



Karate More Than Sport!

A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth

EN

KARATE PROGRAMME



Co-funded by
the European Union

Module 1: Vulnerable groups at risk of exclusion in sport: A case study of karate	3
Module 2: Introduction to Mental Training in the Sport of KARATE	10
Module 3: Motivation and stress in sport - responsible organization	20
Module 4: Inclusion of young people2 with fewer opportunities	37
Module 5: Effective cooperation between sport clubs (including transnational cooperation).56	

Module 1: Vulnerable groups at risk of exclusion in sport: A case study of karate

In today's world, sport plays a multifaceted role that extends far beyond physical activity and competition. It is increasingly viewed as an important component of social life that can promote integration, education and the development of social capital. The academic literature emphasises that sport is a space in which social relationships, norms and values – such as cooperation, solidarity and the principles of fair play – are shaped. At the same time, it is not free from mechanisms of exclusion that reflect the wider social inequalities present in a given society. According to the framework proposed by Pierre Bourdieu, sport can serve as a tool for reproducing social structure, as access to certain forms of physical activity depends on one's economic, social and cultural capital.

Social exclusion in sport refers to situations in which individuals or social groups have limited opportunities to participate in physical activity or in the organisational structures of sport. These barriers may be material, symbolic or institutional in nature. In practice, this means a lack of access to sports infrastructure, training programmes that are not tailored to the needs of specific groups, and the existence of stereotypes and prejudices that discourage participation. As a result, instead of serving an integrative function, sport may contribute to exacerbating social inequalities. At the same time, it should be emphasised that sport has significant inclusive potential, as it enables the building of social bonds, the development of interpersonal skills, and the strengthening of a sense of belonging to a community. However, to realise this potential, it is essential to consciously design sports activities and create conditions that promote equal access.

Among the groups particularly at risk of exclusion in sport, people with disabilities occupy a significant place. Their participation in physical activity is often limited by architectural barriers, a lack of adapted equipment, and insufficient competence on the part of coaches to work with people with diverse needs. In addition, social stereotypes play a significant role, which can lead to the marginalisation of this group and limit their opportunities for sporting development. At the same time, research indicates that physical activity has a particularly positive impact on the physical and psychosocial development of people with disabilities, making inclusion in sport one of the key areas of social policy.



Sources: <https://www.ffkarate.fr/le-para-karate-sur-le-devant-de-la-scene/>



Sources: <https://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2023/02/FFK107-scaled.jpg>

Another group at risk of exclusion is women and girls, whose participation in sport in many countries remains lower than that of men. This phenomenon is due, among other things, to entrenched gender stereotypes that assign certain sports disciplines to one gender, as well as to lower institutional and financial support for women's sport. In the case of combat sports such as karate, these stereotypes can be particularly strong, as these disciplines are often perceived as requiring physical strength and aggression, which, in traditional cultural terms, are attributed to men.

Economic status is also a significant limiting factor in access to sport. Participation in organised sport involves numerous costs, including membership fees, the purchase of equipment, participation in competitions, and transport costs. For individuals from lower-income families, these barriers can be difficult to overcome, leading to their exclusion from sporting activities. As a result, sport becomes a selective space, accessible primarily to those with the necessary financial resources.

Exclusion from sport also affects migrants and members of ethnic minorities, who face linguistic, cultural and social barriers. Lack of language skills, difficulties in adapting to new social norms and limited access to social networks can significantly hinder participation in sporting activities. At the same time, sport can be an important tool for integrating migrants, enabling them to form relationships and develop a sense of belonging to the local community.

Problems with access to sport are also evident among residents of peripheral areas, where sports infrastructure is less developed and the number of sports clubs is limited. Similar difficulties affect older people, for whom the range of sports on offer is often not tailored to their needs and capabilities. As a result, these groups may experience marginalisation within the sports system, despite the fact that physical activity plays an important role in maintaining health and quality of life.

In response to the problem of social exclusion in sport, numerous inclusive initiatives are being developed. Programmes run by organisations such as Special Olympics and initiatives supported by the International Olympic Committee focus on ensuring equal access to physical activity and creating an environment that encourages the participation of different social groups. Initiatives such as 'Sport for Development', which use sport as a tool for social development, education and combating marginalisation, play a particularly important role. However, it should be noted that the effectiveness of these programmes is not automatic and depends on numerous factors, such as the social context, the way activities are organised, and the level of involvement of public institutions.

Against the backdrop of general considerations on social exclusion in sport, an analysis of karate, as one of the world's most popular martial arts, is of particular importance. Karate, rooted in Asian traditions, combines elements of physical activity, philosophy and a value system based on respect, self-discipline and personal development. Despite these positive aspects, mechanisms of exclusion can also exist within this discipline.

One of the main barriers to participation in karate is economic factors. The costs associated with purchasing training attire (gi), paying for training sessions, taking exams for higher grades and participating in competitions can represent a significant barrier for individuals with lower financial means. As a result, access to this form of activity may be unequal, leading to the selection of participants based on their financial means.

Infrastructural barriers are also significant, particularly in smaller towns and rural areas, where the number of karate clubs is limited. The lack of access to suitable sports facilities and qualified coaching staff hinders the development of the sport and limits opportunities for participation for the local community.

Cultural barriers also play a role. The stereotypical perception of martial arts as 'male' disciplines may contribute to lower levels of female participation, even though, in reality, karate does not require superior physical strength but is based on technique, coordination and body control. Challenging these stereotypes poses a significant challenge for sports organisations and coaches.

The unique nature of karate, as a system based on a hierarchy of student and master grades and clearly defined dojo operating rules, has an ambivalent impact on the inclusion process. On the one hand, this structure fosters motivation, a sense of belonging and personal development; on the other hand, it can act as a barrier for those who are unable to meet the organisational or

financial requirements associated with the subsequent stages of training. In this context, karate can both promote social integration and contribute to the reproduction of inequalities.

At the same time, martial arts, including karate, possess significant potential for integration. Training sessions help to develop self-control, responsibility and respect for others, which is particularly important when working with children and young people. Inclusive programmes, such as para-karate, developed by the World Karate Federation, are also playing an increasingly important role, enabling people with disabilities to actively participate in training and sports competitions. Furthermore, karate is used in therapeutic activities, supporting the social and emotional development of participants.

The process of inclusion in karate can be understood as dynamic and multi-stage, encompassing both the provision of access to sporting activity and the gradual integration of participants into the club environment. Public institutions, sports organisations and coaches play a key role in this process, and they should possess the appropriate skills to work with socially and culturally diverse groups. It is also important to develop programmes that support the participation of people from groups at risk of exclusion, such as children from low-income families or people with disabilities.

In conclusion, sport is an important tool for social integration, but its potential is not automatically realised. Existing economic, cultural and infrastructural barriers can limit access to sporting activities and lead to the exclusion of certain social groups. As a sport, karate reflects these processes, combining both elements that promote inclusion and mechanisms that can lead to marginalisation. Therefore, it is necessary to take deliberate action to increase the accessibility of this form of activity, including the development of inclusion programmes, institutional support and public education. Only then will sport, including karate, be able to fully fulfil its role as a tool for building a more equal and inclusive society.

References

- **Bourdieu, P. (1979).** *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- **Collins, M., & Kay, T. (2003).** *Sport and Social Exclusion*. London: Routledge.
- **Coalter, F. (2007).** *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* London: Routledge.
- **Jakubowska, H. (2018).** *Sport as a Means of Social Inclusion and Exclusion*.
- **Marivoet, S. (2014).** *Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Discrimination*.
- **Schulenkorf, N., Sherry, E., & Rowe, K. (2016).** *Sport for Development: An Integrated Literature Review*.
- **Morgan, H., & Parker, A. (2017).** *Youth Sport and Social Inclusion*.
- **Spaaij, R. (2015).** *Sport and Social Exclusion in Global Society*.
- **Dyer, S., & Standford, H. (2023).** *Social Inclusion in Sport for People with Disabilities*.
- **Ciaccioni, S. et al. (2025).** *Combat Sports and Wellbeing: Advancing Health and Inclusion*.
- **Maussier, N. et al. (2025).** *Judo and Karate in Primary School as a Means for Improving Social Inclusion for Autistic Children*.

Test questions:

1. **Which of the following definitions best describes social exclusion in sport?**
 - A. Lack of public interest in sport
 - B. Limited access to participation in sport due to social and economic barriers
 - C. Low levels of physical activity among professional athletes
 - D. Lack of sports infrastructure, but only in urban areas
2. **According to Pierre Bourdieu's concept, sport can:**
 - A. Only eliminate social inequalities
 - B. Be completely socially neutral
 - C. Both reduce and reproduce social inequalities
 - D. Function independently of social structure
3. **Which of the following groups has been identified as particularly vulnerable to exclusion in sport?**
 - A. Professional athletes only
 - B. Sports coaches and instructors
 - C. Persons with disabilities
 - D. Sports referees
4. **One of the main barriers to participating in karate is:**
 - A. Lack of rules and training structure
 - B. Too many sports clubs
 - C. High level of infrastructure accessibility
 - D. Costs associated with training and participation in competitions
5. **The para-karate programme developed by the World Karate Federation aims to:**
 - A. Promote karate exclusively among children
 - B. Organise competitions for professionals
 - C. Enable people with disabilities to participate in the sport
 - D. Increase the number of karate coaches

Module 2: Introduction to Mental Training in the Sport of KARATE

Contemporary societal changes and the rapid development of technology are having a significant impact on the lifestyles of children and young people, leading to a systematic reduction in physical activity. The predominance of leisure activities involving the use of electronic devices promotes a sedentary lifestyle, which in turn leads to a decline in overall physical fitness, an increase in postural defects, and an elevated risk of overweight and obesity. The literature on the subject emphasises that a lack of physical activity is one of the main factors that negatively impact the somatic and psychophysical development of young people. On the other hand, physical activity serves not only a health-related function but also an educational and social one, influencing the development of attitudes, value systems and psychosocial competencies.

In this context, forms of activity that combine physical development with an impact on an individual's mental well-being are of particular importance. One such form is karate, which is both a sport and an educational system based on a specific philosophy. Karate originates from the traditions of Okinawa, and its modern form was shaped, among others, by Gichin Funakoshi, who contributed to its popularisation in Japan and around the world. In its traditional form, karate is referred to as a 'way' (karate-do), which emphasises its nature as a process of long-term human development, encompassing both the body and the mind.

A key element of this philosophy is the belief in the inseparable link between physical and mental preparation. In training practice, this is reflected in the pursuit of harmony between technique, physical fitness and the competitor's mental state. Concepts such as zanshin, mushin and kime reflect the deep-rooted nature of psychological elements within the structure of karate training. Zanshin refers to a state of constant alertness and readiness to act, mushin denotes action free from excessive analysis and cognitive tension, and kime indicates the ability to concentrate energy to the maximum at a given moment. Although these categories originate from Eastern traditions, they are reflected in contemporary concepts of sports psychology.



Source: Author's own materials

In contemporary competitive sport, the importance of psychological preparation as one of the key determinants of sporting achievement is increasingly emphasised. When the physical and technical fitness of competitors is similar, it is mental factors that determine whether a competitive advantage is achieved. In this context, the concept of mental training is being developed, understood as a purposeful and systematic process of developing psychological skills that support effective performance in situations requiring high operational efficiency.

Mental training encompasses a wide range of interventions, including developing the ability to focus attention, regulating emotions, building mental resilience, strengthening motivation, and shaping a positive self-image. The literature indicates that these competencies are universal in nature and can be developed regardless of the athlete's level of advancement in sport. However,

their importance is particularly evident in disciplines that require rapid decision-making, precision of execution and resilience to stress, which undoubtedly include karate.



Source: Author's own materials



Source: Authors' own materials

In practice, mental training is based on the use of a variety of methods and techniques whose effectiveness has been confirmed in numerous empirical studies. One of the most important techniques is visualisation, also known as imagery training. It involves creating detailed mental representations of the motor actions performed or of entire sporting situations. This process engages similar neural structures to those involved in the actual execution of movement, which helps to consolidate motor patterns and improve coordination. Visualisation can focus on both the perfect execution of a technique and coping with difficult situations, which helps to increase a sense of control and self-confidence.



Source: Author's own materials

Another important element of mental training is the use of attention-focusing techniques. Concentration is the ability to selectively focus on relevant stimuli while ignoring distracting factors. In the context of competitive sport, this ability is crucial, as it enables athletes to

maintain a high level of performance despite time pressure and the presence of external stressors. Concentration training can include both static and dynamic exercises, carried out under conditions similar to those encountered in competition.

Arousal regulation techniques, including breathing and relaxation exercises, also play an important role. These techniques enable athletes to control their level of psychophysical tension, which has a direct impact on the quality of their performance. Excessively high levels of arousal can lead to errors and a loss of control over performance, while excessively low levels result in reduced mobilisation. Therefore, the ability to maintain an optimal level of arousal is one of the key elements of mental preparation.



Source: Author's own materials

In the context of karate, the application of mental training in the two core sporting competitions, kata and kumite, is of particular importance. Although both forms originate from the same tradition, they differ significantly in terms of their psychological requirements, which

determines the specificity of the training methods used. Kata is a form of presentation of a fixed sequence of techniques, performed with precision and in accordance with defined standards. It requires not only a perfect knowledge of the sequence of movements, but also complete control over the body, rhythm and expression. In this case, the ability to maintain uninterrupted concentration throughout the entire duration of the performance is of paramount importance.

Mental training in kata focuses primarily on developing the ability to visualise and control attention. A competitor who can accurately visualise the sequence of movements to be performed is better able to prepare for executing it under competition conditions. Visualisation also helps to reduce performance anxiety and boost self-confidence. Breath control is also a key element, as it affects the rhythm and fluidity of movement and helps maintain an appropriate level of concentration.

In turn, kumite, as a form of direct combat sport, is characterised by high variability and unpredictability. The competitor must constantly monitor the situation, analyse their opponent's behaviour, and make rapid decisions regarding the selection of appropriate techniques. In this context, the ability to perform under pressure and maintain emotional control is particularly important. The state of mushin, which involves reacting spontaneously and intuitively, is one of the key objectives of mental training in kumite.

In kumite training, developing reaction speed and the ability to anticipate the opponent's actions plays a significant role. Visualisation can be used to simulate various combat scenarios, enabling athletes to better prepare for real-life situations. Working on emotional regulation is equally important, as excessive excitement or stress can lead to tactical errors. Breathing techniques and brief relaxation exercises used before and during a bout help maintain psychophysical balance.

The role of motivation and self-efficacy in the mental preparation process also cannot be overlooked. Competitors who have a high level of belief in their own abilities are more resilient in the face of setbacks and more committed to the training process. Self-confidence can be built by analysing past successes, setting realistic goals and engaging in positive self-talk.

However, the importance of mental training extends beyond the realm of competitive sport. The skills developed through mental training are applicable in many other areas of life, such as education, work and social relationships. The ability to concentrate, resilience to stress, the capacity to regulate emotions, and consistency in pursuing goals are universal competencies that support an individual's effective functioning in various life situations.

As a discipline that combines physical, technical and mental elements, karate provides particularly favourable conditions for developing these competencies. Regular training, based on clearly defined principles and values, helps to develop attitudes such as discipline, perseverance, responsibility and respect for others. In this context, mental training is not merely a supplement to sports preparation, but an integral part of the educational process.



Source: Author's own materials

In summary, mental training plays a fundamental role in the preparation of karate athletes, influencing both the level of sporting performance achieved and the development of personality. By integrating traditional elements of karate philosophy with modern methods of sports psychology, it is possible to develop comprehensive training programmes that meet the demands of contemporary sport. In the face of increasing competition and ever-higher expectations placed on athletes, the importance of mental preparation is likely to continue to grow, becoming one of the key areas of development in sport.

Bibliography

1. **Timothy Gallwey**, *The Inner Game of Tennis*, Random House, New York, 2008.
2. **Jarosław Kaczmarek**, *Trening mentalny w sporcie*, AWF, Poznań, 2017.
3. **Robert Weinberg, Daniel Gould**, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, 2019.
4. **Jim Loehr**, *The New Toughness Training for Sports*, Penguin Books, New York, 1995.
5. **Carol Dweck**, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York 2006.
6. **Anders Ericsson, Robert Pool**, *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2016.
7. **Martin Seligman**, *Learned Optimism*, Vintage Books, New York, 2006.
8. **Terry Orlick**, *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training*, Human Kinetics, Champaign, 2008.

Knowledge test questions:

1. Which of the following best defines mental training in sport?
 - A. A set of strength exercises to increase the body's performance
 - B. The process of developing psychological skills to support the athlete's performance
 - C. A dietary regime followed by athletes
 - D. A method for improving sports technique only
2. What is the meaning of the term 'mushin' in karate?
 - A. Maximum muscle tension during the technique
 - B. A state of constant alertness after completing a movement
 - C. A state of 'empty mind' enabling spontaneous action
 - D. A breathing technique used before a fight
3. **Which mental training technique involves visualising the course of a fight or the kata pattern?**
 - A. Progressive relaxation
 - B. Visualisation
 - C. Strength training
 - D. Stretching
4. Which skills are particularly important in the kumite competition?
 - A. Precise execution of a predetermined sequence of movements
 - B. Reaction speed, emotional control and decision-making
 - C. Physical strength alone
 - D. The ability to maintain prolonged concentration without moving
5. Why is mental training important in competitive sport?
 - A. Because it replaces physical training
 - B. Because it eliminates the need for competition
 - C. Because mental factors often determine the outcome when the level of competitors is equal
 - D. Because it only applies to beginner athletes

Module 3: Motivation and stress in sport - responsible organization

1. Introduction: Why motivation matters in youth sport

Today, children and young people are growing up in a society characterised by increasing performance demands. In many contexts, they are expected to perform well academically, socially and in sport. In sport, this can lead to feelings of pressure and, in some cases, dropout if the focus is one-sidedly on results rather than on development and community.

Research indicates that motivation is largely developed in environments where children and young people experience security, recognition and meaningful relationships. When the teaching environment supports these factors, children are more likely to participate actively, develop confidence in their own abilities and continue participating in sport over the long term.

We have created an environment where well-being and sporting development go hand in hand. When children and young people feel seen, recognised and gradually given responsibility within the community, their motivation is boosted. In this module, we present an approach to training where the aim is to motivate rather than to stress.



Photo from the 2025 Danish Championships camp Photo from the Club Camp in 2025

2. The flipped hierarchy: building motivation through responsibility

We operate on the basis of a flat structure and what we call an inverted hierarchical model. This means that the most **senior karatekas** and instructors have a particular responsibility to support and develop those who are newer to the environment. Experience confers not only status, but also a responsibility to contribute to the community. We call this the **Inverted Sportskarate Triangle (The Flipped Sportskarate Triangle)**.

A safe start is important to us, which is why it is the most experienced members who teach the club's youngest members. We know that children's first experiences can be crucial in establishing a strong connection and a desire to continue for many years to come. We encourage our youngest members to practise exercises with each other, or with siblings and parents. In this way, we boost motivation and participation, even among the club's youngest members. Another benefit is increased awareness of karate, our unique values, and the barriers that often arise for our youngest members after a long day.

At the same time, the club's elite athletes are a natural part of everyday life in the training environment. They take part in the training sessions and serve as role models for the younger karatekas. In this way, experience, responsibility and community become closely intertwined, and motivation emerges as a natural part of the environment.





Photo from the youngest team, taught by the head coach. Photo from Club Camp 2024, older members playing with the youngest.

3. Strong relationships as the foundation for motivation

We prioritise stable relationships as a fundamental aspect of the training environment, with a particular focus on relationships between the children. This means that we actively support the children in getting to know each other and becoming part of a community where they form friendships.

When children form relationships with one another, a different kind of connection to training develops. We find that children continue to attend because their friends are there too. This means that motivation is linked not only to the activity itself, but also to the community around it.

Therefore, we use exercises and frameworks that foster cooperation and interaction between the children. We also ensure that there are enough **"helping hands" in the form of assistant coaches**. Research shows that motivation is boosted when children feel a sense of belonging. That's why we focus on peer-to-peer relationships and a positive experience as a central part of the training.

When children develop relationships with one another, the community becomes something they themselves help to sustain. This creates a stronger connection to the training and makes it easier to maintain motivation over time. Assistant coaches and instructors play an active role in connecting the children and ensuring that no one is left out.



Photo from Club Camp 2025

4. Apprenticeship learning: how coaches are developed

We employ what we call "**apprenticeship learning**", whereby new instructors develop through hands-on participation. **Assistant coaches** are children and young people who want to take responsibility and contribute to the community. They take part in teaching sessions alongside more experienced coaches and learn through observation, participation and gradually increasing responsibility.

Developing as a future instructor is not just about technical skills, but to a large extent about interpersonal skills. We place emphasis on the ability to see others, create a sense of security and make a positive contribution to the community. Therefore, coaching potential is assessed on the basis of both professional and personal qualities.

Through mentoring, young people are given the opportunity to develop into the role of instructor at a pace they can manage. They feel that their contribution matters and that they are an important part of the community. Young people learn not only from adults but also from each other, and development takes place within relationships. To a large extent, the older members serve as role models for the younger members.

5. Goal-Focused Language Strategies

In our teaching, we employ a goal-focused communication strategy, which places the emphasis on what children and young people should do, rather than on what they are doing wrong. In practice, this means that we often refrain from correcting mistakes the first few times and instead provide guidance towards the desired action.

This approach creates a calm learning environment and reduces the perception of pressure. Children are given the opportunity to practise without being constantly assessed, which increases their willingness to participate actively. We use language that looks ahead and supports development, rather than highlighting shortcomings.

When we discipline children, we generally do so with humour and a twinkle in our eye. This enables us to maintain structure and boundaries without creating unnecessary distance or insecurity. Even when expectations are set, they are experienced as part of the community and not as an external sanction. We view mistakes as a natural part of learning. When children and young people feel that they are allowed to make mistakes and try again, their courage and perseverance are strengthened.

At the same time, we work to make the goals clear and specific for the children, so they know what they are aiming for. This creates a sense of progression, where children can feel their own development, boosting both motivation and engagement.



Images from Goal-Oriented Communication 2026

6. Role models and a community culture

We consciously work with role models as part of the training environment. Young **assistant coaches** and experienced athletes play an active role in teaching and are visible in day-to-day

activities. This gives younger children someone to look up to and creates a natural link between the different levels within the club.

These role models embody the culture we want to create. They demonstrate how to participate in the community, take responsibility and contribute to others. They are not only the most skilled competitors, but also members who are adept at building relationships and creating a sense of security.

We practise **"learning by doing"** and teach older members about their potential. We expect healthy habits and appropriate language. A good example of these values in practice is that we do not allow energy drinks at Sportskarate. Instead, both young and old can have **an ice lolly (popsicle)**. These active choices all have an impact on the overall culture. Alcohol, smoking, snus and vaping are strictly prohibited.





Photos of the role models at Sportskarate 2025

7. Building intrinsic motivation

We focus on strengthening intrinsic motivation rather than managing through external pressure. This means that we place emphasis on effort, commitment and development, rather than on results alone. Children and young people are expected to participate actively and take responsibility for their own development.

When their efforts are recognised, children see that it pays to try and to keep going. This builds confidence in their own abilities and a desire to develop further. At the same time, motivation becomes something that arises from within, rather than something that is imposed from outside.

In practice, this means that we strive to observe and acknowledge the individual development of each child. It is not a requirement that a child be skilled in order to receive positive attention. We have **assistant coaches** and instructors who work closely with the children, providing support as they take small steps and helping them to adjust and improve their movements along

the way. When a child tries, participates or takes a small step forward, they are met with recognition, making it easier for more children to stay engaged over time.



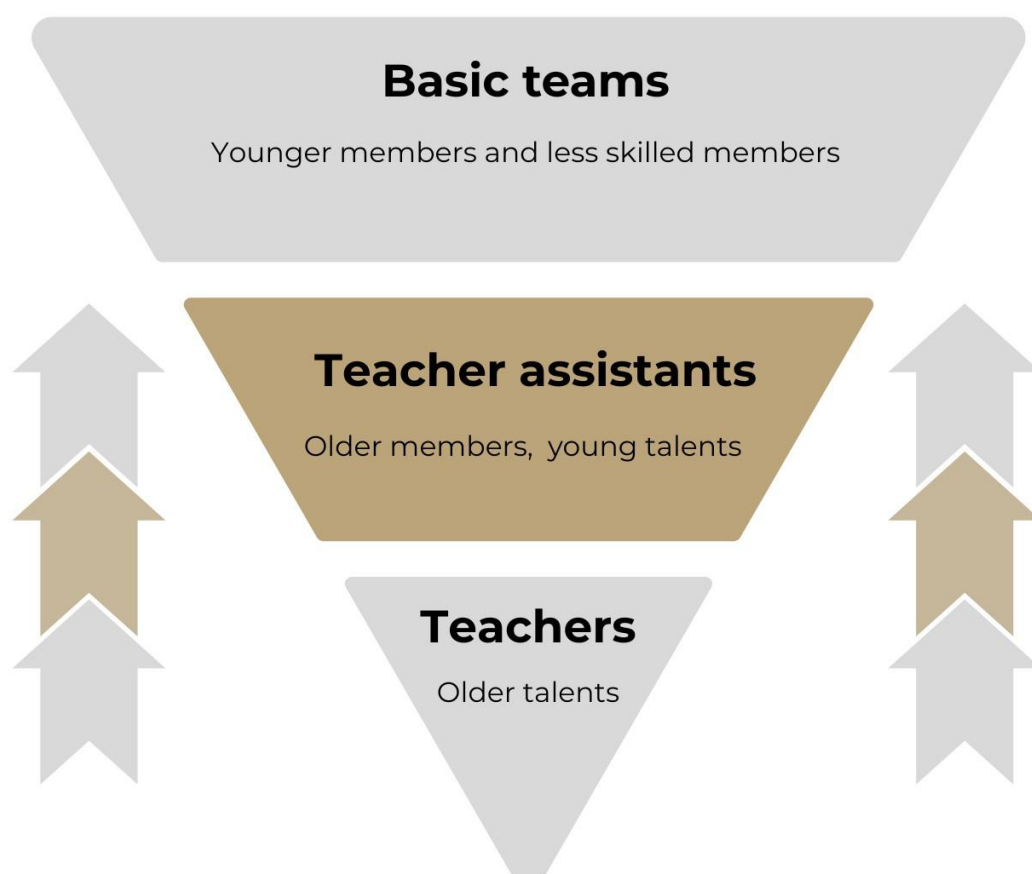
Participation and development in various ways 2025

8. Graphic models

In collaboration with other organisations, Sportskarate has developed a range of tools to be used in training and to foster a positive culture. Not all internal workflows and tools are presented as models and diagrams. However, it is our goal to make as many processes as possible visible and to visualise them.

The Flipped Sportskarate-triangle

This model has the opposite of a classical hierarchy structure, allowing the younger and less experienced students to benefit from the more skilled ones.



Model developed in collaboration with Relationsværkstedet 2025

Sportskarates motivational ladder

This model shows every step to enhancing the general wellbeing of kids and youth and create motivation through a healthy environment.

Enhanced wellbeing and
reduced vulnerability.

Young people develop transferable
skills and strengthen their self-efficacy.

Solid foundation that enables an inclusive environment,
where participation and trying is rewarded as well.

Intentional structures and pedagogical practices, including
horizontal relationships, role modelling, and value-driven
engagement from professionals.

Figure developed in collaboration with Relationsværkstedet 2025

9. Coaching principles (practical summary)

A key element of the foundation is an ongoing desire to learn and develop. We actively monitor international developments and trends in both sport and education, and new knowledge is continuously incorporated into our training. This applies not only to technical developments, but also to views of children and understandings of well-being.

This foundation allows for methodological freedom in teaching. Teachers can employ different approaches, but always within a shared value framework characterised by an appreciative approach. A high margin of error is accepted, with mistakes viewed as a natural and necessary part of learning. Some teachers adopt a clear and positive error culture, while others work with a strong focus on "**towards-language**", where children are guided towards what they need to achieve.

This approach creates an environment where children and young people encounter a community where they can participate while learning, and where it is acceptable to be **a work in progress**.

10. Multiple-choice quiz: Motivation over stress

1. **A child stops in the middle of an exercise and withdraws. What do we do?**
 - A. Correct the child and explain what went wrong
 - B. Wait for the child to take the initiative themselves
 - C. Establish a connection and help the child re-engage – possibly through a partner or assistant coach
 - D. Let the child sit out
2. **Why do we focus on relationships between the children?**
 - A. To make training easier to manage
 - B. Because children are motivated by each other and stay engaged for longer
 - C. To reduce the need for coaches
 - D. To increase competition
3. **A child makes mistakes several times. What is our approach?**
 - A. Stop and correct each time
 - B. Ignore the mistake
 - C. Guide the child towards what they need to achieve and allow for repetition
 - D. Impose a consequence
4. **What is the assistant coach's most important role?**
 - A. Maintain discipline
 - B. Focus on the best performers
 - C. Support the individual and help them make small progress
 - D. Provide practical support to the coach
5. **When do we succeed in motivating rather than causing stress?**
 - A. When children perform quickly
 - B. When we correct mistakes effectively
 - C. When there is a sense of security, good relationships and room for mistakes
 - D. When everyone is doing the same thing

11. Key takeaways – motivating instead of stressing

- We actively help foster relationships between the children so that they want to come back.
- We ensure that all children and young people are acknowledged and supported, especially when they are not yet able to do something themselves.
- We acknowledge effort and small steps forward, not just when things go well.
- We provide more forward-looking guidance rather than criticising mistakes.
- We give children and young people responsibility at an early stage and allow them to contribute to the community.
- We use **assistant coaches** to be close to and support each individual.
- We allow a high margin for error, so it is safe to try again and again.
- We establish clear boundaries, but also leave room for play and energy.
- We stop ourselves when we feel the urge to reprimand and try to be creative.
- We operate on the basis that it has to be fun – otherwise, we will lose them. We adopt a **"yes" mindset** and create space for play and a flexible framework.

Module 4: Inclusion of young people with fewer opportunities

Inclusion of young people with fewer opportunities

1. Introduction

1.1 *Understanding inclusion: a shift towards perceiving inner security*

When the word 'inclusion' is mentioned in a sports context, most people automatically think of removing external and physical barriers. We imagine building barrier-free access to the dojo for people with physical disabilities, or waiving membership fees for children from economically or socially disadvantaged backgrounds. These steps are extremely important, but they do not paint the full picture.

In the terminology of European projects, the term 'young people with fewer opportunities' is often used. If we look at this group through the lens of contemporary neuroscience, psychology and interpersonal neurobiology, we find that, in addition to economic or social barriers, there are also other, invisible barriers. On the one hand, there is congenital neurodivergence (differences in the way the brain processes, stores or produces information). These may include, for example, autism spectrum disorders, ADHD, PDA, sensory hypersensitivity, and others. Furthermore, this group includes children who have had adverse childhood experiences (ACEs) – for example, children from children's homes or from difficult and chaotic family environments, and children who have experienced traumatic events.

The common denominator of these seemingly different groups of children is often a vulnerable and easily dysregulated nervous system. For such a child, the barrier may not be, for example, money, but the fact that their brain responds to ordinary training stimuli (shouting in the gym, unexpected physical contact, the tone of voice, or even entering a dojo full of practitioners) as if they were in a life-threatening situation.

The foundation of a truly inclusive approach is a simple change of perspective. For the coach on the tatami, the most important thing is not diagnoses and labels ('has Asperger's', 'has ADHD', 'parents are getting divorced'), but the ability to recognise whether the child's nervous system is calm or in a state of threat at that moment.

Historically, karate has been built on discipline, respect, hierarchy and overcoming one's own limitations. Coaches are often demanding, firm, and strive for the maximum performance appropriate to the child's age. They do not do this out of callousness; on the contrary, they do it because they genuinely care about their charges and want to nurture them not only into good athletes, but also into strong and resilient individuals. Simply put, martial arts involve raised voices, firm commands (kiais) and physical exertion. A child who is developing typically, or a child who is not facing a challenging life situation, can manage training with this traditional approach without major problems.

The situation changes when a child with a vulnerable nervous system (sensorily sensitive, neurodivergent, dysregulated, traumatised, currently experiencing significant stress – parental divorce, a conflictive home environment, bereavement, etc.) stands on the tatami. If such a child is unable to stand in line, is disproportionately aggressive during kumite, runs away from activities, or, conversely, completely 'freezes' and refuses to practise, it is not because they are being cheeky or disrespectful to the coach.

Here, we come up against an important neurobiological fact: While in a typical child, a firm approach will engender healthy respect and help them return to training, in a child with a dysregulated nervous system, the same approach will trigger panic and a sense of threat. While traditional karate training rightly speaks of the need to 'control emotions' during sporting performance, modern neuroscience teaches us that, in this state of the nervous system (a state of threat), this is simply not possible.

1.2 Trauma-Informed Martial Arts (TIMA): Modern Performance Preparation

This module is not an attempt to 'soften' karate or to reduce the demands of the sport. On the contrary, it is a modern approach to performance preparation. We are tapping into a global trend known as Trauma-Informed Martial Arts. This approach combines physical discipline with psychological principles to ensure that the training environment is safe not only physically but also emotionally.

By its very nature, karate provides an excellent environment for developing body awareness and emotional regulation. In his work, the world-renowned psychiatrist and trauma expert Dr Bessel van der Kolk points out that martial arts are among the best approaches for dealing with traumatic stress. This is because they help individuals regain control over their own bodies and restore their sense of personal strength. A regulated child who feels safe in the dojo will perform far better and with greater focus in both kata and kumite than a child who trains in a state of constant fear and tension.

We would like to point out that focusing on individual 'diagnoses' is not absolutely necessary for a dojo coach, and sometimes it is not even effective. Using the overarching term 'children with sensitive (vulnerable) nervous systems' can help coaches. They do not need to study the differences between, for example, autism, ADHD and developmental trauma, and regardless of the reason why a child has a sensitive nervous system (whether it is congenital or caused by the environment), their overloaded brain can be calmed and regulated using the same basic tools that karate itself naturally provides.

2. Inclusive Dojo: How Karate Builds Mental Resilience

For centuries, traditional martial arts have held within them a profound healing potential and natural tools for working with a vulnerable nervous system. The key is to understand why and when these tools work, and what role the coach and their relationship with the children play in this.

2.1 Safety, threat, neuroception

At the heart of our work is an understanding of how our nervous system functions. The brain of every child (and every coach) has a built-in radar that is constantly active. Porges and his Polyvagal Theory posit that our nervous system functions like a ladder, along which we move depending on whether we feel safe or threatened:

Feeling safe (Connected): When we are in this state, our body heals, grows, and we are able to form relationships with others and follow instructions; this is when a child is interested, can learn, can play, and can cope with everyday frustrations.

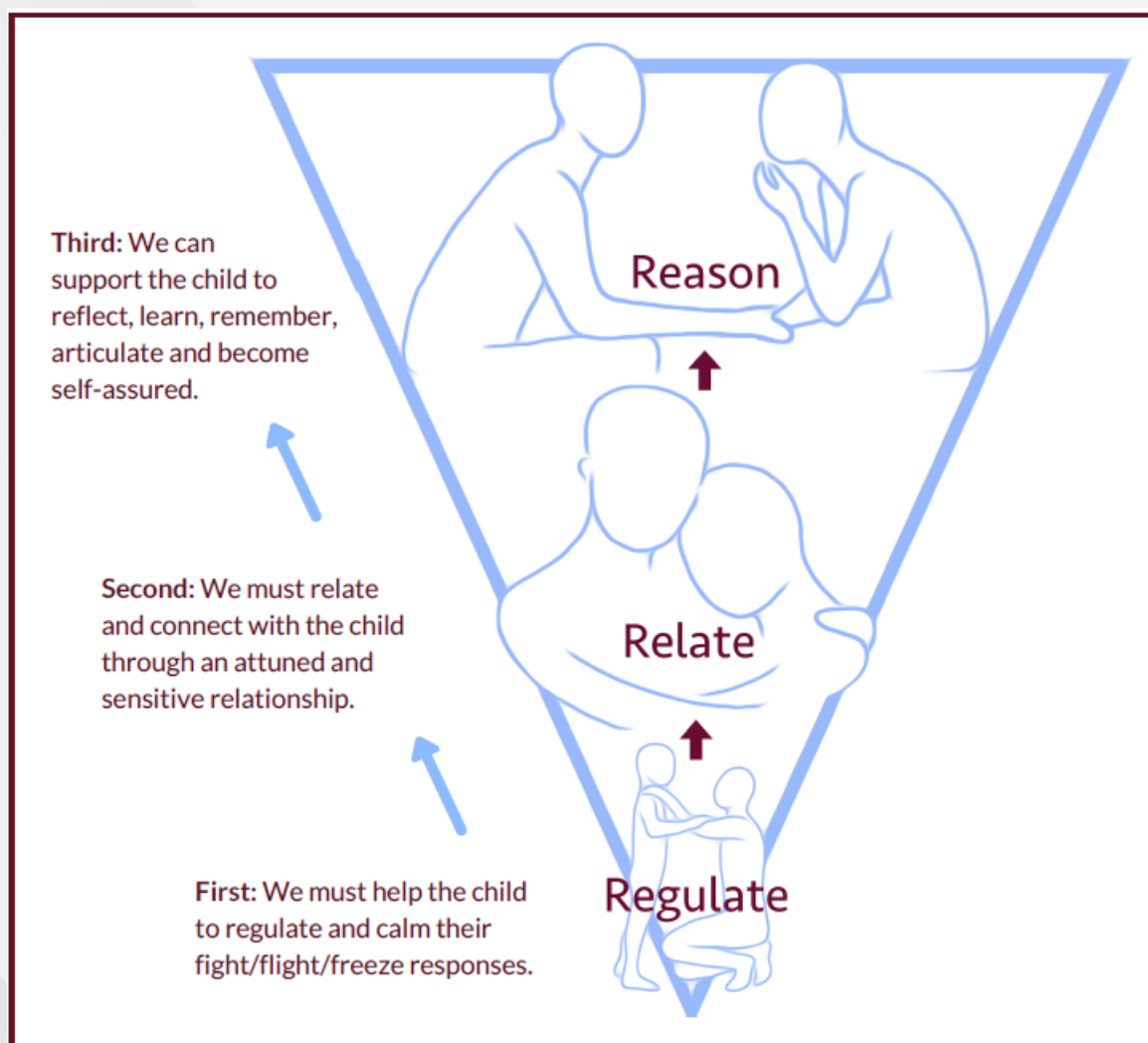
Hyperarousal (Fight or Flight): When the body detects a threat, it switches to a defence state/mode. The heart immediately races, blood rushes to the muscles, and within seconds, the child is ready for 'fight or flight'. In this state, they do not listen to logical arguments. Behaviour may become more aggressive (including verbally), restless, or tense. They try to gain control of the situation. They may also 'monkey around', being constantly on the move, with too much energy that they simply have to channel somewhere. It is very exhausting if it goes on for a long time.

Hypo-activation (Shutdown): If a threat (which does not have to be real; it is enough for the body to perceive it as such) persists for too long and we cannot escape, the body switches into survival mode – it disconnects, becomes numb, and tries to survive by almost 'freezing'. The child may appear indifferent, lazy, or dreamy.

When we feel safe, we are in a state of connection. Hyper-activation or hypo-activation are states of threat. The important point is that these processes take place without our awareness. The key concept is neuroception – the body is constantly assessing risk and safety without engaging the thinking (cognitive) parts of our brain. In other words, the brain is constantly seeking an answer to the question: 'Am I safe?' It seeks answers on three levels: inside the body, in the external environment, and in the space between us – in our relationships with one another (Deb Dana).

This explains why a child with a vulnerable nervous system may refuse to enter the dojo or 'freeze' in the middle of a kata. Their radar interpreted something as a threat signal before the child even realised it.

When the body is highly activated, logical advice such as 'calm down' is not effective. First, the body needs to receive signals of safety (e.g., through another person's calm voice or through a safe environment). Bruce Perry states that we first need to regulate the body; then the child's brain is ready to perceive relationality; and only then can we communicate rationally.



*Real-life example: We had a young boy (with ADHD) at a training session. He couldn't pay attention and was constantly disrupting the class.*Step

*1 – Body regulation: When it became apparent that his body desperately needed movement, we gave it to him. Not as a punishment, but we either gave him a separate activity to do or included a dynamic game for the whole group.*Step

*2 – Relationship: He needed to perceive and feel that he was safe, that we understood him and did not reject him. All it took was eye contact and praise for running fast.*Step

3 – Reason: It is only at this point that logic, explanation and teaching come into play. Only then could we explain to him that when we are exercising, he can't sit on the floor and disturb the others.

Most adults start at the end – I explain first. According to Perry, without regulation and a relationship, we cannot reach reason. Although we can achieve obedience by creating a sense of threat (e.g., by shouting harshly), this does not foster a relationship, and the child is unable to engage the rational areas of the brain. These principles apply to all children and adults alike.

At this point, it is important to emphasise one thing: Targeted work on the nervous system does not mean that we suddenly allow trainees to do anything, that we ignore them when they disregard our instructions, or that we will never raise our voices again. Karate is a dynamic sport, and strict discipline is an essential part of it. However, it is crucial for the coach to understand that if a particular approach repeatedly fails, it is important to observe the trainee's nervous system and consider what is happening beneath the surface.

Real-world example: Hypo-activation. Another child started having problems during training – he refused to practise, appeared withdrawn and bored, and was reluctant to move. When the coach raised his voice, in typical children, this triggered a healthy mobilisation to perform. However, this boy appeared 'disconnected' and had general difficulty following instructions. It could have been that he just didn't feel like exercising that day, but repeated signals indicated that his system was likely in a state of threat. Instead of punishing or rejecting him, the coach

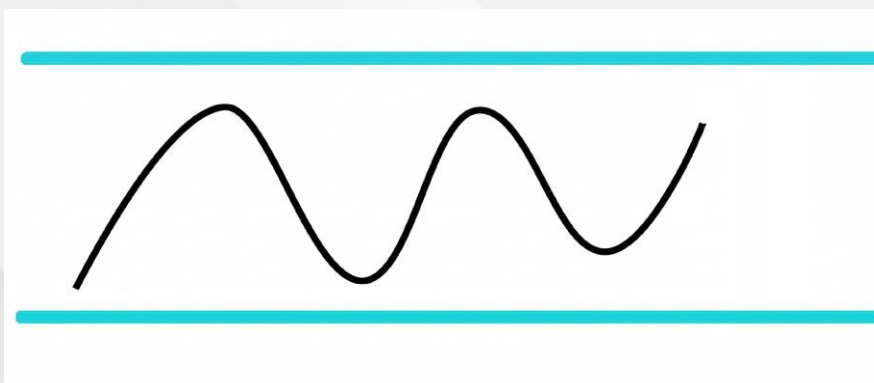
eased the pressure on this boy. He took him aside and agreed that he could punch a punching bag.

child's family situation can also change at any time, and they may start experiencing significant stress (e.g., due to their parents' divorce) that we, as coaches, may not even be aware of. If we knew in advance, for example, that a child is sensorily highly sensitive, we would have an answer right away, and perhaps it would be easier for us to respond. So, sometimes we know what is behind a child's behaviour, and sometimes we don't. However, both of these children share a common denominator, namely a vulnerable (dysregulated) nervous system.

2.2 Optimal arousal, window of tolerance

When a child is in a state of connection, they have sufficient energy for performance, they perceive the coach's instructions, control their impulses, and are able to react quickly in kumite, but not 'recklessly'. A regulated nervous system can move safely between different states of activation (Deb Dana), and this is crucial. Neither in karate nor in life is the goal to be constantly at rest.

The zone within which a child (or person) is capable of this is called the window of tolerance (Fig. 1). Essentially, this is the range of activation (nervous system arousal) within which we are able to process information and manage our experiences without losing control over our behaviour (Siegel).



In a vulnerable nervous system, this window of tolerance is significantly narrower. In practice, this means that even a routine stressor – such as a more forceful command, a new technique, a mistake during practice, or sensory noise in the dojo – can instantly 'tip' the child off balance into the extreme of hyper- or hypo-activation (Fig. 2). Our goal in training is to gradually and safely widen this window of tolerance in children using natural regulation tools. In other words, we build resilience.



2.3 The coach and the importance of co-regulation

This brings us to the essential tool of inclusion: the coach themselves. A child with a vulnerable nervous system is often unable to self-soothe. They need co-regulation – that is, the stable and calm nervous system of an adult on which they can 'lean'.

In line with the principles of the Circle of Security, the coach acts as a 'Secure Base' from which the child sets out to perform, and at the same time as a 'Safe Harbour' to which they can return when the load is too great. When a coach understands that a child's lack of concentration is not rudeness but dysregulation, their approach shifts from punishment to connection. They realise that their own calmness and predictability are ultimately what enable the child to perform better in sport. For all adults (not just coaches), when we are outside our own window of tolerance, we cannot help a child return to theirs.

2.4 The inherent regulatory potential of karateAs

we have already mentioned, the very essence of karate embodies exceptionally powerful regulatory elements. For a child who is frequently dysregulated, karate is not just a sport, but a safe space to practise regulation and build internal resilience.

These elements include rituals and a highly predictable environment. The opening and closing ceremonies, the etiquette (Reigi), and the clear structure of the training session (which, of course, can vary) send a clear signal of safety to the child's nervous system: 'You know this; you are safe.' For children with sensitive nervous systems, this tradition provides a 'safe container' that immediately reduces anxiety about the unknown. For example, the Rei itself, when entering the dojo / onto the tatami, can act as a neurological bridge and a clear boundary (some children have difficulties with transitions and changes in environment). This signals to the child's brain that there are clear, predictable and safe rules in place here in the dojo.

Furthermore, rhythmic somatic movement is important. When a child performs a series of techniques (kihon, kihon-ido, kata, entries) to the instructor's regular count, they engage in a rhythmic activity which, according to modern research (e.g., Dr Perry), directly calms the more primitive parts of the brain. This rhythm and harmony with the group help the child to feel the boundaries of their own body and ground them in the present moment.

Furthermore, karate teaches children to work with **conscious tension and relaxation**. Children with vulnerable nervous systems often have their muscles in a state of constant tension (defence mode). Training teaches them to be firm at a certain point and then to relax, thereby providing the brain with a new experience of the difference between 'defence' and 'alertness'. This physiological reset is complemented by work with the breath. A powerful exhalation (the kiai shout) allows children to safely release accumulated stress energy or helps the body to become active, while calming breathing (mokuso) at the end of training develops the body's ability to return to a state of calm after exertion.

However, the most important element is relational security and co-regulation. Here, the coach acts not only as an authority figure but also as an 'external regulator' of the children's nervous system. Partly (but not exclusively) through the coach's calm, grounded and confident demeanour, children learn to develop their own stability.

2.4.1 The STEP model, adjusting external conditions

To work effectively with children with vulnerable nervous systems, we need a theoretical understanding of neurodivergence, trauma, anxiety and challenging life situations in order to translate this understanding into concrete changes. On this point, our approach is based on the internationally recognised STEP (Space, Task, Equipment, People) model, developed by the PRIME project. This model provides coaches with a practical framework for creating inclusive karate training – not through diagnoses, but through adjustments to the environment and activities:

- **S (Space):** Adjusting the size of the training area or creating calm zones where the child can self-regulate if they are sensorily overloaded.
- **T (Task):** Dividing complex techniques (e.g., kata) into smaller, understandable parts, which reduces cognitive load and the sense of threat posed by failure.
- **E (Equipment):** Using visual aids, colour-coded sides (red/blue) or softer impact surfaces to enhance the child's sense of physical safety during training.
- **P (People):** Sensitive pairing of trainees according to their current emotional state and using more experienced peers as 'Martial Arts Buddies' to provide social support.

By integrating the STEP model, we can create a structured and predictable environment, which is an essential prerequisite for helping to calm a child's sensitive nervous system, thereby enabling the child to learn and make progress.

2.4.2 Strategies for Working with Children with Sensitive Nervous Systems In

the following section, we describe several practical steps and strategies that karate naturally offers and that the coach can consciously utilise. At the beginning of this chapter, we already mentioned rituals and predictability, work with breathing, conscious tension and release, and rhythmic movement.

Proprioception and grounding: Hard impacts, blocks and physical contact provide the body with strong sensory stimuli that can have a grounding effect. This can help the child to better perceive and feel the boundaries of their own body, which is crucial for a vulnerable nervous system. Sometimes these stimuli can hurt the child; in such cases, it is important for the coach to opt for gradual exposure to physical contact.

Practical example:

Among beginners, there are often children who are afraid of physical contact because they fear that a strike or blocking a strike could cause them pain. *Therefore, we regularly incorporate exercises using long foam rollers into the training process. The children form pairs; one child in the pair simulates an attack with a foam roller, and the other child in the pair tries to block these attacks and the impacts of the foam roller. Alternatively, both children fight using foam rollers as if they were fencing. The impact of the foam roller on the body or limbs does not hurt because the foam roller is soft, which helps*



children gradually become accustomed to physical contact. The speed or force of the foam roller attacks can be gradually increased.



Strategic use of the coach's voice: For a child's subconscious mind, the coach's voice is one of the strongest signals. It is important to distinguish between the voice used for action (short, firm commands such as 'Yame!' or 'Rei!'), when the body receives a signal to mobilise, and the voice used for instruction. If the coach's tone when explaining is consistently sharp, flat or critical, the child's nervous system will interpret this as a threat and stop registering the content of the words.

- Explaining the technique: Using changes in intonation and pitch of voice has a calming effect on the brain, conveying the message: 'You are safe; you can focus.' A lively tone.
- Correcting a mistake: When correcting a mistake, it is advisable to gently lower your voice at the end of the sentence (e.g., 'Put your hand higher... like this'). This has a grounding effect and does not create a feeling of failure.
- Maintaining attention: Alternating between faster and slower speech helps maintain attention. After a few minutes, the brain 'shuts down' in response to a monotonous voice.
- Boosting energy: During training, it is natural to shout in order to be heard by the coach, but for sensitive children, it makes a huge difference whether they perceive this shouting as enthusiasm ('Come on, three more times, let's work hard!') or as anger and frustration.

Play as a Safe Space: From a neurobiological perspective, play is the best way to train the regulation of the nervous system. This is because play offers a unique combination of high mobilisation (through competitive elements) and safety (through smiles and joy). Incorporating playful elements into training teaches the child's system to 'fight' without the child feeling genuinely threatened. The inclusion of music is also related to this.

Practical example: A playful exercise in which trainees try to grab targets placed around the coach without being hit by the pads that the coach is rapidly circling around themselves with.



Eye contact and a smile: Brief eye contact and a smile from the coach, ideally when the coach lowers themselves to the child's eye level, act as an extremely powerful signal of safety. This brief moment is often enough for the child's dysregulated nervous system to 'switch' back to a regulated state, enabling them to continue with their training.

Safe release of energy ('letting off steam'): If it is evident that a child is overly tense and losing control of themselves, it is advisable to allow them to release this energy from their body in a safe manner – for example, through a series of punches at maximum strength.

Preventing sensory overload: The noise of the entire gymnasium or loud echoes can be overwhelming for neurodivergent children. An inclusive dojo should provide an 'escape zone' – a place where the child can sit down for a moment and regulate themselves without this being perceived as a punishment for inattention. The coach and the child can agree in advance on a clear signal that will let the child know, for example, that they are allowed to go outside. A pre-agreed signal allows a child who becomes overloaded to communicate this to the coach quickly

and effectively, rather than having to explain. Another simple adjustment is to allow the use of noise-cancelling headphones during the busier phases of the session.

Real-world example: During a training session, we had a little girl who, after a more demanding activity, was unable to remain calm during the relaxation period – she kept moving and laughing. When the usual warning didn't work, we looked at it from the perspective of the nervous system: her behaviour might have been the body's attempt to release accumulated tension. Therefore, we tried a strategy that 'grounded' her system. She was asked to jump as high as possible, or to stand on one leg and kick a mawashi with the other leg without placing her kicking leg on the ground. Approaching it this way is highly inclusive, because the coach does not have to consider whether it is due to an immature central nervous system (common in younger children), a temporarily overloaded system after a difficult day at school, or ADHD. They simply adapt the strategy.

The fundamental rule for any instructor seeking to create an inclusive environment remains the same: regulation first, then education (Siegel; Perry). There is no point in explaining the correct posture to a child or reprimanding them for bad behaviour if they are currently outside their tolerance window.

In this process, the coach's role extends far beyond teaching martial arts. Here, the coach acts as an external regulator of the children's nervous system. The aim is not only to teach them technique, but also to teach their bodies to feel safe, even when they are under pressure. Much like training muscles in the gym, children develop this ability gradually, through repeated experience. The more safety and acceptance they experience in the presence of the coach, the better their nervous system will learn to regulate itself independently in the future.

3. Conclusion – From Survival to True Inclusion

Young people with a lack of opportunities – in practice, this primarily refers to children and young people with vulnerable or dysregulated nervous systems – often face chronic stress and a lack of safety in their daily lives. Therefore, true inclusion in sport goes far beyond ensuring physical or financial access to training. It involves creating an environment in which their nervous system does not feel threatened and can transition from 'survival' mode to a state of relaxation, learning and cooperation.

A huge advantage for martial arts clubs is the fact that karate itself possesses a profound and innate regulatory potential. When this safe, structured environment is combined with a coach who understands the fundamentals of self-regulation, the result is not just a space for sporting performance. A model of successful and sustainable social inclusion is created. This approach protects vulnerable young people from further unintentional exclusion, while also shielding the coaches themselves from frustration and professional burnout.

-

Bibliography:

- Aron, E. N. (2011). The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them. New York: Broadway Books.
- Circle of Security International. (n.d.). Circle of Security – Intensive Assessment Training [Certified Training].
- Dana, D. (2020). Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory
- Gobbel, R. (2023). Raising Kids with Big Baffling Behaviours: Brain-Body-Sensory Strategies that Really Work. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Koenen, K., Bailey, R., & Glibo, I. (Eds.). (2018). (2018). Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education: A Practical Guide for Coaches. PRIME Partnership.
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting Self-Regulation through School-Based Martial Arts Training. Journal of Applied Developmental Psychology, 25(3), 283–302.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2008). Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience. Berkeley: North Atlantic Books.
- Mierau, A., et al. (2023). Martial Arts as an Intervention for Children with ADHD. Frontiers in Psychology.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York: Flatiron Books.
- Porges, S. W. (2017). The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). The Neurobiology of 'We': How Relationships, the Mind, and the Brain Interact to Shape Who We Are. Sounds True.

- Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking.

QUIZ Inclusion of young people with fewer opportunities

1. What is often a hidden common denominator among young people with fewer opportunities (e.g., children with ADHD, autism, or children from challenging home environments)?

- a) Low level of physical fitness.
- b) Easily dysregulated nervous system.
- c) Inability to learn new things.

2. What does the term 'neuroception' mean?

- a) The ability of the autonomic nervous system to continuously and subconsciously assess risk and safety.
- b) A child's conscious and logical reasoning about whether they are safe in the gym.
- c) A neurological disorder that prevents children from participating in sports activities.

3. If a child has a vulnerable nervous system, what does their window of tolerance (the range within which they are able to learn and control their impulses) typically look like?

- a) Their window of tolerance is wider than that of typical children, so they can cope with more stress.
- b) Their window of tolerance is the same as that of adults.
- c) Their window of tolerance is significantly narrower, so even a normal stimulus (shouting, noise, touch) can throw them off balance and into a state of distress.

4. Which of the following natural elements of karate act as powerful regulatory tools for the nervous system?

- a) Rituals, etiquette, predictability, breathwork, rhythmic movement.
- b) Only free sparring without rules.
- c) Unexpected changes in the training structure and constant shouting.

5. From a neurobiological perspective,
what role does play, when incorporated into martial arts training, serve?

- a) It is a way to train regulation – it safely combines high levels of mobilisation with enjoyment.
- b) It serves as a reward for those children who have been listening throughout the training session.
- c) It is merely a way to fill free time.

6. **What is the main purpose of the so-called 'escape zone' or of allowing the use of noise-cancelling headphones in an inclusive dojo?**

- a) To separate naughty children from those who genuinely want to learn.
- b) To provide the child with a safe space and tools for regulating themselves during sensory overload (e.g., due to noise) without them perceiving it as a punishment.
- c) To test whether the child can practise kata even under challenging external condition

Module 5: Effective cooperation between sport clubs (including transnational cooperation)

1. Introduction

1.1 Introduction to transnational cooperation in karate

Transnational cooperation in karate refers to structured, long-term initiatives jointly undertaken by clubs, federations and partner organisations from different countries, which together plan, implement and promote sports and educational activities. Such cooperation often goes beyond occasional camps or friendly training sessions: it includes the joint development of training methods, the creation of digital tools, the organisation of events involving various social groups, as well as the design and implementation of training programmes for coaches and athletes, including karate seminars conducted by coaches during visits to karate clubs in other countries. Transnational cooperation is carried out by clubs independently, with the support of club members and sponsors, and also through the use of external funding, including European funds. Its primary purpose is to raise the standard of the sport, but also to enhance intercultural exchange, foster mutual respect and break down stereotypes. Through joint activities, competitors, coaches and entire clubs have the opportunity to discover different schools and working styles, learn from one another, and develop linguistic and social skills. Transnational karate projects can also serve as a tool for including people with fewer opportunities, promoting healthy lifestyles, ensuring equal opportunities for women and men in sport, and strengthening the role of karate as an educational and social tool, rather than solely as a form of sporting competition.

1.2 Cross-border cooperation and its importance for karate clubs. Benefits of cross-border partnerships for karate clubs.

Karate clubs derive numerous benefits from transnational cooperation, thereby enhancing their sporting and organisational development. The main benefits that karate clubs can derive from transnational cooperation are outlined below:

1) Sharing knowledge and experience

- Access to innovative training methods, digital tools and training programmes that are difficult to obtain locally, e.g., through seminars with coaches from other countries.
- Standardisation of coaching and refereeing rules and licences through membership of federations such as the WKF or the EKF.

2) Development of talent and skills

- Participation in prestigious international tournaments (WKF World Championships, Karate1 Premier League), athlete exchanges and training camps.
- Joint Erasmus+ projects such as 'Karate. More than sport!', promoting inclusion and the development of a dual-career model, i.e., a model in which an athlete pursues a sporting career in parallel with education and/or professional work, so that, at the end of their sporting career, they have genuine qualifications and the opportunity to work outside of sport.

3) Funding and resources

- Access to EU funding (Erasmus+ Sport: €30,000–€400,000 lump sum), for events, mobility and digital tools.
- Staff exchanges (e.g., job shadowing as part of Erasmus projects) and partnerships with universities, non-governmental organisations or local authorities.

4) Image and visibility

- Increased recognition through European awards, distinctions and strategic partnerships with the WKF/EKF.
- Attracting new members and sponsors and promoting karate as an appealing form of physical activity among the public.

5) Participation in long-term partner networks:

- Building long-term relationships with clubs from other countries to facilitate joint tournaments and projects.
- Strengthening the club's position through networking and the global promotion of karate

2: Core content – a practical guide, challenges and recommendations

2.1 Main forms of transnational cooperation between karate clubs.

For karate clubs, engagement in transnational cooperation is becoming increasingly important in terms of opportunities to share knowledge, the experiences of coaches and competitors, and to organise joint training sessions and seminars. The ability to develop transnational cooperation between karate clubs is based on three main elements:

- **Affiliation with national and international organisations:** A key factor enabling transnational cooperation is the affiliation of karate clubs with international structures. In practice, this is most often done indirectly – through membership of national karate associations and federations, which represent clubs at the European and global levels. In Poland, karate clubs can join organisations such as the Polish Karate Union, the Polish Traditional Karate Association and the Polish Kyokushin Karate Association, among others. Membership in these structures paves the way for direct or indirect participation in the work of international federations, such as the World Karate Federation (WKF) or the European Karate Federation (EKF). In Denmark, clubs join the Dansk Karate Forbund (DKF), which is also a member of the EKF and the WKF. In Slovakia, karate and kobudō clubs are united under the Slovak Federation of Karate and Martial Arts (SFKaMA), which is a member of the World Union of Karate-Do Federations (WUKF) and organises international tournaments such as the WUKF European Cup / Slovakia Open. Membership of national associations provides clubs with access to the instructor, referee and competitor licences required to participate in official national and international competitions. It also provides the opportunity to

compete in prestigious events, such as the WKF World Championships or the Karate1 Premier League series, thereby opening the door to cross-border sports cooperation. Membership in national and international organisations also facilitates coach exchanges, joint training sessions and long-term partnerships – including with Japanese federations such as the JKA, which has a branch in Poland (Polish Federation of Japanese Karate). The activities of these structures promote the standardisation of rules, facilitate the development of the sport through regular contact with foreign federations, and enhance the international visibility of karate clubs. As a result, clubs benefit from greater opportunities to exchange experiences, raise their sporting standards and promote karate on the global stage.

- **Transnational projects:** Participation in international projects provides access to new knowledge and innovative training models that are difficult to obtain solely at the local level, while also enhancing clubs' recognition through European awards, accolades and international partnerships developed as part of these projects. As the following sections of this publication will demonstrate, transnational projects deliver tangible benefits in areas such as knowledge exchange, talent development and public image, while also providing a realistic pathway to accessing EU funding programmes such as Erasmus+ Sport.
- **Joint events and seminars:** Participating in and organising such events is important not only in terms of developing athletes' sporting skills and training coaches, but also for building a positive image for clubs, promoting their activities and attracting new athletes. These types of events are typically organised independently by clubs; partners for joint activities are most often selected from among organisations whose representatives have previously met at other events. Furthermore, contacts are frequently established via social media, where clubs maintain accounts and regularly post information about their activities.

2.2 Funding opportunities for karate projects

Under the financial perspective of the European Funds for the period 2021–2027, karate clubs can benefit from a wide range of funding opportunities through the Erasmus+ Sport programme and, for more advanced research projects, also through the Horizon Europe programme. Erasmus+ Sport remains the primary instrument for the karate community, as it combines a straightforward lump-sum approach with a focus on transnational cooperation, inclusion, digital transformation and the promotion of healthy lifestyles through physical activity. Karate clubs can apply both as project coordinators and as partners, provided they have legal personality and the capacity to manage the project, and can demonstrate the project's impact on the wider community, not just on their own athletes.

For most karate organisations, the most accessible option is a Small-Scale Partnership in Sport, which features a simplified lump-sum budget (€30,000 or €60,000) and a minimum consortium of two organisations from two Erasmus+ programme countries. This type of project is primarily intended for smaller clubs and organisations with limited experience in EU projects that wish to engage in transnational cooperation. A typical karate project in this category may include: organising international training camps, series of joint training sessions and online seminars, short coach exchanges, and developing basic educational materials on topics such as safety, the values of fair play, or the prevention of peer violence. It is important for the project to clearly align with the Erasmus+ priorities in sport, such as social inclusion, gender equality, the green transition (e.g., an environmentally friendly approach to event organisation) and the use of digital tools in education/training.

More experienced organisations may aim for Cooperation Partnerships in Sport, with flat-rate budgets of €120,000, €250,000 or €400,000 and a requirement to include at least three organisations from three different countries in the consortium. In projects of this type, karate can serve as the core around which a broader package of activities is developed: the creation of joint coach training programmes, e-learning modules, tools for monitoring training loads, methods to support athletes' dual careers, or models of cooperation between clubs and schools. Partnerships can bring together karate clubs, federations, youth organisations, universities and

local government institutions, which enhances the project's credibility and increases its chances of sustainability, as well as the widespread application of the developed solutions and working methods in practice. The lump-sum budget is used to fund, among other things, partnership meetings, local events, pilot activities, the development of educational materials and digital tools, and the dissemination of results.

Other key Erasmus+ Sport instruments include non-commercial European sporting events and capacity-building projects in the field of sport, which are particularly attractive to karate federations or large networks of clubs operating outside the EU itself. In the first case, funding is available for large-scale karate tournaments, festivals or karate weeks with a European dimension, focusing on volunteering, social inclusion (e.g., sections for people with disabilities), combating discrimination, promoting gender equality, or developing healthy eating and physical activity habits. Capacity-building projects in the field of sport (funding rates of up to 80%, amounts ranging from €100,000 to €200,000) enable the implementation of development activities in non-EU partner countries, such as the establishment of karate structures in schools, instructor training programmes in disadvantaged regions, anti-violence campaigns, and social reconciliation initiatives using karate as a tool to build trust and social skills. In these projects, activities are primarily focused on building the capacity of organisations from two regions not associated with the Erasmus+ programme – the Eastern Neighbourhood and the Western Balkans – but organisations from associated countries (including Poland, Slovakia and Denmark) can participate as partners, sharing knowledge and experience and jointly developing solutions to be implemented in countries not associated with the Erasmus+ programme.

An important complement to these initiatives are the sports staff mobility projects managed by the national Erasmus agencies, which enable karate coaches and other sports staff to undertake short-term placements abroad (Erasmus+ Sport Staff Mobility programme). One example of activities within such projects is job shadowing, which lasts from 2 to 14 days and enables staff to observe work at partner clubs, participate in training sessions and analyse training systems, while longer placements (15–60 days) allow staff to deliver sessions, co-create training programmes and test new methods. These projects are particularly useful for

federations and clubs planning to reform their training systems and wishing to adopt models used in countries with a high level of elite sport.

In addition to Erasmus+ Sport, karate can also feature in youth projects (KA1), where it serves as a tool for non-formal education. Youth exchanges can combine daily karate training with workshops on intercultural communication, violence prevention, self-confidence building or career planning, thereby enhancing the project's social impact.

When it comes to applying for grants to implement projects involving karate clubs, under the Erasmus+ programmes, karate clubs can find information on current calls for proposals both at the central European Union level and through their national programme agencies. Current Erasmus+ calls for proposals, including those in the field of sport (e.g., cooperation projects, small partnerships, capacity-building activities), are published on the EU Funding & Tenders portal and on the websites of the Erasmus+ National Agencies in the individual Member States, where detailed participation conditions and application deadlines are provided. Below are links to central calls for proposals and to calls for proposals organised by the Erasmus National Agencies in partner countries – Poland, Denmark and Slovakia. Further practical information on searching for calls for proposals is provided in Section 2.5.

2.3 Barriers to transnational cooperation between karate clubs and methods of prevention:

Table

1: Barriers to transnational cooperation and ways to minimise them

Barrier	How to prevent / minimise
Limited human and financial resources of karate clubs	Already at the project planning stage, allocate a budget for coordination (staff, administration); include team members other than coaches (volunteers, competitors with relevant knowledge/experience); divide tasks between partners in line with their actual capabilities; in Erasmus projects, involve a partner with staff resources and experience (e.g., an NGO); for independent seminars and trips, develop cooperation with sponsors, maintain active social media profiles, reach out to companies/individuals who can support the club; maximise funding for project activities.

Linguistic and cultural differences	Establish a working language (e.g., English); use written translations and email communication; provide brief summaries after meetings; at the start of the partnership, organise a session on 'Getting to know our club customs' (online or at the first camp); for projects, explore the possibility of allocating part of the budget to interpreting/simultaneous interpreting for larger meetings.
Lack of clear objectives and division of roles	Before submitting the application, set out the shared sporting and social objectives; prepare a simple 'role map' (who is responsible for what); adopt this as an internal partnership agreement binding on all parties.
Insufficient experience with EU projects / bureaucracy	Select an experienced coordinator or add a 'mentor' organisation to the consortium; use ready-made templates (participant lists, reports); attend training sessions provided by National Agencies; start with smaller projects – this project could serve as an example of such an approach.

2.4 Examples of transnational cooperation between karate clubs:

In recent years, karate clubs from various EU countries have been involved in several interesting transnational projects:

- The currently ongoing project 'Karate more than sport: A reinforced cooperation to promote karate as a tool for health, personal growth and social integration within the European youth.[1]', funded under the Erasmus+ programme, Small-scale cooperation partnerships in the field of sport action. As part of the project, this Karate Programme is being developed, targeting young people, especially those from disadvantaged groups, and has been created through collaboration between karate experts and coaches, with the participation of young people from Poland, Slovakia and Denmark. The programme will serve as an educational tool promoting health, personal development and social integration, focusing on the inclusion of disadvantaged individuals, groups at risk of exclusion, mental training, motivation, stress in sport, and effective cooperation between clubs (including transnational cooperation). It will be developed through online consultations with karate coaches, a sports psychologist and experts, and implemented via coach training and an open international training session

held in Poland. The outcome will be an open-access e-learning resource, 'Karate. More than sport!', featuring a virtual coach, video guides and infographics, translated into Polish, Slovak, Danish and English, and ready for replication at other clubs and institutions.

- Project IKONS – Inclusive Karate: A New Perspective to Decrease Sedentary Lifestyle and Increase Self-Confidence in Down Syndrome[2]. This is an Erasmus+ Sport initiative (2019–2021), coordinated by the Università degli Studi di Roma 'Foro Italico' (Italy). The partners include sports and karate organisations, such as the Inclusive Karate Federation (IKF, Belgium), the Romanian Karate Federation, Karate Bregenz (Austria), an association from Hungary, the Italian federation FIJKAM, and other non-profit organisations promoting inclusion. Activities included contextual surveys, a 'Train the Trainers' course in Belgium on adapting karate for people with DS (pictograms, colours), pilot training sessions (43 weeks, 80 sessions) in five countries, and longitudinal studies assessing the impact on motor and cognitive functions. The outcome is a validated inclusive karate protocol that improves coordination, muscle strength, postural stability, cognitive functions and social integration in individuals with Down syndrome (aged 15–40), with a focus on increasing physical activity and self-esteem.
- Project: 'KATAUTISM – Judo programme for the inclusion of autistic children at primary school[3]' does not concern karate but judo; however, as a transnational collaboration between judo clubs, it may serve as a valuable source of inspiration for karate clubs planning their own initiatives. The project is being implemented in collaboration with partners from five European countries, with the Italian Judo Federation acting as coordinator. KATAUTISM focuses on preparing judo coaches to work with children on the autism spectrum through specialised training, adapted training methods, and the development of teaching materials and e-learning content. This demonstrates how martial arts clubs and federations can collaborate to develop innovative solutions for the inclusion of children with autism, and a similar model –

comprising international partnership, coach training and a shared methodology – can also be successfully applied to karate projects.

2.5 Online platforms supporting transnational cooperation involving karate clubs.

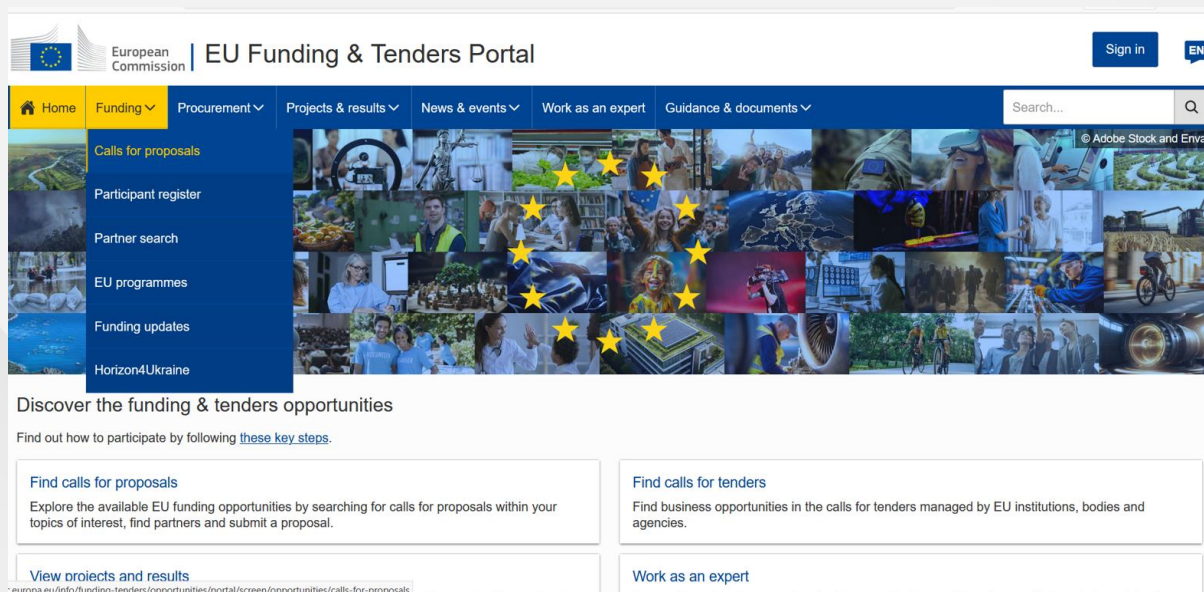
2.5.1 European Commission Funding and Tenders Portal:

This is the European Commission's portal, where calls for proposals announced by the European Commission are published. Some of the calls, mainly under the Erasmus programme (Capacity building in the field of sport, Cooperation partnerships in the field of sport, Small-scale cooperation partnerships in the field of sport), are calls for applications for funding to implement sports projects, including karate projects. In addition to submitting project proposals, the portal enables organisations to search for project partners and to express their interest in participating as partners in projects led by other organisations. On the pages for specific calls, it is possible to add an announcement from your organisation and indicate whether you are seeking a partner for your project (by selecting the 'Expertise request' option) or whether your organisation is interested in joining an existing or emerging consortium as a partner.

How to find the right call:

- Go to the Funding and Tenders portal: <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home->

Go to the 'Funding' tab (top left) and select 'Calls for proposals'; you will then be taken to the tab containing all the calls for proposals announced by the European Commission in recent years.



- To limit the search to currently open and planned calls, go to 'Submission status' and select only 'Open for submission' and 'Forthcoming', which will filter out calls that have already closed. In the 'quick search' field shown below, you can enter the topic you are interested in or a keyword that will enable the website to identify the most relevant calls for proposals; for example, you can enter 'sport', 'education', 'science', etc. It is advisable to use a fairly general search criterion, as this will enable you to find a larger number of calls under which you could potentially establish transnational partnerships. The recommended keywords to help find opportunities for karate clubs are primarily 'sport', 'Erasmus', 'youth', 'education' and 'inclusion'.

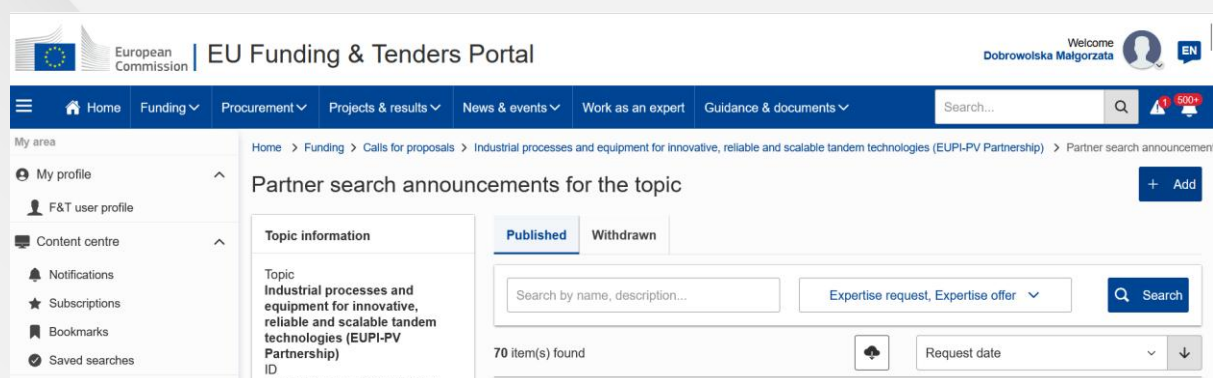
The screenshot shows the EU Funding & Tenders Portal interface. At the top, there's a navigation bar with 'Home', 'Funding', 'Procurement', 'Projects & results', 'News & events', 'Work as an expert', and 'Guidance & documents'. A search bar is on the right. Below the navigation bar, there's a 'Filters' section on the left with 'Quick search' and 'Submission status' (Forthcoming: 409, Open for submission: 534, Closed: 10314). The main area shows 'GRANTS RECOMMENDED FOR YOU' with a warning: 'There are more than 10000 results, please refine your search criteria.' Two results are visible: 'Industrial processes and equipment for innovative, reliable and scalable tandem technologies (EUPV-PV Partnership)' and 'PV based electrification of the economy: Designing & optimising PV systems supporting industrial electrification and promoting part...'. Both are marked as 'Forthcoming'.

- Next, select the call that interests you. After clicking on the name of the call, you will be redirected to a page where you can find information about the call, as well as the 'Partner search announcements' section located in the middle of the page.

The screenshot shows the 'Partner search announcements' section. It displays '173 Searches of partners to collaborate on this topic' with a 'View / Edit' button. Below this, there's a text box for 'LEARs, Account Administrators or self-registrants can publish partner requests for open and forthcoming topics after logging into this Portal, as well as any user having an active public Person profile.' At the bottom, there's a 'Start submission' section with a 'Need help?' button and a paragraph explaining the submission process: 'To access the Electronic Submission Service, please click on the submission-button next to the type of action and the type of model grant agreement that corresponds to your proposal. You will then be asked to confirm your choice, as it cannot be changed in the submission system. Upon confirmation, you will be linked to the correct entry point.'

- By clicking the 'Edit' button, we will be redirected to a page where we can add information about our organisation, indicating whether we are seeking partners for our project or whether we are interested in joining another organisation's project as a partner. To do this, you need to click the 'Add' button at the top right of the page. You can then enter a few sentences about your organisation and your expectations regarding the partnership or project, and indicate what

your organisation could potentially contribute to the project as a partner, what you specialise in, what experience you have, and the extent of your knowledge on the subject of the call. Once this information has been added, all organisations visiting the call page will be able to see our organisation's interest in the project and contact us via the Funding and Tenders Portal system (messages sent to us will be delivered to the email address provided when registering our organisation on the portal and will also appear on our profile on the FTOP portal).



Furthermore, if the club is interested in a particular call, it is advisable to review the announcements posted by other organisations in the Partner Search Announcements section. Organisations looking for partners for their projects often add their profiles there. If we are interested in an announcement or piece of information, we can send a message to the organisation that posted the announcement by clicking the 'Contact' button. On the other hand, by clicking the 'Organisation' button, we will be redirected to a more detailed profile of the organisation, where we can view information about the projects it has carried out (both as lead partner and as partner), the organisations it has collaborated with on projects, and its other announcements. This will give us an opportunity to see what our potential partner does and will enable us to identify other potentially interesting calls for funding applications.

Websites of the Erasmus+ National Agencies

Calls for proposals relating to mobility (including the mobility of sports teams) and cooperation partnerships for youth, school education and adult education, in which karate clubs can participate, are announced on the websites of the national Erasmus+ agencies. On the websites of the national agencies, you should look for calls under the tabs 'Sport',

'Cooperation Partnerships' and 'Small-scale Partnerships', where karate clubs can apply as applicants or partners. Below are links to the relevant websites:

- Poland – Erasmus+ National Agency: <https://erasmusplus.org.pl/>
- Slovakia – Erasmus+ National Agency: To explore the possibilities of applying to the Agency, please visit: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/possibilities-by-country/en_slovakia

Denmark – Erasmus+ National Agency: <https://ufsn.dk/tilskud-puljer-og-bevillinger/tilskud-til-internationalt-samarbejde-om-uddannelse/erasmusplus/>

2.5.2 eTwinning (schools + karate)eTwinning

is a collaboration platform for schools, pupils and teachers who carry out joint online educational projects using digital tools. For karate clubs, it is particularly important that they can collaborate with local schools (e.g., as a supporting partner) and incorporate elements of karate and physical activity into international projects related to health, social inclusion, violence prevention or the promotion of an active lifestyle.

The eTwinning community comprises teachers of all subjects working with pupils aged 3–19, as well as librarians and educational counsellors, who, together with karate clubs, can develop projects that combine formal education and extracurricular sport. The programme has been running since 2005 and covers over 40 countries, enabling karate clubs (via schools) to easily find partners from other countries, e.g., for joint sports days, online youth exchanges, or campaigns on traditional sports and health.

The eTwinning platform (part of the European School Education Platform) can be found at: <
<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>>

Through the platform, it is possible to make contact with nurseries, primary and secondary schools from EU countries, as well as from Albania, Bosnia and Herzegovina, Iceland,

Liechtenstein, North Macedonia, Norway, Serbia and Turkey, among others, and from selected neighbouring countries (e.g. Armenia, Georgia, Ukraine, Tunisia). This enables school-based karate clubs to organise projects with partners from very different geographical and cultural backgrounds.

Through the platform, collaboration projects are carried out at no cost – after registering, teachers have access to free tools (TwinSpace, forums, chats, resources) that can be used, for example, for:

- Joint online training sessions (video),
- Workshops on the values of sport, fair play and gender equality,
- Projects on traditional sports and martial arts.

The tools are safe for pupils, which is important for karate clubs working with minors – the environment is closed and access-controlled. On the European Platform for School Education, the eTwinning section offers project kits, examples of practices and resources that can be adapted for sports projects involving karate clubs. Practical information can be found on the eTwinning website and at the National Support Services, while numerous webinars and examples are available on the official eTwinning Europe YouTube channel.

2.5.3 EPALE (adults, trainers, instructors)EPALE

is a European, multilingual, open social platform for professionals in the field of adult education – educators, trainers, instructors, counsellors, researchers and policymakers. For karate clubs, this is a particularly useful tool if they work with adults (players, coaches, volunteers, parents) and wish to develop sports-based educational, training or community projects.

The platform is available at:

< <https://epale.ec.europa.eu/pl> >

EPALE enables you to:

- Search for project partners (e.g., Erasmus+ Sport, adult education) – using the 'Partner search' tool,
- Establish cooperation between adult education organisations, including sports clubs operating as providers of non-formal training,
- Exchange experiences related to working with adults through sport (inclusion, health, activation of people aged 50+, integration of migrants, etc.).

The platform offers publications, open educational resources, descriptions of working methods, a catalogue of online courses, information on European and national events, and inspiring examples of projects in which sport and physical activity serve as educational and social tools.

On the platform, karate clubs can:

- Promote their activities (e.g., Erasmus+ Sport projects, local programmes for adults),
- Publish articles on innovative training methods and the use of karate in adult education,
- Establish contacts with other organisations and experts from across Europe.

Users can comment on the activities of other organisations, share knowledge and establish long-term partnerships, which helps karate clubs to move beyond the local level and join the European cooperation network. Additional guidance, webinars and project examples are also available on the official 'EPALE – Adult Learning in Europe' YouTube channel, which facilitates the rapid implementation of ideas for projects involving sport and martial arts.

3. Summary

Transnational cooperation between karate clubs delivers tangible, long-term benefits that go beyond one-off trips or camps. It enables the systematic exchange of coaching expertise, the development of talent, and access to prestigious tournaments and training courses, which tangibly elevates the club's sporting standards. Thanks to projects funded through Erasmus+ Sport (small partnerships, larger cooperation partnerships, staff mobility), clubs can finance camps, seminars, digital tools and activities that include people with fewer opportunities, without placing an excessive burden on their own budget. Participation in partner networks and international federations enhances the club's recognition, makes it easier to attract sponsors and builds credibility within the local community. Furthermore, collaborating with partners from different countries develops the language and social skills of competitors and coaches, and helps karate to be seen as a tool for education, health promotion and integration, rather than merely as a form of sporting competition. The Heket Foundation continuously monitors opportunities for transnational initiatives; if you are interested in collaborating on a specific karate-related idea, we would be happy to explore funding possibilities. I hope that this publication will enable you to learn about the opportunities for strengthening transnational cooperation between karate clubs, both within and beyond the project, and that the 'Karate – More than Sport' project will mark the beginning of long-term cooperation in promoting karate and using the sport as a tool for social integration and the promotion of healthy lifestyles.

4. Knowledge assessment test:

1. What best describes transnational cooperation in karate?

- A. Participation in a single international tournament once a year
- B. Club promotional activities on social media
- C. Systematic, long-term activities of clubs and federations from different countries, including joint training sessions, projects and educational activities
- D. Training camps organised exclusively within a single country

2. Which type of Erasmus+ Sport project is particularly accessible to smaller karate clubs starting transnational cooperation?

- A. Capacity-building projects in the field of sport (€100,000–€200,000)
- B. Small-scale partnerships in sport (€30,000 or €60,000)
- C. Horizon Europe research projects
- D. Non-commercial European sport events for federations only

3. Which statement BEST describes the role of the Funding & Tenders Portal for karate clubs?

- A. It is used solely for publishing the results of sports projects.
- B. It only enables the registration of competitors for WKF tournaments.
- C. It serves as a platform for publishing European Commission competitions and as a tool for finding partners and posting cooperation announcements.
- D. It is an internal communication platform for Erasmus+ National Agencies.

4. Which of the following options BEST illustrates how eTwinning can support cooperation between karate clubs?

- A. It only enables the purchase of sports equipment for clubs.
- B. It allows schools to carry out online projects incorporating elements of karate and physical activity, in collaboration with karate clubs.
- C. It is used solely for registering for school tournaments.
- D. It operates only in non-EU countries.

5. Which set BEST reflects the main forms of transnational cooperation between karate clubs described in the text?

- A. Membership of national and international organisations, transnational projects, joint events and seminars
- B. Only trips to competitions and commercial camps

[1] <http://heket-foundation.com/karate-more-than-sport-a-reinforced-cooperation-to-promote-karate-as-a-tool-for-health-personal-growth-and-social-integration-within-the-european-youth/>

[2] <https://www.ikons-project.eu/>

[3] <https://katautism.eu/>



A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth



Co-funded by
the European Union

HEKET
FOUNDATION



SPORTSKARATE.DK Aalborg

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for them.



Karate More Than Sport!

A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth

PL

PROGRAM KARATE



Co-funded by
the European Union

Moduł 1: Grupy wrażliwe zagrożone wykluczeniem w sporcie na podstawie dyscypliny sportowej Karate	3
Moduł 2: Wprowadzenie do treningu mentalnego w dyscyplinie sportowej KARATE.....	10
Moduł 3: Motywacja i stres w sporcie	19
Moduł 4: Włączenie młodych osób z mniejszymi szansami	33
Moduł 5: Efektywna współpraca między klubami sportowymi (w tym współpraca ponadnarodowa).....	55

Moduł 1: Grupy wrażliwe zagrożone wykluczenie w sporcie na podstawie dyscypliny sportowej Karate

Sport we współczesnym świecie pełni wielowymiarową rolę, wykraczającą daleko poza obszar aktywności fizycznej i rywalizacji. Coraz częściej postrzegany jest jako ważny element życia społecznego, który może sprzyjać integracji, edukacji oraz budowaniu kapitału społecznego. W literaturze naukowej podkreśla się, że sport stanowi przestrzeń, w której kształtowane są relacje społeczne, normy oraz wartości, takie jak współpraca, solidarność czy zasady fair play. Jednocześnie nie jest on wolny od mechanizmów wykluczenia, które odzwierciedlają szersze nierówności społeczne obecne w danym społeczeństwie. W ujęciu zaproponowanym przez Pierre Bourdieu sport może stanowić narzędzie reprodukcji struktury społecznej, ponieważ dostęp do określonych form aktywności fizycznej zależy od posiadanego kapitału ekonomicznego, społecznego oraz kulturowego.

Wykluczenie społeczne w sporcie odnosi się do sytuacji, w której jednostki lub grupy społeczne mają ograniczone możliwości uczestnictwa w aktywności fizycznej lub strukturach organizacyjnych sportu. Ograniczenia te mogą mieć charakter materialny, symboliczny lub instytucjonalny. W praktyce oznacza to brak dostępu do infrastruktury sportowej, niedostosowanie programów treningowych do potrzeb określonych grup, a także funkcjonowanie stereotypów i uprzedzeń, które zniechęcają do uczestnictwa. W konsekwencji sport, zamiast pełnić funkcję integracyjną, może przyczyniać się do pogłębiania nierówności społecznych. Jednocześnie należy podkreślić, że sport posiada znaczący potencjał inkluzyjny, ponieważ umożliwia budowanie więzi społecznych, rozwój kompetencji interpersonalnych oraz wzmacnianie poczucia przynależności do wspólnoty. Warunkiem wykorzystania tego potencjału jest jednak świadome projektowanie działań sportowych oraz tworzenie warunków sprzyjających równości dostępu.

Wśród grup szczególnie narażonych na wykluczenie w sporcie istotne miejsce zajmują osoby z niepełnosprawnościami. Ich uczestnictwo w aktywności fizycznej jest często ograniczone przez bariery architektoniczne, brak dostosowanego sprzętu oraz niewystarczające kompetencje trenerów w zakresie pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach. Dodatkowo znaczącą rolę odgrywają stereotypy społeczne, które mogą prowadzić do marginalizacji tej grupy i ograniczania jej możliwości rozwoju sportowego. Jednocześnie badania wskazują, że aktywność fizyczna ma szczególnie pozytywny wpływ na rozwój fizyczny i psychospołeczny osób z niepełnosprawnościami, co czyni inkluzję w sporcie jednym z ważnych obszarów polityki społecznej.



Źródło; <https://www.ffkarate.fr/le-para-karate-sur-le-devant-de-la-scene/>



Źródło: <https://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2023/02/FFK107-scaled.jpg>

Kolejną grupą zagrożoną wykluczeniem są kobiety i dziewczęta, których udział w sporcie w wielu krajach pozostaje niższy niż udział mężczyzn. Zjawisko to wynika między innymi z utrwalonych stereotypów płciowych, które przypisują określone dyscypliny sportowe do jednej płci, a także z mniejszego wsparcia instytucjonalnego i finansowego dla sportu kobiet. W przypadku sportów walki, takich jak karate, stereotypy te mogą być szczególnie silne, ponieważ dyscypliny te często postrzegane są jako wymagające siły fizycznej i agresji, co w tradycyjnym ujęciu kulturowym przypisywane jest mężczyznom.

Istotnym czynnikiem ograniczającym dostęp do sportu jest również status ekonomiczny. Uczestnictwo w sporcie zorganizowanym wiąże się z licznymi kosztami, obejmującymi opłaty członkowskie, zakup sprzętu, udział w zawodach oraz koszty transportu. Dla osób pochodzących z rodzin o niższych dochodach bariery te mogą być trudne do pokonania, co prowadzi do ich wykluczenia z aktywności sportowej. W konsekwencji sport staje się przestrzenią selektywną, dostępną przede wszystkim dla osób dysponujących odpowiednimi zasobami finansowymi.

Wykluczenie w sporcie dotyczy także migrantów oraz przedstawicieli mniejszości etnicznych, którzy napotykają na bariery językowe, kulturowe oraz społeczne. Brak znajomości języka, trudności w adaptacji do nowych norm społecznych oraz ograniczony dostęp do sieci społecznych mogą znacząco utrudniać uczestnictwo w życiu sportowym. Jednocześnie sport może stanowić ważne narzędzie integracji migrantów, umożliwiając nawiązywanie relacji oraz budowanie poczucia przynależności do społeczności lokalnej.

Problemy z dostępem do sportu widoczne są również wśród mieszkańców obszarów peryferyjnych, gdzie infrastruktura sportowa jest słabiej rozwinięta, a liczba klubów sportowych ograniczona. Podobne trudności dotyczą osób starszych, dla których oferta sportowa często nie jest dostosowana do ich potrzeb i możliwości. W rezultacie grupy te mogą doświadczać marginalizacji w systemie sportowym, pomimo że aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia i jakości życia.

W odpowiedzi na problem wykluczenia społecznego w sporcie rozwijane są liczne inicjatywy o charakterze integracyjnym. Programy realizowane przez organizacje takie jak Special Olympics czy działania wspierane przez International Olympic Committee koncentrują się na zapewnieniu równego dostępu do aktywności fizycznej oraz tworzeniu warunków sprzyjających uczestnictwu różnych grup społecznych. Szczególną rolę odgrywają inicjatywy typu „Sport for Development”, które wykorzystują sport jako narzędzie rozwoju społecznego, edukacji oraz przeciwdziałania marginalizacji. Należy jednak zaznaczyć, że skuteczność tych programów nie jest automatyczna i zależy od wielu czynników, takich jak kontekst społeczny, sposób organizacji zajęć czy poziom zaangażowania instytucji publicznych.

Na tle ogólnych rozważań dotyczących wykluczenia społecznego w sporcie szczególnego znaczenia nabiera analiza karate jako jednej z najpopularniejszych sztuk walki na świecie. Karate, wywodzące się z tradycji azjatyckich, łączy w sobie elementy aktywności fizycznej, filozofii oraz systemu wartości opartego na szacunku, samodyscyplinie i rozwoju osobistym. Mimo tych pozytywnych aspektów, również w obrębie tej dyscypliny mogą występować mechanizmy wykluczenia.

Jedną z głównych barier uczestnictwa w karate są czynniki ekonomiczne. Koszty związane z zakupem stroju treningowego, opłatami za treningi, egzaminami na kolejne stopnie oraz udziałem w zawodach mogą stanowić istotne ograniczenie dla osób o niższym statusie materialnym. W rezultacie dostęp do tej formy aktywności może być nierównomierny, co prowadzi do selekcji uczestników na podstawie ich możliwości finansowych.

Istotne znaczenie mają także bariery infrastrukturalne, szczególnie w mniejszych miejscowościach i na obszarach wiejskich, gdzie liczba klubów karate jest ograniczona. Brak dostępu do odpowiednich obiektów sportowych oraz wykwalifikowanej kadry trenerskiej utrudnia rozwój tej dyscypliny oraz ogranicza możliwości uczestnictwa dla lokalnej społeczności.

Nie bez znaczenia pozostają również bariery kulturowe. Stereotypowe postrzeganie sportów walki jako dyscyplin „męskich” może wpływać na niższy poziom uczestnictwa kobiet, mimo że w rzeczywistości karate nie wymaga przewagi siły fizycznej, lecz opiera się na technice, koordynacji i kontroli ciała. Przełamywanie tych stereotypów stanowi istotne wyzwanie dla organizacji sportowych oraz trenerów.

Specyfika karate jako systemu opartego na hierarchii stopni uczniowskich i mistrzowskich oraz jasno określonych zasadach funkcjonowania dojdzie do wpływu na proces inkluzji w sposób ambiwalentny. Z jednej strony struktura ta sprzyja budowaniu motywacji, poczucia przynależności oraz rozwoju osobistego, z drugiej jednak może stanowić barierę dla osób, które nie są w stanie sprostać wymaganiom organizacyjnym lub finansowym związanym z kolejnymi etapami szkolenia. W tym kontekście karate może zarówno wspierać integrację społeczną, jak i przyczyniać się do reprodukcji nierówności.

Jednocześnie sztuki walki, w tym karate, posiadają znaczący potencjał integracyjny. Treningi sprzyjają kształtowaniu samokontroli, odpowiedzialności oraz szacunku wobec innych, co ma szczególne znaczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą. Coraz większą rolę odgrywają również programy inkluzyjne, takie jak para-karate rozwijane przez World Karate Federation, które umożliwiają osobom z niepełnosprawnościami aktywne uczestnictwo w treningach oraz rywalizacji sportowej. Ponadto karate znajduje zastosowanie w działaniach terapeutycznych, wspierając rozwój społeczny i emocjonalny uczestników.

Proces inkluzji w karate można rozumieć jako dynamiczny i wieloetapowy, obejmujący zarówno zapewnienie dostępu do aktywności sportowej, jak i stopniową integrację uczestników ze środowiskiem klubowym. Kluczową rolę odgrywają w tym procesie instytucje publiczne, organizacje sportowe oraz trenerzy, którzy powinni posiadać odpowiednie kompetencje w zakresie pracy z grupami zróżnicowanymi społecznie i kulturowo. Istotne znaczenie ma także rozwój programów wspierających uczestnictwo osób z grup zagrożonych wykluczeniem, takich jak dzieci z rodzin o niskim statusie ekonomicznym czy osoby z niepełnosprawnościami.

Podsumowując, sport stanowi ważne narzędzie integracji społecznej, jednak jego potencjał nie jest realizowany w sposób automatyczny. Istniejące bariery ekonomiczne, kulturowe i infrastrukturalne mogą ograniczać dostęp do aktywności sportowej oraz prowadzić do wykluczenia określonych grup

społecznych. Karate jako dyscyplina sportowa odzwierciedla te procesy, łącząc w sobie zarówno elementy sprzyjające inkluzji, jak i mechanizmy mogące prowadzić do marginalizacji. W związku z tym konieczne jest podejmowanie świadomych działań na rzecz zwiększenia dostępności tej formy aktywności, w tym rozwój programów integracyjnych, wsparcie instytucjonalne oraz edukacja społeczna. Tylko wówczas sport, w tym karate, będzie mógł w pełni realizować swoją funkcję jako narzędzie budowania bardziej równego i inkluzyjnego społeczeństwa

Bibliografia

- Bourdieu P. (1979). *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Les Editions de Minuit.
- Collins M., Kay T. (2003). *Sport and Social Exclusion*. London: Routledge.
- Coalter F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* London: Routledge.
- Jakubowska H. (2018). Sport as a Means of Social Inclusion and Exclusion.
- Marivoet S. (2014). Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Discrimination.
- Schulenkorf N., Sherry E., Rowe K. (2016). Sport for Development: An Integrated Literature Review.
- Morgan H., Parker A. (2017). Youth Sport and Social Inclusion.
- Spaaij R. (2015). Sport and Social Exclusion in Global Society.
- Dyer S., Standford H. (2023). Social Inclusion in Sport for People with Disabilities.
- Ciaccioni S. et al. (2025). Combat Sports and Wellbeing: Advancing Health and Inclusion.
- Maussier N. et al. (2025). Judo and Karate in Primary School as a Means for the Improvement of Social Inclusion for Autistic Children.

Pytania testowe sprawdzające:

1. Która z poniższych definicji najlepiej opisuje wykluczenie społeczne w sporcie?

- A. Brak zainteresowania sportem wśród społeczeństwa
- B. Ograniczony dostęp do uczestnictwa w sporcie z powodu barier społecznych i ekonomicznych
- C. Niski poziom aktywności fizycznej wśród sportowców zawodowych
- D. Brak infrastruktury sportowej wyłącznie na obszarach miejskich

2. Według koncepcji Pierre Bourdieu sport może:

- A. Wyłącznie eliminować nierówności społeczne
- B. Być całkowicie neutralny społecznie
- C. Zarówno redukować, jak i reprodukować nierówności społeczne
- D. Funkcjonować niezależnie od struktury społecznej

3. Która z poniższych grup została wskazana jako szczególnie narażona na wykluczenie w sporcie?

- A. Wyłącznie sportowcy zawodowi
- B. Trenerzy i instruktorzy sportowi
- C. Osoby z niepełnosprawnościami
- D. Sędziowie sportowi

4. Jedną z głównych barier uczestnictwa w karate jest:

- A. Brak zasad i struktury treningowej
- B. Zbyt duża liczba klubów sportowych
- C. Wysoki poziom dostępności infrastruktury
- D. Koszty związane z treningiem i udziałem w zawodach

5. Program para-karate rozwijany przez World Karate Federation ma na celu:

- A. Promowanie karate wyłącznie wśród dzieci
- B. Organizację zawodów dla profesjonalistów
- C. Umożliwienie udziału w sporcie osobom z niepełnosprawnościami
- D. Zwiększenie liczby trenerów karate

Moduł 2: Wprowadzenie do treningu mentalnego w dyscyplinie sportowej KARATE

Współczesne przemiany cywilizacyjne oraz dynamiczny rozwój technologii wpływają w istotny sposób na styl życia dzieci i młodzieży, prowadząc do systematycznego ograniczenia aktywności fizycznej. Dominacja form spędzania czasu opartych na korzystaniu z urządzeń elektronicznych sprzyja siedzącemu trybowi życia, co w konsekwencji przekłada się na pogorszenie ogólnej sprawności fizycznej, wzrost liczby wad postawy oraz zwiększone ryzyko występowania nadwagi i otyłości. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że niedobór ruchu stanowi jeden z głównych czynników negatywnie oddziałujących na rozwój somatyczny oraz psychofizyczny młodego człowieka. Aktywność fizyczna pełni natomiast funkcję nie tylko zdrowotną, ale również wychowawczą i społeczną, wpływając na kształtowanie postaw, systemu wartości oraz kompetencji psychospołecznych.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają takie formy aktywności, które łączą rozwój fizyczny z oddziaływaniem na sferę psychiczną jednostki. Jedną z nich jest karate, które stanowi zarówno dyscyplinę sportową, jak i system wychowawczy oparty na określonej filozofii. Karate wywodzi się z tradycji Okinawy, a jego współczesna forma została ukształtowana między innymi przez Gichina Funakoshiego, który przyczynił się do jego popularyzacji w Japonii i na świecie. W ujęciu tradycyjnym karate określane jest jako „droga” (karate-do), co podkreśla jego charakter jako procesu długofalowego rozwoju człowieka, obejmującego zarówno ciało, jak i umysł.

Istotnym elementem tej filozofii jest przekonanie o nierozzerwalnym związku między przygotowaniem fizycznym a psychicznym. W praktyce treningowej przejawia się to w dążeniu do harmonii pomiędzy techniką, kondycją fizyczną oraz stanem mentalnym zawodnika. Pojęcia takie jak zanshin, mushin czy kime odzwierciedlają głębokie zakorzenienie elementów psychologicznych w strukturze treningu karate. Zanshin oznacza stan nieustannej czujności i gotowości do działania, mushin odnosi się do działania pozbawionego nadmiernej analizy i napięcia poznawczego, natomiast kime wskazuje na zdolność do maksymalnej koncentracji energii w określonym momencie. Kategorie te, choć wywodzą się z tradycji wschodniej, znajdują swoje odzwierciedlenie we współczesnych koncepcjach psychologii sportu.



Źródło: materiały własne

Współczesny sport wyczynowy coraz wyraźniej akcentuje znaczenie przygotowania psychologicznego jako jednego z kluczowych determinantów osiągnięć sportowych. W sytuacji, gdy poziom przygotowania fizycznego i technicznego zawodników jest zbliżony, to właśnie czynniki mentalne decydują o uzyskaniu przewagi konkurencyjnej. W tym kontekście rozwija się koncepcja treningu mentalnego, rozumianego jako celowy i systematyczny proces kształtowania umiejętności psychologicznych wspierających efektywne funkcjonowanie w sytuacjach wymagających wysokiej sprawności działania.

Trening mentalny obejmuje szeroki zakres oddziaływań, w tym rozwijanie zdolności koncentracji uwagi, regulację emocji, budowanie odporności psychicznej, wzmacnianie motywacji oraz kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby. W literaturze wskazuje się, że kompetencje te mają charakter uniwersalny i mogą być rozwijane niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego. Ich

znaczenie jest jednak szczególnie widoczne w dyscyplinach, które wymagają szybkiego podejmowania decyzji, precyzji działania oraz odporności na stres, do których niewątpliwie należy karate.



Źródło: materiały własne



Źródło: materiały własne

W praktyce trening mentalny opiera się na zastosowaniu różnorodnych metod i technik, których skuteczność została potwierdzona w licznych badaniach empirycznych. Jedną z najważniejszych technik jest wizualizacja, określana również jako trening wyobraźniowy. Polega ona na tworzeniu w umyśle szczegółowych reprezentacji wykonywanych czynności ruchowych lub całych sytuacji sportowych. Proces ten angażuje podobne struktury neuronalne jak rzeczywiste wykonywanie ruchu, co sprzyja utrwalaniu wzorców motorycznych oraz poprawie koordynacji. Wizualizacja może dotyczyć zarówno idealnego wykonania techniki, jak i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, co pozwala zwiększyć poczucie kontroli oraz pewność siebie.



Źródło: materiały własne

Kolejnym istotnym elementem treningu mentalnego są techniki koncentracji uwagi. Koncentracja stanowi zdolność do selektywnego skupienia się na istotnych bodźcach przy jednoczesnym ignorowaniu czynników rozpraszających. W warunkach rywalizacji sportowej zdolność ta ma kluczowe znaczenie, ponieważ umożliwia utrzymanie wysokiej jakości działania mimo presji czasu oraz

obecności stresorów zewnętrznych. Trening koncentracji może obejmować zarówno ćwiczenia statyczne, jak i dynamiczne, realizowane w warunkach zbliżonych do sytuacji startowych.

Istotną rolę odgrywają również techniki regulacji pobudzenia, w tym ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Pozwalają one na kontrolowanie poziomu napięcia psychofizycznego, co ma bezpośredni wpływ na jakość wykonania zadania. Zbyt wysoki poziom pobudzenia może prowadzić do błędów i utraty kontroli nad działaniem, natomiast zbyt niski skutkuje obniżeniem mobilizacji. Umiejętność utrzymania optymalnego poziomu pobudzenia stanowi zatem jeden z kluczowych elementów przygotowania mentalnego.



Źródło: materiały własne

W kontekście karate szczególnego znaczenia nabiera zastosowanie treningu mentalnego w dwóch podstawowych konkurencjach sportowych, jakimi są kata i kumite. Choć obie formy wywodzą się z tej samej tradycji, różnią się one znacząco pod względem wymagań psychologicznych, co determinuje specyfikę stosowanych metod treningowych. Kata stanowi formę prezentacji ustalonego układu technik, wykonywanego w sposób precyzyjny i zgodny z określonymi standardami. Wymaga ona nie tylko doskonałej znajomości sekwencji ruchów, ale także pełnej kontroli nad ciałem, rytmem oraz

ekspresją. W tym przypadku kluczowe znaczenie ma zdolność do utrzymania nieprzerwanej koncentracji przez cały czas trwania prezentacji.

Trening mentalny w kata koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu zdolności wizualizacji oraz kontroli uwagi. Zawodnik, który potrafi dokładnie wyobrazić sobie przebieg wykonywanego układu, jest w stanie lepiej przygotować się do jego realizacji w warunkach startowych. Wizualizacja pozwala również na redukcję lęku przed występem oraz zwiększenie poczucia pewności siebie. Istotnym elementem jest także kontrola oddechu, która wpływa na rytm i płynność ruchu, a także wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji.

Z kolei kumite, jako forma bezpośredniej walki sportowej, charakteryzuje się dużą zmiennością i nieprzewidywalnością. Zawodnik musi nieustannie monitorować sytuację, analizować zachowanie przeciwnika oraz podejmować szybkie decyzje dotyczące wyboru odpowiednich technik. W tym przypadku szczególne znaczenie ma zdolność do działania w warunkach presji oraz utrzymania kontroli emocjonalnej. Stan mushin, polegający na spontanicznym i intuicyjnym reagowaniu, stanowi jeden z kluczowych celów treningu mentalnego w kumite.

W treningu kumite istotną rolę odgrywa rozwijanie szybkości reakcji oraz zdolności przewidywania działań przeciwnika. Wizualizacja może być wykorzystywana do symulowania różnych scenariuszy walki, co pozwala na lepsze przygotowanie się do realnych sytuacji. Równie ważna jest praca nad regulacją emocji, ponieważ nadmierne pobudzenie lub stres mogą prowadzić do błędów taktycznych. Techniki oddechowe oraz krótkie formy relaksacji stosowane przed i w trakcie walki pomagają utrzymać równowagę psychofizyczną.

Nie można również pominąć roli motywacji oraz poczucia własnej skuteczności w procesie przygotowania mentalnego. Zawodnicy, którzy posiadają wysoki poziom wiary we własne możliwości, są bardziej odporni na niepowodzenia oraz bardziej zaangażowani w proces treningowy. Budowanie pewności siebie może odbywać się poprzez analizę wcześniejszych sukcesów, wyznaczanie realistycznych celów oraz stosowanie pozytywnego dialogu wewnętrznego.

Znaczenie treningu mentalnego wykracza jednak poza obszar sportu wyczynowego. Umiejętności rozwijane w jego ramach znajdują zastosowanie w wielu innych dziedzinach życia, takich jak edukacja, praca zawodowa czy relacje społeczne. Zdolność koncentracji, odporność na stres, umiejętność regulacji emocji oraz konsekwencja w dążeniu do celu stanowią kompetencje uniwersalne, które sprzyjają efektywnemu funkcjonowaniu jednostki w różnych sytuacjach życiowych.

Karate jako dyscyplina łącząca elementy fizyczne, techniczne i mentalne, stwarza szczególnie sprzyjające warunki do rozwijania tych kompetencji. Systematyczny trening, oparty na jasno określonych zasadach i wartościach, sprzyja kształtowaniu postaw takich jak dyscyplina, wytrwałość, odpowiedzialność oraz szacunek dla innych. W tym kontekście trening mentalny nie stanowi jedynie uzupełnienia przygotowania sportowego, lecz integralny element procesu wychowawczego.



Źródło: materiały własne

Podsumowując, trening mentalny odgrywa fundamentalną rolę w przygotowaniu zawodników karate, wpływając zarówno na poziom osiągniętych wyników sportowych, jak i na rozwój osobowości. Integracja tradycyjnych elementów filozofii karate z nowoczesnymi metodami psychologii sportu pozwala na tworzenie kompleksowych programów treningowych, które odpowiadają na wymagania współczesnego sportu. W obliczu rosnącej konkurencji oraz coraz wyższych oczekiwań wobec zawodników, znaczenie przygotowania mentalnego będzie prawdopodobnie nadal wzrastać, stając się jednym z kluczowych obszarów rozwoju w sporcie.

Bibliografia

1. **Timothy Gallwey**, *The Inner Game of Tennis*, Random House, New York 2008.
2. **Jarosław Kaczmarek**, *Trening mentalny w sporcie*, AWF, Poznań 2017.
3. **Robert Weinberg, Daniel Gould**, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign 2019.
4. **Jim Loehr**, *The New Toughness Training for Sports*, Penguin Books, New York 1995.
5. **Carol Dweck**, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York 2006.
6. **Anders Ericsson, Robert Pool**, *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2016.
7. **Martin Seligman**, *Learned Optimism*, Vintage Books, New York 2006.
8. **Terry Orlick**, *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training*, Human Kinetics, Champaign 2008.

Pytania testowe sprawdzające wiedzę:

1. **Które z poniższych najlepiej definiuje trening mentalny w sporcie?**
 - A. Zestaw ćwiczeń siłowych zwiększających wydolność organizmu
 - B. Proces rozwijania umiejętności psychologicznych wspierających działanie zawodnika
 - C. System dietetyczny stosowany przez sportowców
 - D. Metoda poprawy wyłącznie techniki sportowej
2. **Jakie znaczenie ma pojęcie *mushin* w karate?**
 - A. Maksymalne napięcie mięśni w trakcie techniki
 - B. Stan ciągłej czujności po zakończeniu ruchu
 - C. Stan „pustego umysłu” umożliwiający spontaniczne działanie
 - D. Technika oddychania stosowana przed walką
3. **Która z technik treningu mentalnego polega na wyobrażaniu sobie przebiegu walki lub układu kata?**
 - A. Relaksacja progresywna
 - B. Wizualizacja
 - C. Trening siłowy
 - D. Stretching
4. **Jakie umiejętności są szczególnie istotne w konkurencji kumite?**
 - A. Precyzyjne odtwarzanie ustalonej sekwencji ruchów
 - B. Szybkość reakcji, kontrola emocji i podejmowanie decyzji
 - C. Wyłącznie siła fizyczna
 - D. Umiejętność długotrwałej koncentracji bez ruchu
5. **Dlaczego trening mentalny jest ważny w sporcie wyczynowym?**
 - A. Ponieważ zastępuje trening fizyczny
 - B. Ponieważ eliminuje konieczność rywalizacji
 - C. Ponieważ czynniki psychiczne często decydują o wyniku przy wyrównanym poziomie zawodników
 - D. Ponieważ dotyczy wyłącznie początkujących sportowców

Moduł 3: Motywacja i stres w sporcie

1. Wprowadzenie: Dlaczego motywacja ma znaczenie w sporcie młodzieżowym

Dziś dzieci i młodzież dorastają w społeczeństwie, w którym rośnie presja na osiągnięcie coraz lepszych wyników. W wielu kontekstach oczekuje się od nich doskonałości w nauce, w życiu społecznym i w sporcie. W sporcie może to prowadzić do odczuwania nadmiernej presji, a w niektórych przypadkach do rezygnacji, jeśli nacisk kładzie się wyłącznie na wyniki, a nie na rozwój i społeczność.

Badania wskazują, że motywacja w dużej mierze rozwija się w środowiskach, w których dzieci i młodzież doświadczają poczucia bezpieczeństwa, uznania i autentycznych relacji. Gdy środowisko nauczania wspiera te czynniki, dzieci są bardziej skłonne do aktywnego uczestnictwa, budują wiarę we własne możliwości i kontynuują uprawianie sportu w dłuższej perspektywie.

Stworzyliśmy środowisko, w którym dobrostan i rozwój sportowy idą w parze. Kiedy dzieci i młodzież czują się dostrzegane, doceniane i stopniowo otrzymują odpowiedzialne zadania, ich motywacja wzrasta. W tym module przedstawiamy podejście do treningu, którego celem jest motywowanie, a nie stresowanie.





2. Odwrócona hierarchia: budowanie motywacji poprzez odpowiedzialność

Działamy w oparciu o płaską strukturę i tak zwany model odwróconej hierarchii. Oznacza to, że **najbardziej doświadczeni karatecy** i instruktorzy ponoszą szczególną odpowiedzialność za wspieranie i rozwój osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę w tym środowisku. Doświadczenie to nie tylko status, ale przede wszystkim obowiązek wnoszenia wkładu w życie społeczności. Nazywamy to **Odwróconym Trójkątem Sportskarate**.

Bezpieczny start jest dla nas priorytetem, dlatego to najbardziej doświadczeni członkowie klubu uczą najmłodszych. Wiemy, że pierwsze doświadczenia dzieci mogą mieć kluczowe znaczenie dla nawiązania silnej więzi z karate. Zachęcamy najmłodszych do wykonywania ćwiczeń między sobą lub z rodzeństwem i rodzicami. W ten sposób zwiększamy motywację i zaangażowanie już od pierwszych kroków w klubie.



3. Silne relacje jako podstawa motywacji

Priorytetowo traktujemy stabilne relacje jako fundamentalny aspekt treningu, ze szczególnym uwzględnieniem więzi między dziećmi. Aktywnie wspieramy dzieci w poznawaniu się nawzajem i budowaniu społeczności, w której nawiązują przyjaźnie.

Zauważamy, że dzieci chętniej przychodzą na zajęcia, ponieważ są tam ich przyjaciele. Motywacja jest więc związana nie tylko z samą aktywnością, ale przede wszystkim ze społecznością. Dbamy o to, aby na macie było wystarczająco dużo **„pomocnych rąk” w postaci asystentów trenerów**. Badania pokazują, że motywacja wzrasta, gdy dzieci czują, że przynależą do grupy.



4. Nauka przez praktykę: jak kształtują się trenerzy

Stosujemy metodę nauki przez praktykę (*apprenticeship learning*), w ramach której nowi instruktorzy rozwijają się poprzez aktywne uczestnictwo. **Asystenci trenerów** to młodzi ludzie, którzy chcą przejąć odpowiedzialność i wносить wkład w życie klubu. Uczą się oni poprzez obserwację doświadczonych trenerów i stopniowe zwiększanie zakresu swoich zadań.

Rozwój przyszłego instruktora to nie tylko technika, ale przede wszystkim umiejętności interpersonalne: zdolność dostrzegania potrzeb innych, budowania poczucia bezpieczeństwa i pozytywnego wpływu na grupę.

5. Strategie językowe ukierunkowane na cel

W naszym nauczaniu stosujemy strategię komunikacji zorientowaną na cel: kładziemy nacisk na to, co dzieci **powinny robić**, zamiast wytykać im błędy. W praktyce często powstrzymujemy się od poprawiania pomyłek przy pierwszych próbach, dając w zamian wskazówki prowadzące do pożądanego efektu.

Takie podejście tworzy spokojną atmosferę i zmniejsza poczucie presji. Używamy języka, który patrzy w przyszłość i wspiera rozwój. Kiedy korygujemy zachowanie, robimy to z humorem i „mrugnięciem oka”. Błędy postrzegamy jako naturalny element nauki. Kiedy dzieci czują, że mają prawo do błędu, rośnie ich odwaga i wytrwałość.





6. Wzory do naśladowania i kultura wspólnoty

Młodzi asystenci trenerów i doświadczeni zawodnicy są wzorami do naśladowania. Pokazują oni młodszemu, jak angażować się w życie grupy i pomagać innym.

Stosujemy metodę „uczenia się przez działanie”. Oczekujemy zdrowych nawyków i odpowiedniego języka. Przykładowo, w Sportskarate nie pijemy napojów energetycznych – zamiast tego, zarówno młodsi, jak i starsi, mogą zjeść **loda na patyku (nanuka)**. Alkohol, palenie tytoniu, snus i e-papierosy są surowo zabronione.





7. Budowanie motywacji wewnętrznej

Koncentrujemy się na wzmacnianiu motywacji wewnętrznej, a nie na zarządzaniu poprzez presję. Kładziemy nacisk na wysiłek i zaangażowanie, a nie tylko na same wyniki. Kiedy wysiłek dziecka jest doceniany, buduje to w nim wiarę we własne możliwości.

W praktyce oznacza to, że doceniamy indywidualny postęp każdego dziecka. Dziecko nie musi być najlepsze, aby otrzymać pozytywną uwagę. Nasi asystenci trenerów wspierają dzieci w stawianiu małych kroków naprzód, co ułatwia im utrzymanie zaangażowania w dłuższej perspektywie.

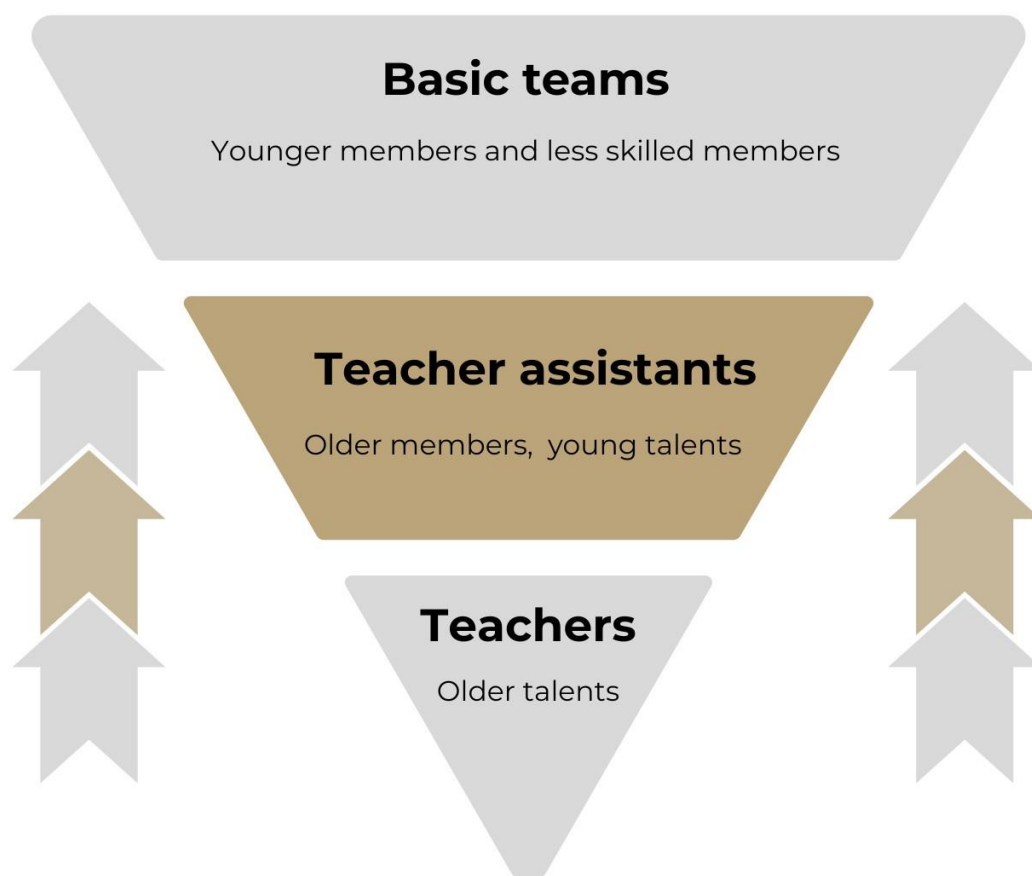


8. Modele graficzne

We współpracy z innymi organizacjami, takimi jak *Relationsværkstedet*, opracowaliśmy narzędzia wizualne, które pomagają nam budować pozytywną kulturę w klubie. Naszym celem jest, aby jak najwięcej procesów było jasnych i widocznych dla wszystkich.

The Flipped Sportskarate-triangle

This model has the opposite of a classical hierarchy structure, allowing the younger and less experienced students to benefit from the more skilled ones.



Sportskarates motivational ladder

This model shows every step to enhancing the general wellbeing of kids and youth and create motivation through a healthy environment.

Enhanced wellbeing and
reduced vulnerability.

Young people develop transferable
skills and strengthen their self-efficacy.

Solid foundation that enables an inclusive environment,
where participation and trying is rewarded as well.

Intentional structures and pedagogical practices, including
horizontal relationships, role modelling, and value-driven
engagement from professionals.

9. Zasady trenowania (podsumowanie)

Kluczem jest ciągła chęć nauki i rozwoju. Śledzimy międzynarodowe trendy w sporcie i pedagogice, dbając o dobrostan naszych podopiecznych. Nasza podstawa programowa pozwala trenerom na swobodę metodologiczną, o ile poruszają się w ramach naszych wspólnych wartości.

Akceptujemy duży margines błędu. Niektórzy instruktorzy stosują pozytywną kulturę błędu, inni skupiają się na „języku celu”. Najważniejsze jest to, że każde dziecko ma prawo czuć się jak „osoba w procesie rozwoju” (**work in progress**).

10. Test: Motywacja zamiast stresu

1. **Dziecko przerywa ćwiczenie i wycofuje się. Co robimy?**
 - A. Poprawiamy je i wyjaśniamy, co zrobiło źle.
 - B. Czekamy, aż samo przejmie inicjatywę.
 - C. Nawiązujemy kontakt i pomagamy mu wrócić do grupy – np. przez partera lub asystenta trenera.
 - D. Pozwalamy mu siedzieć z boku.
2. **Dlaczego dbamy o relacje między dziećmi?**
 - A. Aby łatwiej było panować nad grupą.
 - B. Ponieważ dzieci motywują się nawzajem i rzadziej rezygnują ze sportu.
 - C. Aby ograniczyć liczbę potrzebnych trenerów.
 - D. Aby zwiększyć rywalizację.
3. **Dziecko popełnia ten sam błąd kilka razy. Jak reagujemy?**
 - A. Zatrzymujemy je i poprawiamy za każdym razem.
 - B. Ignorujemy błąd.
 - C. Kierujemy je w stronę poprawnego wykonania i dajemy czas na powtórki.
 - D. Wyciągamy konsekwencje.
4. **Jaka jest najważniejsza rola asystenta trenera?**
 - A. Utrzymanie dyscypliny
 - B. Koncentracja na najlepszych zawodnikach
 - C. Wspieranie jednostki i pomoc w osiągnięciu małych postępów
 - D. Zapewnienie wsparcia technicznego głównemu trenerowi
5. **Kiedy udaje nam się motywować, zamiast wywoływać stres?**
 - A. Gdy dzieci wykonują zadania szybko
 - B. Gdy skutecznie poprawiamy błędy
 - C. Gdy istnieje poczucie bezpieczeństwa, dobre relacje i przestrzeń na błędy
 - D. Gdy wszyscy robią to samo

11. Kluczowe wnioski – motywowanie zamiast stresowania

- Aktywnie budujemy relacje między dziećmi.
- Dbamy o to, by każde dziecko czuło się wspierane, zwłaszcza gdy czegoś jeszcze nie potrafi.
- Doceniamy wysiłek i małe kroki, a nie tylko sukcesy.
- Używamy języka skierowanego na cel zamiast krytyki błędów.
- Dajemy dzieciom odpowiedzialność już na wczesnym etapie.
- Wykorzystujemy **asystentów trenerów**, by wspierać każdego z osobna.
- Pozwalamy na błędy – u nas próbowanie jest bezpieczne.
- Wyznaczamy jasne granice, ale zostawiamy miejsce na zabawę.
- Zamiast strofować, staramy się być kreatywni.
- Pamiętamy, że to musi być zabawa. Przyjmujemy **pozytywne nastawienie („tak”)** i elastyczne ramy działania.

Moduł 4: Włączenie młodych osób z mniejszymi szansami

Integracja młodzieży o mniejszych szansach

1. Wprowadzenie

1.1. Zrozumienie inkluzji: przejście w kierunku postrzegania bezpieczeństwa wewnętrznego

Kiedy w kontekście sportu pada słowo „inkluzja”, większość ludzi automatycznie myśli o usuwaniu barier zewnętrznych i fizycznych. Wyobrażamy sobie zapewnienie bezbarierowego dostępu do dojo dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi lub zniesienie opłat członkowskich dla dzieci ze środowisk znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej lub społecznej. Te kroki są niezwykle ważne, ale nie oddają pełnego obrazu.

W terminologii projektów europejskich często używa się pojęcia „młodzież o mniejszych szansach”. Jeśli spojrzymy na tę grupę przez pryzmat współczesnej neuronauki, psychologii i neurobiologii interpersonalnej, stwierdzimy, że oprócz barier ekonomicznych lub społecznych istnieją również inne, niewidoczne bariery. Z jednej strony mamy do czynienia z wrodzoną neurodywergencją (różnicami w sposobie, w jaki mózg przetwarza, przechowuje lub wytwarza informacje). Mogą to być na przykład zaburzenia ze spektrum autyzmu, ADHD, PDA, nadwrażliwość sensoryczna i inne. Ponadto do tej grupy należą dzieci, które miały niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa (ACE) – na przykład dzieci z domów dziecka lub z trudnych i chaotycznych środowisk rodzinnych, a także dzieci, które przeżyły traumatyczne wydarzenia.

Wspólnym mianownikiem tych pozornie różnych grup dzieci jest często wrażliwość i łatwo ulegający rozregulowaniu układ nerwowy. Dla takiego dziecka barierą może być nie np. pieniądze, ale fakt, że jego mózg reaguje na zwykłe bodźce treningowe (krzyki na siłowni,

nieoczekiwany kontakt fizyczny, ton głosu, a nawet wejście do dojo pełnego osób ćwiczących) tak, jakby znajdowało się w sytuacji zagrażającej życiu.

Podstawą prawdziwie inkluzywnego podejścia jest prosta zmiana perspektywy. Dla trenera na tatami najważniejsze nie są diagnozy i etykiety („ma Aspergera”, „ma ADHD”, „rodzice się rozwodzą”), ale umiejętność rozpoznania, czy układ nerwowy dziecka jest w danej chwili spokojny, czy też znajduje się w stanie zagrożenia.

Historycznie karate opierało się na dyscyplinie, szacunku, hierarchii i przełamywaniu własnych ograniczeń. Trenerzy są często wymagający, stanowczy i dążą do osiągnięcia maksymalnych wyników odpowiednich do wieku dziecka. Nie robią tego z bezduszości; wręcz przeciwnie, robią to, ponieważ naprawdę zależy im na swoich podopiecznych i chcą wychować z nich nie tylko dobrych sportowców, ale także silne i odporne osoby. Mówiąc prosto, sztuki walki wiążą się z podniesionym głosem, stanowczymi poleceniami (kiai) i wysiłkiem fizycznym. Dziecko, które rozwija się typowo lub nie znajduje się w trudnej sytuacji życiowej, może bez większych problemów radzić sobie z treningiem opartym na tym tradycyjnym podejściu.

Sytuacja zmienia się, gdy na tatami staje dziecko o wrażliwym układzie nerwowym (wrażliwe sensorycznie, neuroatypowe, z zaburzeniami regulacji, z traumą, obecnie doświadczające znacznego stresu – rozwód rodziców, konfliktowe środowisko domowe, żałoba itp.). Jeśli takie dziecko nie jest w stanie stać w szeregu, jest nadmiernie agresywne podczas kumite, ucieka od zajęć lub, przeciwnie, całkowicie „zamiera” i odmawia wykonywania ćwiczeń, nie dzieje się tak dlatego, że jest niegrzeczne lub lekceważy trenera.

W tym miejscu mamy do czynienia z ważnym faktem neurobiologicznym: o ile u typowego dziecka stanowcze podejście wywoła zdrowy szacunek i pomoże mu wrócić do treningu, o tyle u dziecka z rozregulowanym układem nerwowym to samo podejście wywoła panikę i poczucie zagrożenia. Podczas gdy w tradycyjnym treningu karate słusznie mówi się o potrzebie „kontrolowania emocji” podczas uprawiania sportu, współczesna neuronauka uczy nas, że w takim stanie układu nerwowego (stanu zagrożenia) po prostu nie jest to możliwe.

1.2 Sztuki walki z uwzględnieniem traumy (TIMA): nowoczesne przygotowanie do wysiłku fizycznego

Ten moduł nie jest próbą „zmiękczenia” karate ani zmniejszenia wymagań tego sportu. Wręcz przeciwnie – jest to nowoczesne podejście do przygotowania do występów. Korzystamy z globalnego trendu znanego jako sztuki walki oparte na wiedzy o traumie (Trauma-Informed Martial Arts). Podejście to łączy dyscyplinę fizyczną z zasadami psychologicznymi, aby zapewnić bezpieczne środowisko treningowe nie tylko pod względem fizycznym, ale także emocjonalnym.

Ze względu na swój charakter karate stanowi doskonałe środowisko do rozwijania świadomości ciała i regulacji emocji. Światowej sławy psychiatra i ekspert ds. traumy dr Bessel van der Kolk w swoich pracach zwraca uwagę, że sztuki walki należą do najlepszych metod radzenia sobie ze stresem pourazowym. Dzieje się tak dlatego, że pomagają one osobom odzyskać kontrolę nad własnym ciałem i poczucie siły. Dziecko, które potrafi regulować swoje emocje i czuje się bezpiecznie w dojo, będzie osiągać znacznie lepsze wyniki i lepiej się koncentrować zarówno w kata, jak i w kumite niż dziecko, które trenuje w stanie ciągłego strachu i napięcia.

Pragniemy podkreślić, że koncentrowanie się na indywidualnych „diagnozach” nie jest dla trenera dojo absolutnie konieczne, a czasami nawet nie jest skuteczne. Pomocne dla trenerów może być stosowanie ogólnego terminu „dzieci o wrażliwym (podatnym na stres) układzie nerwowym”. Nie muszą oni zgłębiać różnic między np. autyzmem, ADHD a traumą rozwojową. Niezależnie od przyczyny, dla której dziecko ma wrażliwy układ nerwowy (czy to wrodzony, czy spowodowany przez otoczenie), jego przeciążony mózg można uspokoić i wyregulować za pomocą tych samych podstawowych narzędzi, które w naturalny sposób zapewnia karate.

2. Inkluzywne dojo: jak karate buduje odporność psychiczną

Od wieków tradycyjne sztuki walki kryją w sobie ogromny potencjał leczniczy i naturalne narzędzia do pracy z wrażliwym układem nerwowym. Kluczem jest zrozumienie, dlaczego i kiedy te narzędzia działają, a także jaką rolę odgrywa w tym trener i jego relacje z dziećmi.

2.1 Bezpieczeństwo, zagrożenie, neurocepcja

Podstawą naszej pracy jest zrozumienie, jak funkcjonuje nasz układ nerwowy. Mózg każdego dziecka (i każdego trenera) ma wbudowany radar, który jest stale aktywny. Porges i jego teoria poliwalgalna zakładają, że nasz układ nerwowy działa jak drabina, po której poruszamy się w zależności od tego, czy czujemy się bezpiecznie, czy zagrożeni:

Poczucie bezpieczeństwa (więź): Gdy jesteśmy w tym stanie, nasz organizm zdrowieje, rozwija się, a my jesteśmy w stanie nawiązywać relacje z innymi i postępować zgodnie z instrukcjami; dzieje się tak, gdy dziecko jest zainteresowane, może się uczyć, bawić i radzić sobie z codziennymi frustracjami.

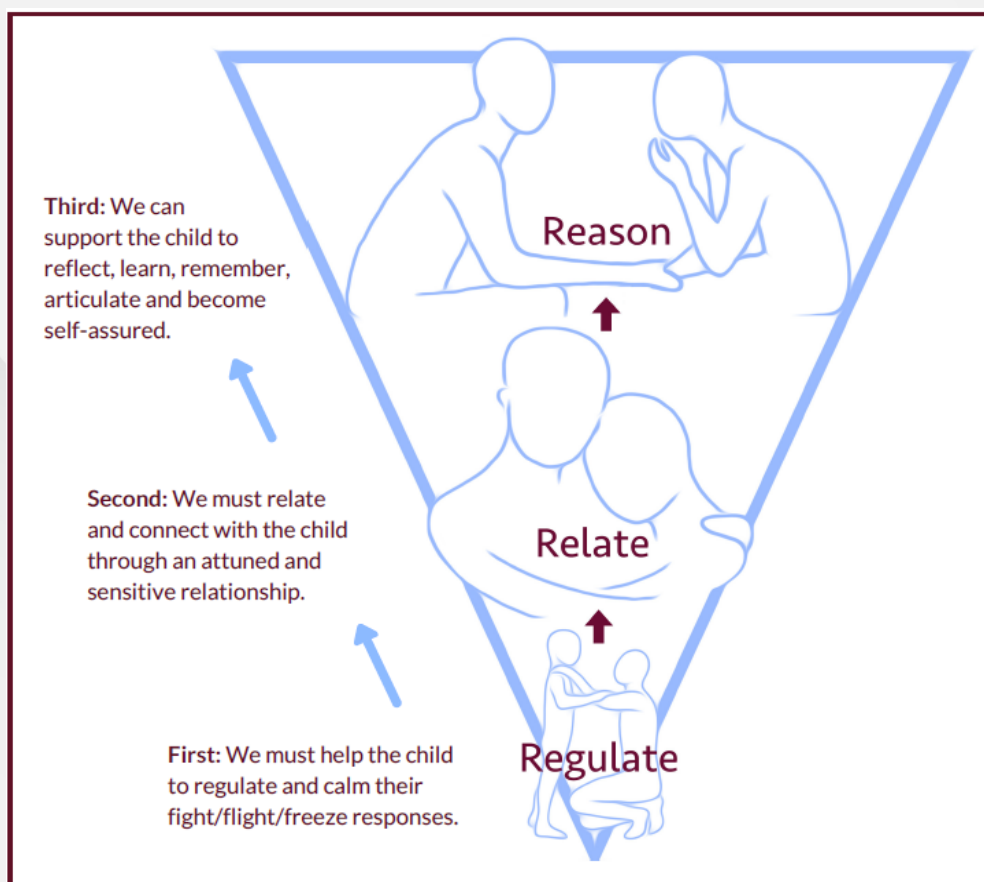
Nadmierne pobudzenie (walka lub ucieczka): gdy organizm wykryje zagrożenie, przechodzi w stan/tryb obrony. Serce natychmiast przyspiesza, krew napływa do mięśni i w ciągu kilku sekund dziecko jest gotowe do „walki lub ucieczki”. W tym stanie nie słucha logicznych argumentów. Zachowanie może stać się bardziej agresywne (w tym werbalnie), niespokojne lub napięte. Dziecko próbuje przejąć kontrolę nad sytuacją. Może również „wygłupiać się”, będąc ciągle w ruchu, z nadmiarem energii, którą po prostu musi gdzieś skierować. Jeśli ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, jest to bardzo męczące.

Hipoaktywacja (wyłączenie): Jeśli zagrożenie (które nie musi być realne; wystarczy, że organizm postrzega je jako takie) utrzymuje się zbyt długo i nie możemy przed nim uciec, organizm przechodzi w tryb przetrwania – odłącza się, odrętwieje i próbuje przetrwać, niemal „zamarzając”. Dziecko może wydawać się obojętne, leniwe lub zamyślane.

Kiedy czujemy się bezpiecznie, jesteśmy w stanie połączenia. Hiperaktywacja lub hipoaktywacja to stany zagrożenia. Ważne jest to, że procesy te zachodzą bez naszej świadomości. Kluczową koncepcją jest neurocepcja – organizm nieustannie ocenia ryzyko i bezpieczeństwo bez angażowania myślących (poznawczych) części mózgu. Innymi słowy, mózg nieustannie poszukuje odpowiedzi na pytanie: „Czy jestem bezpieczny?”. Szuka odpowiedzi na trzech poziomach: wewnątrz ciała, w środowisku zewnętrznym i w przestrzeni między nami – w naszych relacjach z innymi (Deb Dana).

To wyjaśnia, dlaczego dziecko o wrażliwym układzie nerwowym może odmówić wejścia do dojo lub „zamarznąć” w środku kata. Jego radar zinterpretował coś jako sygnał zagrożenia, zanim dziecko zdążyło to zauważyć.

Gdy ciało jest silnie pobudzone, logiczne rady, takie jak „uspokój się”, nie przynoszą skutku. Najpierw ciało musi otrzymać sygnały bezpieczeństwa (np. poprzez spokojny głos innej osoby lub bezpieczne otoczenie). Bruce Perry twierdzi, że najpierw musimy ustabilizować ciało; wtedy mózg dziecka jest gotowy do postrzegania relacji; i dopiero wtedy możemy komunikować się racjonalnie.



Przykład z

życia: Na treningu był chłopiec (z ADHD). Nie potrafił się skupić i cały czas przeszkadzał na zajęciach. Krok

1 – Regulacja ciała: Kiedy stało się oczywiste, że jego ciało desperacko potrzebuje ruchu, zapewniliśmy mu go. Nie było to karanie – albo daliśmy mu oddzielne zadanie, albo włączyliśmy dynamiczną grę dla całej grupy. Krok

2 – Relacja: Chłopiec musiał dostrzec i poczuć, że jest bezpieczny, że go rozumiemy i nie odrzucamy. Wystarczył kontakt wzrokowy i pochwała za szybkie bieganie. Krok

3 – Rozumowanie: Dopiero w tym momencie wchodzi w grę logika, wyjaśnienia i nauczanie. Dopiero wtedy mogliśmy mu wyjaśnić, że kiedy ćwiczymy, nie może siedzieć na podłodze i przeszkadzać innym.

Większość dorosłych zaczyna od końca – najpierw wyjaśniam. Według Perry'ego bez regulacji i relacji nie da się dojść do rozumowania. Chociaż możemy osiągnąć posłuszeństwo, wywołując poczucie zagrożenia (np. głośno krzycząc), nie sprzyja to budowaniu relacji, a dziecko nie jest w stanie zaangażować racjonalnych obszarów mózgu. Zasady te dotyczą zarówno dzieci, jak i dorosłych.

W tym miejscu należy podkreślić jedną rzecz: ukierunkowana praca nad układem nerwowym nie oznacza, że nagle pozwalamy uczniom na wszystko, że ignorujemy ich, gdy lekceważą nasze instrukcje, ani że nigdy więcej nie podniesiemy głosu. Karate to sport dynamiczny, a ścisła dyscyplina jest jego nieodzownym elementem. Trener musi jednak zrozumieć, że jeśli dane podejście wielokrotnie się nie sprawdza, ważne jest, aby obserwować układ nerwowy ucznia i zastanowić się, co dzieje się pod powierzchnią.

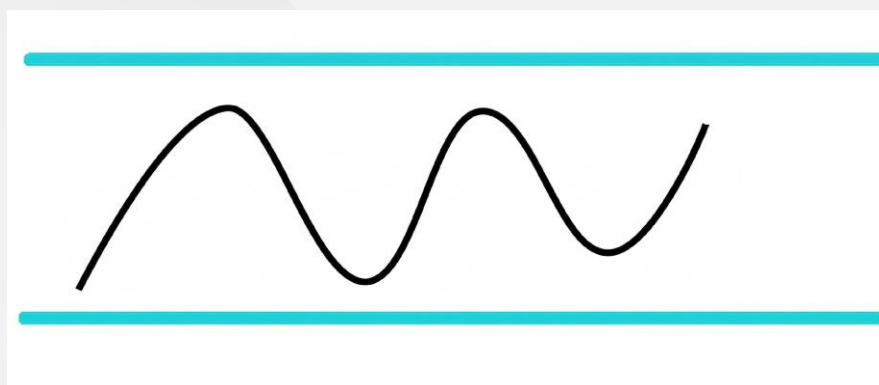
Przykład z życia wzięty: hipoaaktywacja. Inne dziecko zaczęło mieć problemy podczas treningu – odmawiało ćwiczeń, wydawało się wycofane i znudzone oraz niechętnie się poruszało. Gdy trener podniósł głos, u typowych dzieci wywołało to zdrową mobilizację do działania. Jednak ten chłopiec wydawał się „odłączony” i miał ogólne trudności z przestrzeganiem poleceń. Mogło się zdarzyć, że tego dnia po prostu nie miał ochoty na ćwiczenia, ale powtarzające się sygnały wskazywały, że jego układ nerwowy prawdopodobnie znajdował się w stanie zagrożenia. Zamiast karać lub odrzucać chłopca, trener zmniejszył wywieraną na niego presję. Wziął go na bok i pozwolił mu uderzać w worek treningowy.

Sytuacja rodzinna dziecka również może się w każdej chwili zmienić i może ono zacząć odczuwać znaczny stres (np. z powodu rozvodu rodziców), o którym my jako trenerzy możemy nawet nie wiedzieć. Gdybyśmy na przykład wiedzieli z góry, że dziecko jest bardzo wrażliwe sensorycznie, od razu mielibyśmy odpowiedź i być może łatwiej byłoby nam zareagować. Czasami więc wiemy, co kryje się za zachowaniem dziecka, a czasami nie. Oboje dzieci mają jednak wspólną cechę, a mianowicie wrażliwy (rozregulowany) układ nerwowy.

2.2 Optymalne pobudzenie, okno tolerancji

Gdy dziecko jest w stanie połączenia, ma wystarczającą energię do działania, rozumie polecenia trenera, kontroluje swoje odruchy i jest w stanie szybko reagować w kumite, ale nie „lekkomyślnie”. Zregulowany układ nerwowy może bezpiecznie przechodzić między różnymi stanami aktywacji (Deb Dana), co ma kluczowe znaczenie. Ani w karate, ani w życiu celem nie jest ciągły odpoczynek.

Obszar, w którym dziecko (lub osoba dorosła) jest do tego zdolne, nazywa się oknem tolerancji (rys. 1). Zasadniczo jest to zakres aktywacji (pobudzenia układu nerwowego), w którym jesteśmy w stanie przetwarzać informacje i zarządzać naszymi doświadczeniami bez utraty kontroli nad swoim zachowaniem (Siegel).



W przypadku wrażliwego układu nerwowego to okno tolerancji jest znacznie węższe. W praktyce oznacza to, że nawet rutynowy czynnik stresogenny – taki jak bardziej stanowite polecenie, nowa technika, błąd podczas treningu lub hałas w dojo – może natychmiast „wypchnąć” dziecko z równowagi w kierunku skrajnej hiper- lub hipoaktywacji (rys. 2). Naszym celem w treningu jest stopniowe i bezpieczne poszerzanie tego okna tolerancji u dzieci za pomocą naturalnych narzędzi regulacji. Innymi słowy, budujemy odporność.



2.3 Trener i znaczenie współregulacji

To prowadzi nas do podstawowego narzędzia integracji: samego trenera. Dziecko o wrażliwym układzie nerwowym często nie jest w stanie samo się uspokoić. Potrzebuje koregulacji – czyli stabilnego i spokojnego układu nerwowego osoby dorosłej, na którym może się „oprzeć”.

Zgodnie z zasadami Kręgu bezpieczeństwa trener pełni rolę „bezpiecznej bazy”, z której dziecko wyrusza, aby osiągać wyniki, a jednocześnie „bezpiecznej przystani”, do której może wrócić, gdy obciążenie jest zbyt duże. Kiedy trener rozumie, że brak koncentracji u dziecka nie jest przejawem niegrzeczności, ale dysregulacji, jego podejście zmienia się z kary na budowanie więzi. Zdaje sobie sprawę, że to właśnie jego spokój i przewidywalność ostatecznie pozwalają dziecku osiągać lepsze wyniki sportowe. Dotyczy to wszystkich dorosłych (nie tylko trenerów): gdy sami znajdujemy się poza własnym zakresem tolerancji, nie jesteśmy w stanie pomóc dziecku wrócić do jego własnego.

2.4 Wrodzony potencjał regulacyjny karateJak

Jak już wspomnieliśmy, sama istota karate zawiera w sobie wyjątkowo silne elementy regulacyjne. Dla dziecka, które często ma zaburzenia regulacji, karate to nie tylko sport, ale także bezpieczna przestrzeń do ćwiczenia regulacji i budowania wewnętrznej odporności.

Elementy te obejmują rytuały i wysoce przewidywalne środowisko. Ceremonie otwarcia i zamknięcia, etykieta (Reigi) oraz jasna struktura treningu (która oczywiście może się różnić) wysyłają do układu nerwowego dziecka wyraźny sygnał bezpieczeństwa: „Znasz to; jesteś bezpieczne”. Dla dzieci o wrażliwym układzie nerwowym ta tradycja stanowi „bezpieczną przestrzeń”, która natychmiast zmniejsza lęk przed nieznanym. Na przykład samo Rei, podczas wchodzenia do dojo / na tatami, może pełnić rolę pomostu neurologicznego i wyraźnej granicy (niektóre dzieci mają trudności z przejściami i zmianami otoczenia). Sygnalizuje to mózgowi dziecka, że w dojo obowiązują jasne, przewidywalne i bezpieczne zasady.

Ponadto ważny jest rytmiczny ruch somatyczny. Kiedy dziecko wykonuje serię technik (kohon, kihon-ido, kata, wejścia) w rytm odliczania instruktora, angażuje się w rytmiczną aktywność, która według współczesnych badań (np. dr Perry'ego) bezpośrednio uspokaja bardziej prymitywne części mózgu. Ten rytm i harmonia z grupą pomagają dziecku poczuć granice własnego ciała i zakorzenić się w chwili obecnej.

Ponadto karate uczy dzieci świadomego **napinania i rozluźniania mięśni**. U dzieci z wrażliwym układem nerwowym mięśnie często znajdują się w stanie ciągłego napięcia (tryb obronny). Trening uczy ich, jak w pewnym momencie napiąć mięśnie, a następnie je rozluźnić, dzięki czemu mózg na nowo doświadcza różnicy między stanem „obrony” a stanem „czujności”. Uzupełnieniem tego fizjologicznego resetu jest praca z oddechem. Silny wydech (okrzyk kiai) pozwala dzieciom bezpiecznie uwolnić nagromadzoną energię stresu lub pomaga ciału stać się aktywnym, natomiast uspokajające oddychanie (mokuso) na koniec treningu rozwija zdolność organizmu do powrotu do stanu spokoju po wysiłku.

Najważniejszym elementem jest jednak bezpieczeństwo relacyjne i współregulacja. W tym przypadku trener pełni nie tylko rolę autorytetu, ale także „zewnętrznego regulatora” układu nerwowego dzieci. Dzięki spokojnej, opanowanej i pewnej siebie postawie trenera dzieci uczą się (częściowo, ale nie wyłącznie) rozwijać własną stabilność.

2.4.1 Model STEP, dostosowywanie warunków zewnętrznych

Aby skutecznie pracować z dziećmi o wrażliwym układzie nerwowym, potrzebujemy teoretycznej wiedzy na temat neurodywergencji, traumy, lęku i trudnych sytuacji życiowych, aby przełożyć tę wiedzę na konkretne zmiany. W tym zakresie nasze podejście opiera się na uznanym na całym świecie modelu STEP (Space, Task, Equipment, People – przestrzeń, zadanie, sprzęt, ludzie), opracowanym w ramach projektu PRIME. Model ten zapewnia trenerom praktyczne ramy do tworzenia inkluzywnego treningu karate – nie poprzez diagnozy, ale poprzez dostosowanie środowiska i zajęć:

- **S (Space – przestrzeń):** Dostosowanie wielkości obszaru treningowego lub stworzenie stref spokoju, w których dziecko może się samoregulować w przypadku przeciążenia sensorycznego.
- **T (Task – zadanie):** Podział złożonych technik (np. kata) na mniejsze, zrozumiałe części, co zmniejsza obciążenie poznawcze i poczucie zagrożenia związane z porażką.
- **E (Equipment – sprzęt):** Stosowanie pomocy wizualnych, stron oznaczonych kolorami (czerwony/niebieski) lub bardziej miękkich powierzchni uderzeniowych w celu zwiększenia poczucia bezpieczeństwa fizycznego dziecka podczas treningu.
- **P (People – ludzie):** Delikatne dobieranie uczestników treningu zgodnie z ich aktualnym stanem emocjonalnym i wykorzystywanie bardziej doświadczonych rówieśników jako „towarzyszy w sztukach walki” w celu zapewnienia wsparcia społecznego.

Wdrażając model STEP, możemy stworzyć ustrukturyzowane i przewidywalne środowisko, które jest niezbędnym warunkiem wstępnym, aby pomóc uspokoić wrażliwy układ nerwowy dziecka, umożliwiając mu tym samym naukę i postępy.

2.4.2 Strategie pracy z dziećmi o wrażliwym układzie nerwowym

W poniższej części opisujemy kilka praktycznych kroków i strategii, które karate naturalnie oferuje i które trener może świadomie wykorzystać. Na początku tego rozdziału

wspomnieliśmy już o rytuałach i przewidywalności, pracy z oddechem, świadomym napinaniu i rozluźnianiu oraz ruchu rytmicznym.

Propriocepcja i uziemienie: Silne uderzenia, bloki i kontakt fizyczny dostarczają organizmowi silnych bodźców sensorycznych, które mogą mieć działanie uziemiające. Może to pomóc dziecku lepiej dostrzegać i odczuwać granice własnego ciała, co ma kluczowe znaczenie w przypadku wrażliwego układu nerwowego. Czasami bodźce te mogą sprawiać dziecku ból; w takich przypadkach ważne jest, aby trener zdecydował się na stopniowe wprowadzanie kontaktu fizycznego.

Praktyczny przykład:



Wśród początkujących często zdarzają się dzieci, które boją się kontaktu fizycznego, ponieważ obawiają się, że cios lub blokowanie ciosu może spowodować ból. Dlatego regularnie włączamy do treningu ćwiczenia z użyciem długich wałków piankowych. Dzieci tworzą pary; jedno dziecko w parze symuluje atak walcem piankowym, a drugie dziecko w parze próbuje blokować te ataki i uderzenia walcem piankowym. Alternatywnie oboje dzieci walczą za pomocą wałków piankowych, jakby uprawiały szermierkę. Uderzenie wałka piankowego w ciało lub kończyny nie boli, ponieważ wałek piankowy jest miękki, co pomaga dzieciom stopniowo przyzwyczaić się do kontaktu fizycznego. Prędkość lub siłę ataków walcem piankowym można stopniowo zwiększać.

Strategiczne wykorzystanie głosu trenera: dla podświadomości dziecka głos trenera jest jednym z najsilniejszych sygnałów. Ważne jest, aby odróżnić głos używany do działania (krótkie, stanowcze polecenia, takie jak „Yame!” lub „Rei!”), kiedy ciało otrzymuje sygnał do mobilizacji, od głosu używanego do instruktażu. Jeśli ton trenera podczas wyjaśniania jest przez cały czas ostry, monotony lub krytyczny, układ nerwowy dziecka zinterpretuje to jako zagrożenie i przestanie rejestrować treść słów.

- Wyjaśnianie techniki: Zmiany intonacji i wysokości głosu działają uspokajająco na mózg, przekazując wiadomość: „Jesteś bezpieczny; możesz się skupić”. Żywy ton głosu.
- Poprawianie błędu: Podczas poprawiania błędu wskazane jest delikatne obniżenie głosu na końcu zdania (np. „Podnieś rękę wyżej... w ten sposób”). Ma to działanie uspokajające i nie wywołuje poczucia porażki.
- Utrzymywanie uwagi: Zmienność tempa mowy pomaga utrzymać uwagę. Po kilku minutach mózg „wyłącza się” w odpowiedzi na monotony głos.
- Wzmacnianie energii: Podczas treningu krzyk jest naturalny, aby trener mógł usłyszeć daną osobę, ale w przypadku wrażliwych dzieci ogromną różnicę robi to, czy odbierają one ten krzyk jako entuzjazm („No dalej, jeszcze trzy razy, dajmy z siebie wszystko!”), czy jako gniew i frustrację.

Zabawa jako bezpieczna przestrzeń: Z neurobiologicznego punktu widzenia zabawa jest najlepszym sposobem na trenowanie regulacji układu nerwowego. Dzieje się tak dlatego, że zabawa oferuje wyjątkowe połączenie wysokiej mobilizacji (poprzez elementy rywalizacji) i bezpieczeństwa (poprzez uśmiechy i radość). Wprowadzenie elementów zabawy do treningu uczy dziecko, jak „walczyć”, bez poczucia realnego zagrożenia. Wiąże się z tym również włączenie muzyki.

Praktyczny przykład: Żartobliwe ćwiczenie, w którym uczestnicy próbują chwytać cele umieszczone wokół trenera, starając się nie zostać uderzonymi przez ochroniacze, którymi trener szybko kręci wokół siebie.



Kontakt wzrokowy

wzrokowy i uśmiech: Krótki kontakt wzrokowy i uśmiech trenera, najlepiej gdy trener schodzi na poziom oczu dziecka, stanowią niezwykle silny sygnał bezpieczeństwa. Ten krótki moment często wystarcza, aby rozregulowany układ nerwowy dziecka „przełączył się” z powrotem na stan zregulowany, co pozwala mu kontynuować trening.

Bezpieczne uwolnienie energii („spuszczenie pary”): Jeśli widać, że dziecko jest nadmiernie spięte i traci nad sobą kontrolę, warto pozwolić mu uwolnić tę energię z ciała w bezpieczny sposób – na przykład poprzez serię ciosów z maksymalną siłą.

Zapobieganie przeciążeniu sensorycznemu: Hałas w całej sali gimnastycznej lub głośne echa mogą być przytłaczające dla dzieci neuroatypowych. Inkluzywne dojo powinno zapewniać „strefę ucieczki” – miejsce, w którym dziecko może na chwilę usiąść i uspokoić się, bez postrzegania tego jako kary za nieuwagę. Trener i dziecko mogą wcześniej uzgodnić wyraźny sygnał, który poinformuje dziecko np. o tym, że może wyjść na zewnątrz. Uzgodniony wcześniej sygnał pozwala dziecku, które odczuwa przeciążenie, szybko i skutecznie poinformować o tym trenera, bez konieczności wyjaśniania. Innym prostym rozwiązaniem jest

zezwolenie na korzystanie ze słuchawek z redukcją szumów podczas bardziej intensywnych etapów treningu.

Przykład z życia: Podczas treningu miałaśmy małą dziewczynkę, która po bardziej wymagającym ćwiczeniu nie była w stanie zachować spokoju podczas odpoczynku – ciągle się poruszała i śmiała. Gdy zwykłe upomnienie nie przyniosło skutku, przyjrzeliśmy się temu z perspektywy układu nerwowego: jej zachowanie mogło być próbą uwolnienia przez organizm nagromadzonego napięcia. Dlatego wypróbowaliśmy strategię, która „uziemiła” jej układ nerwowy. Poprosiliśmy ją, aby skoczyła jak najwyżej lub stanęła na jednej nodze i kopnęła mawashi drugą nogą, nie stawiając kopiącej nogi na podłodze. Takie podejście jest bardzo inkluzywne, ponieważ trener nie musi się zastanawiać, czy przyczyną jest niedojrzały ośrodkowy układ nerwowy (co jest częste u młodszych dzieci), tymczasowe przeciążenie układu nerwowego po trudnym dniu w szkole, czy też ADHD. Po prostu dostosowuje strategię.

Podstawowa podstawowa zasada dla każdego instruktora, który chce stworzyć środowisko inkluzywne, pozostaje taka sama: najpierw regulacja, potem edukacja (Siegel; Perry). Nie ma sensu wyjaśniać dziecku prawidłowej postawy ani karać go za złe zachowanie, jeśli w danej chwili znajduje się poza swoim zakresem tolerancji.

W tym procesie rola trenera wykracza daleko poza nauczanie sztuk walki. W tym przypadku trener pełni rolę zewnętrznego regulatora układu nerwowego dzieci. Celem jest nie tylko nauczanie ich techniki, ale także nauczanie ich ciała, aby czuło się bezpiecznie, nawet gdy jest pod presją. Podobnie jak w przypadku trenowania mięśni na siłowni, dzieci rozwijają tę zdolność stopniowo, poprzez powtarzane doświadczenia. Im więcej bezpieczeństwa i akceptacji doświadczą w obecności trenera, tym lepiej ich układ nerwowy nauczy się samodzielnie regulować w przyszłości.

3. Wnioski – od przetrwania do prawdziwej integracji

Młodzi ludzie z ograniczonymi możliwościami – w praktyce dotyczy to przede wszystkim dzieci i młodzieży z wrażliwym lub rozregulowanym układem nerwowym – często doświadczają chronicznego stresu i braku poczucia bezpieczeństwa w codziennym życiu. Dlatego prawdziwa integracja w sporcie wykracza daleko poza zapewnienie fizycznego lub finansowego dostępu do treningów. Wiąże się to z tworzeniem środowiska, w którym ich układ nerwowy nie czuje się zagrożony i może przejść z trybu „przetrwania” do stanu relaksu, uczenia się i współpracy.

Ogromną zaletą klubów sztuk walki jest fakt, że samo karate ma głęboki i wrodzony potencjał regulacyjny. Gdy to bezpieczne, uporządkowane środowisko łączy się z trenerem, który rozumie podstawy samoregulacji, powstaje coś więcej niż tylko przestrzeń do uprawiania sportu. Powstaje model skutecznej i trwałej integracji społecznej. Takie podejście chroni młode osoby znajdujące się w trudnej sytuacji przed dalszą nieumyślną wykluczeniem, a jednocześnie chroni samych trenerów przed frustracją i wypaleniem zawodowym.

-

Bibliografia:

- Aron, E. N. (2011). The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them. (Wysoce wrażliwe dziecko: jak pomóc dzieciom dobrze się rozwijać, gdy świat je przytłacza.) Nowy Jork: Broadway Books.
- Circle of Security International. (b.d.). Krąg bezpieczeństwa – Intensywne szkolenie ewaluacyjne [szkolenie certyfikowane].
- Dana, D. (2020). Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory (Zakotwiczenie: Jak zaprzyjaźnić się z układem nerwowym za pomocą teorii poliwalgalnej)
- Gobbel, R. (2023). Raising Kids with Big Baffling Behaviours: Brain-Body-Sensory Strategies that Really Work. (Wychowywanie dzieci o bardzo trudnych zachowaniach: strategie mózgowo-ciało-zmysły, które naprawdę działają.) Londyn: Jessica Kingsley Publishers.
- Koenen, K., Bailey, R. i Glibo, I. (red.). (2018). Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education: A Practical Guide for Coaches. PRIME Partnership.
- Lakes, K. D. i Hoyt, W. T. (2004). Promoting Self-Regulation through School-Based Martial Arts Training [Promowanie samoregulacji poprzez szkolenie w zakresie sztuki walki w szkole]. Journal of Applied Developmental Psychology, 25(3), 283–302.
- Levine, P. A. i Kline, M. (2008). Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience. Berkeley: North Atlantic Books.
- Mierau, A. i in. (2023). Martial Arts as an Intervention for Children with ADHD. Frontiers in Psychology. [Sztuki walki jako interwencja dla dzieci z ADHD. Granice w psychologii.]
- Perry, B. D. i Winfrey, O. (2021). Co Ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności i uzdrowieniu. Nowy Jork: Flatiron Books.

- Porges, S. W. (2017). The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe (Kieszonkowy przewodnik po teorii poliwalnej: transformacyjna moc poczucia bezpieczeństwa). Nowy Jork: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). Neurobiologia „my”: jak relacje, umysł i mózg współdziałają, aby kształtować to, kim jesteśmy. Brzmi prawdziwie.
- Van der Kolk, B. (2014). Ciało pamięta: mózg, umysł i ciało w leczeniu traumy. New York: Viking.

QUIZ: Integracja młodzieży o mniejszych szansach

1. Co często jest ukrytym wspólnym mianownikiem wśród młodych ludzi o mniejszych szansach (np. dzieci z ADHD, autyzmem lub dzieci z trudnych środowisk domowych)?

- a) Niski poziom sprawności fizycznej.
- b) Łatwo ulegający rozregulowaniu układ nerwowy.
- c) Niezdolność do uczenia się nowych rzeczy.

2. Co oznacza termin „neurocepcja”?

- a) Zdolność autonomicznego układu nerwowego do ciągłej i podświadomej oceny ryzyka i bezpieczeństwa.
- b) Świadome i logiczne rozumowanie dziecka na temat tego, czy jest bezpieczne na siłowni.
- c) Zaburzenie neurologiczne, które uniemożliwia dzieciom udział w zajęciach sportowych.

3. Jeśli dziecko ma wrażliwy układ nerwowy, jak zazwyczaj wygląda jego okno tolerancji (zakres, w którym jest w stanie uczyć się i kontrolować swoje impulsy)?

- a) Okno tolerancji jest szersze niż u typowych dzieci, więc dziecko może radzić sobie z większym stresem.
- b) Jego okno tolerancji jest takie samo jak u dorosłych.
- c) Okno tolerancji jest znacznie węższe, więc nawet normalny bodziec (krzyk, hałas, dotyk) może wytrącić je z równowagi i wprowadzić w stan niepokoju.

4. Które z poniższych naturalnych elementów karate działają jako potężne narzędzia regulacyjne dla układu nerwowego?

- a) Rytuały, etykieta, przewidywalność, praca oddechowa, rytmiczny ruch.
- b) Tylko wolny sparing bez zasad.
- c) Nieoczekiwane zmiany w strukturze treningu i ciągłe krzyki.

**5. Z neurobiologicznego punktu widzenia,
jaką rolę odgrywa zabawa, gdy jest włączona do treningu sztuk walki?**

- a) Jest to sposób na trenowanie regulacji – bezpiecznie łączy wysoki poziom mobilizacji z przyjemnością.
- b) Służy jako nagroda dla dzieci, które słuchały przez cały czas trwania treningu.
- c) Jest to jedynie sposób na wypełnienie wolnego czasu.

6. Jaki jest główny cel tak zwanej „strefy ucieczki” lub zezwolenia na korzystanie ze słuchawek z redukcją szumów w inkluzywnym dojo?

- a) Oddzielenie niegrzecznych dzieci od tych, które naprawdę chcą się uczyć.
- b) Zapewnienie dziecku bezpiecznej przestrzeni i narzędzi do samoregulacji podczas przeciążenia sensorycznego (np. z powodu hałasu) bez postrzegania tego jako kary.
- c) Sprawdzenie, czy dziecko potrafi ćwiczyć kata nawet w trudnych warunkach zewnętrznych.

Moduł 5: Efektywna współpraca między klubami sportowymi (w tym współpraca ponadnarodowa)

1: Wstęp:

1.1 Wprowadzenie do ponadnarodowej współpracy w karate

Współpraca ponadnarodowa w karate oznacza usystematyzowane, długofalowe działania prowadzone wspólnie przez kluby, federacje i organizacje partnerskie z różnych krajów, które razem planują, realizują i upowszechniają aktywności sportowe oraz edukacyjne. Współpraca taka wykracza często poza okazjonalne obozy czy treningi towarzyskie: obejmuje wspólne tworzenie metod treningowych, budowanie narzędzi cyfrowych, organizację wydarzeń włączających różne grupy społeczne, a także projektowanie i wdrażanie programów szkoleniowych dla trenerów i zawodników, w tym seminaria karate prowadzone przez trenerów w ramach wizyt w klubach karate z innych krajów. Współpraca ponadnarodowa jest realizowana przez kluby samodzielnie, ze wsparciem członków klubów oraz sponsorów, a także z wykorzystaniem finansowania zewnętrznego, w tym środków europejskich. Służy ona przede wszystkim podnoszeniu poziomu sportowego, ale także wzmacnianiu wymiany międzykulturowej, budowaniu wzajemnego szacunku i przełamywaniu stereotypów. Dzięki wspólnym działaniom zawodnicy, trenerzy i całe kluby mają możliwość poznawania różnych szkół i stylów pracy, uczenia się od siebie nawzajem oraz rozwijania kompetencji językowych i społecznych. Ponadnarodowe projekty karate mogą być także narzędziem włączania osób z mniejszymi szansami, promocji zdrowego stylu życia, równości szans kobiet i mężczyzn w sporcie oraz wzmacniania roli karate jako narzędzia wychowawczego i społecznego, a nie wyłącznie rywalizacji sportowej.

1.2 Współpraca transgraniczna i jej znaczenie dla klubów karate. Korzyści z partnerstw transgranicznych dla klubu karate.

Kluby karate zyskują liczne benefity z ponadnarodowej współpracy, wzmacniając rozwój sportowy i organizacyjny. Poniżej przedstawiono główne zyski, które kluby karate mogą czerpać ze współpracy ponadnarodowej:

1) Wymiana wiedzy i doświadczeń

- Dostęp do innowacyjnych metod treningowych, narzędzi cyfrowych i programów szkoleniowych trudnych do uzyskania lokalnie, np. poprzez seminaria z trenerami z innych krajów.
- Standaryzacja zasad i licencji trenerskich/sędziowskich dzięki członkostwu w federacjach jak WKF czy EKF.

2) Rozwój talentów i umiejętności

- Uczestnictwo w prestiżowych turniejach międzynarodowych (Mistrzostwa Świata WKF, Karate1 Premier League), wymiany zawodników i obozy szkoleniowe.
- Wspólne projekty Erasmus+ jak „Karate. More than sport!”, promujące inkluzję i rozwój kariery dwutorowej, czyli modelu, w którym sportowiec **równolegle** rozwija karierę sportową oraz edukację i/lub pracę zawodową, tak aby po zakończeniu kariery sportowej miał on realne kwalifikacje i możliwość podjęcia pracy poza sportem.

3) Finansowanie i zasoby

- Dostęp do funduszy UE (Erasmus+ Sport: 30–400 tys. EUR ryczałtowo), na wydarzenia, mobilność i narzędzia cyfrowe.
- Wymiany kadry (np. job shadowing w ramach projektów Erasmus) i partnerstwa z uczelniami, organizacjami pozarządowymi czy samorządami.

4) Wizerunek i widoczność

- Zwiększona rozpoznawalność dzięki europejskim nagrodom, wyróżnieniom i strategicznym partnerstwom WKF/EKF.
- Przyciąganie nowych członków, sponsorów i promocja karate jako atrakcyjnej formy aktywności fizycznej wśród społeczeństwa.

5) Udział w trwale współpracujących sieciach partnerskich:

- Budowa długofalowych relacji z klubami z innych krajów ułatwiających wspólne turnieje i projekty.
- Wzmocnienie pozycji poprzez kontakty i globalną promocję karate

2: Treści zasadnicze – praktyczny przewodnik, wyzwania i rekomendacje

2.1 Główne formy współpracy ponadnarodowej klubów karate.

Dla klubów karate zaangażowanie w współpracę ponadnarodową staje się coraz ważniejsze w kontekście możliwości wymiany doświadczeń wiedzy, doświadczeń trenerów i zawodników, organizacji wspólnych treningów i seminariów. **Możliwość rozwijania współpracy ponadnarodowej klubów karate opiera się o 3 główne elementy:**

- **Zrzeszanie w organizacjach krajowych i międzynarodowych:** Istotnym czynnikiem umożliwiającym współpracę ponadnarodową jest zrzeszanie się klubów karate w strukturach międzynarodowych. W praktyce odbywa się to najczęściej pośrednio – poprzez przynależność do krajowych związków i federacji karate, które reprezentują kluby na poziomie europejskim i światowym. W Polsce kluby karate mogą zrzeszać się m.in. w takich organizacjach jak Polska Unia Karate, Polski Związek Karate Tradycyjnego czy Polski Związek Karate Kyokushin. Członkostwo w tych strukturach otwiera drogę do pośredniego lub bezpośredniego udziału w pracach międzynarodowych federacji, takich jak World Karate Federation (WKF) czy European Karate Federation (EKF). W Danii kluby dołączają do Dansk Karate Forbund (DKF), który również jest członkiem EKF i WKF. Na Słowacji kluby karate i kobudo jednoczy

Slovak Federation of Karate and Martial Arts (SFKaMA), będąca członkiem World Union of Karate-Do Federations (WUKF) i organizująca międzynarodowe turnieje, takie jak WUKF European Cup / Slovakia Open. Zrzeszanie się w związkach krajowych zapewnia klubom dostęp do licencji trenerskich, sędziowskich i zawodniczych, które są niezbędne do udziału w oficjalnych zawodach krajowych i międzynarodowych. Daje ono też możliwość startu w prestiżowych wydarzeniach, takich jak Mistrzostwa Świata WKF czy cykl Karate1 Premier League, co otwiera drzwi do współpracy sportowej ponad granicami państw. Członkostwo w organizacjach krajowych i międzynarodowych ułatwia również wymiany trenerskie, wspólne treningi i długofalowe partnerstwa – w tym z japońskimi federacjami, takimi jak JKA, posiadająca swój oddział w Polsce (Polska Federacja Japońskiego Karate). Działalność tych struktur sprzyja standaryzacji zasad, rozwojowi sportu poprzez systematyczne kontakty z zagranicznymi federacjami oraz wzmacnia międzynarodową widoczność klubów karate. W efekcie kluby zyskują większe możliwości wymiany doświadczeń, podnoszenia poziomu sportowego i promocji karate na arenie globalnej

- **Projekty ponadnarodowe:** Udział w projektach międzynarodowych umożliwia dostęp do nowej wiedzy, innowacyjnych modeli szkolenia trudnych do pozyskania wyłącznie na poziomie lokalnym, a równocześnie zwiększa rozpoznawalność klubów dzięki europejskim nagrodom, wyróżnieniom i partnerstwom międzynarodowym rozwijanym w ramach projektów. Jak pokażą kolejne części publikacji, projekty ponadnarodowe przynoszą konkretne korzyści w obszarach takich jak wymiana wiedzy, rozwój talentów i wizerunek publiczny, a jednocześnie otwierają realistyczną ścieżkę korzystania z programów finansowania UE, takich jak Erasmus+ Sport.
- **Wspólne wydarzenia i seminaria:** Udział w takich wydarzeniach i ich organizacja jest ważna nie tylko w kontekście budowania umiejętności sportowych zawodników i szkolenia trenerów, ale także dla budowania pozytywnego wizerunku klubów, promocji ich działania oraz przyciągania do nich nowych zawodników. Tego typu wydarzenia zwykle są organizowane samodzielnie przez kluby, partnerów do organizacji wspólnych działań najczęściej wybiera się spośród organizacji, których przedstawiciele

spotkało się wcześniej na innych wydarzeniach, dodatkowo kontakty nawiązywane są często poprzez media społecznościowe, gdzie kluby posiadają konta i na bieżąco publikują informację odnośnie realizowanych przez siebie działań.

2.2 Możliwości finansowania projektów karate

W ramach perspektywy finansowej Funduszy Europejskich na lata 2021 – 2027, kluby karate mogą korzystać z szerokiej gamy możliwości finansowania w ramach programu Erasmus+ Sport, a w przypadku bardziej zaawansowanych przedsięwzięć badawczych także z programu Horizon Europe. Erasmus+ Sport pozostaje podstawowym instrumentem dla środowiska karate, ponieważ łączy prostą logikę ryczałtową z naciskiem na współpracę ponadnarodową, inkluzję, transformację cyfrową oraz promocję zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną. Kluby karate mogą aplikować zarówno jako koordynatorzy projektów, jak i partnerzy, pod warunkiem posiadania osobowości prawnej i zdolności do zarządzania projektem oraz wykazania wpływu projektu na szerszą społeczność, a nie tylko na własnych zawodników.

Dla większości podmiotów karate najbardziej dostępne są Partnerstwa na małą skalę w sporcie, z uproszczonym budżetem ryczałtowym (30 000 lub 60 000 EUR) i minimalnym składem konsorcjum dwóch organizacji z dwóch krajów programu Erasmus+. Ten typ projektów jest przeznaczony głównie dla mniejszych klubów i organizacji z ograniczonym doświadczeniem w projektach UE, które chcą rozpocząć współpracę ponadnarodową. Typowy projekt karate w tej kategorii może obejmować: organizację międzynarodowych obozów szkoleniowych, cykli wspólnych treningów i seminariów online, krótkie wymiany trenerów oraz przygotowanie podstawowych materiałów edukacyjnych na temat bezpieczeństwa, wartości fair play czy zapobiegania przemocy rówieśniczej. Ważne jest, aby projekt wyraźnie wpisywał się w priorytety Erasmus+ w sporcie, takie jak inkluzja społeczna, równość płci, zielona transformacja (np. ekologiczne podejście do organizacji wydarzeń) oraz wykorzystanie narzędzi cyfrowych w szkoleniach/treningach.

Organizacje bardziej doświadczone mogą celować w Partnerstwa na rzecz współpracy w dziedzinie sportu, z budżetami ryczałtowymi 120000, 250000 lub 400000 EUR i

wymaganiem włączania w konsorcjum co najmniej trzech organizacji z trzech różnych krajów. W tego typu projektach karate może być osią, wokół której buduje się szerszy pakiet działań: rozwój wspólnych programów szkolenia trenerów, modułów e-learningowych, narzędzi do monitorowania obciążenia treningowego, metod wspierania kariery dwutorowej zawodników czy modeli współpracy między klubami a szkołami. Partnerstwa mogą łączyć kluby karate, federacje, organizacje młodzieżowe, uczelnie oraz instytucje samorządowe, co zwiększa wiarygodność projektu i szanse na jego trwałość oraz szerokie wykorzystanie wypracowanych rozwiązań i metod pracy w praktyce. W ramach ryczałtowego budżetu finansowane są m.in. spotkania partnerskie, wydarzenia lokalne, działania pilotażowe, rozwój materiałów edukacyjnych i narzędzi cyfrowych oraz upowszechnianie rezultatów.

Kolejne istotne instrumenty Erasmus+ Sport to niekomercyjne europejskie imprezy sportowe oraz projekty budowania potencjału w dziedzinie sportu, szczególnie atrakcyjne dla federacji karate lub dużych sieci klubów działających poza samą UE. W pierwszym przypadku możliwe jest dofinansowanie dużych turniejów, festiwali czy tygodni karate o europejskim wymiarze, skoncentrowanych na wolontariacie, włączeniu społecznym (np. sekcje dla osób z niepełnosprawnościami), walce z dyskryminacją, promocji równości płci czy rozwijaniu zdrowych nawyków żywieniowych i ruchowych. Projekty budowania potencjału w dziedzinie sportu (poziom dofinansowania do 80%, kwoty 100 000–200 000 EUR) umożliwiają realizację działań rozwojowych w krajach partnerskich spoza UE, takich jak tworzenie struktur karate w szkołach, programy szkolenia instruktorów w regionach defaworyzowanych, kampanie antyprzemocowe oraz inicjatywy pojednania społecznego z wykorzystaniem karate jako narzędzia budowania zaufania i kompetencji społecznych. W tych projektach działania kierowane są przede wszystkim na budowanie potencjału organizacji z dwóch regionów niestowarzyszonych z programem Erasmus+ - Sąsiedztwo Wschodnie oraz Bałkany Zachodnie, ale organizacje z krajów stowarzyszonych (w tym Polski, Słowacji, Danii) mogą brać udział jako partnerzy przekazujący wiedzę, doświadczenie oraz tworzący wspólnie rozwiązania wdrażane w krajach niestowarzyszonych z programem Erasmus +.

Istotnym uzupełnieniem są projekty mobilności kadry sportowej zarządzane przez krajowe agencje Erasmus, w ramach których trenerzy karate oraz inny personel sportowy mogą

realizować krótkoterminowe wyjazdy zagraniczne. (program Erasmus + Mobilność kadry sportowej). Przykładem działań w takich projektach jest job shadowing trwający od 2 do 14 dni umożliwia obserwację pracy w partnerskich klubach, udział w treningach i analizę systemów szkolenia, natomiast dłuższe wyjazdy (15–60 dni) pozwalają na prowadzenie zajęć, współtworzenie programów treningowych i testowanie nowych metod. Projekty te są szczególnie przydatne dla związków i klubów planujących reformę systemu szkolenia i chcących adaptować modele stosowane w krajach o wysokim poziomie sportu wyczynowego.

Poza Erasmus+ Sport karate może pojawić się również w projektach młodzieżowych (KA1), gdzie pełni rolę narzędzia edukacji pozaformalnej. Wymiany młodzieży mogą łączyć codzienne treningi karate z warsztatami z zakresu komunikacji międzykulturowej, przeciwdziałania przemocy, budowania pewności siebie czy planowania ścieżki kariery, co wzmacnia oddziaływanie społeczne projektu.

Jeśli chodzi o aplikowania o dotacje na realizację projektów z udziałem klubów karate, w przypadku programów Erasmus+ kluby karate mogą szukać informacji o aktualnych naborach zarówno na poziomie centralnym Unii Europejskiej, jak i w swoich krajowych agencjach programu. Aktualne konkursy Erasmus+, w tym w obszarze sportu (np. projekty współpracy, małe partnerstwa, działania na rzecz budowania potencjału), publikowane są na portalu EU Funding & Tenders oraz na stronach Narodowych Agencji Erasmus+ w poszczególnych państwach członkowskich, gdzie podawane są szczegółowe warunki udziału i terminy naborów. Poniżej podaję linki do naborów centralnych oraz naborów organizowanych przez Narodowe Agencje Erasmus w krajach partnerskich – Polsce, Danii i na Słowacji. Więcej praktycznych informacji w zakresie poszukiwania konkursów zostało zaprezentowanych w punkcie 2.5.

2.3 Bariery utrudniające współpracę ponadnarodową klubów karate oraz metody zapobiegania:

Tabela 1 Bariery współpracy ponadnarodowej i sposoby ich minimalizacji

Bariera	Jak zapobiegać / minimalizować
Ograniczone zasoby kadrowe i finansowe klubów karate	Już na etapie planowania projektu przewidzieć budżet na koordynację (personel, administracja); włączyć do zespołu osoby spoza trenerów (wolontariusze, zawodnicy z odpowiednią wiedzą/doświadczeniem); dzielić zadania między partnerów zgodnie z realnymi możliwościami; w projektach Erasmus zaangażować partnera z zapleczem kadrowym i doświadczeniem (np. NGO); przy samodzielnych seminariach i wyjazdach rozwijać współpracę ze sponsorami, aktywne profile w mediach społecznościowych, docierać do firm/osób mogących wspierać klub; maksymalnie finansować działania z projektów.
Różnice językowe i kulturowe	Ustalić język roboczy (np. angielski); korzystać z tłumaczeń pisemnych i komunikacji mailowej; robić krótkie podsumowania po spotkaniach; na początku współpracy zorganizować sesję „poznajmy nasze zwyczaje w klubie” (online lub na pierwszym obozie); w projektach sprawdzić możliwość przeznaczenia części budżetu na tłumaczenia ustne/symultaniczne przy większych spotkaniach.
Brak jasnych celów i podziału ról	Przed złożeniem wniosku spisać wspólne cele sportowe i społeczne; przygotować prostą „mapę ról” (kto za co odpowiada); przyjąć to jako wewnętrzne porozumienie partnerskie obowiązujące wszystkich.
Niewystarczające doświadczenie w projektach UE / biurokracja	Wybrać doświadczonego koordynatora lub dodać do konsorcjum organizację „mentora”; korzystać z gotowych szablonów (listy uczestników, raporty); brać udział w szkoleniach Narodowych Agencji; zaczynać od mniejszych projektów – niniejszy projekt może być przykładem takiego podejścia.

2.4 Przykłady współpracy ponadnarodowej klubów karate:

W ostatnich latach kluby karate z różnych krajów UE były zaangażowane w kilka interesujących projektów ponadnarodowych:

- Obecnie realizowany projekt „Karate more than sport A reinforced cooperation to promote karate as a tool for health, personal growth and social integration within the

European youth.¹” dofinansowany w ramach programu Erasmus +, akcja Small-scale cooperation partnerships in the field of sport. W ramach projektu powstaje niniejszy Program Karate skierowany do młodzieży, zwłaszcza z grup defaworyzowanych, opracowany w ramach współpracy ekspertów i trenerów karate z udziałem młodych ludzi z Polski, Słowacji i Danii. Program stanowić będzie narzędzie edukacyjne promujące zdrowie, rozwój osobisty i integrację społeczną, skupiając się na inkluzji osób z mniejszą szansą, grupach zagrożonych wykluczeniem, treningu mentalnym, motywacji, stresie w sporcie oraz efektywnej współpracy między klubami (w tym transnarodowej). Zostanie stworzony dzięki konsultacjom online z trenerami karate, psychologiem sportu i ekspertami, a wdrożony poprzez szkolenie trenerów i otwarty międzynarodowy trening realizowany w Polsce. Rezultatem będzie otwarty zasób e-learningowy „Karate. More than sport!” z wirtualnym trenerem, wideoporadnikami i infografikami, przetłumaczony na języki polski, słowacki, duński i angielski, gotowy do replikacji w innych klubach i instytucjach.

- Project IKONS– Inclusive Karate: a new perspective to decrease sedentary lifestyle and increase self-confidence in Down Syndrome². Jest to inicjatywa Erasmus+ Sport (2019–2021), koordynowana przez Università degli Studi di Roma „Foro Italico” (Włochy). Partnerami są organizacje sportowe i karate: m.in. Inclusive Karate Federation (IKF, Belgia), Federacja Karate Rumunii, Karate Bregenz (Austria), stowarzyszenie z Węgier oraz włoska federacja FIJKAM i inne podmioty non-profit promujące inkluzję. Działania obejmowały ankiety kontekstowe, kurs „Train the Trainers” w Belgii z adaptacją karate dla osób z DS (piktogramy, kolory), pilotażowe treningi (43 tygodnie, 80 sesji) w pięciu krajach oraz badania longitudinalne oceniające efekty na funkcje motoryczne i poznawcze. Rezultaty to walidowany protokół inkluzyjnego karate poprawiający koordynację, siłę mięśniową, stabilność posturalną, funkcje poznawcze i integrację społeczną osób z zespołem Downa (15–40 lat), z naciskiem na zwiększenie aktywności fizycznej i samoocenę.

¹ <http://heket-foundation.com/karate-more-than-sport-a-reinforced-cooperation-to-promote-karate-as-a-tool-for-health-personal-growth-and-social-integration-within-the-european-youth/>

² <https://www.ikons-project.eu/>

- Projekt :”KATAUTISM – Judo program for the inclusion of autistic children at primary school³” nie dotyczy karate, lecz judo, ale jako ponadnarodowa współpraca klubów judo może stanowić ważną inspirację dla klubów karate planujących własne inicjatywy. Projekt jest realizowany we współpracy partnerów z pięciu krajów europejskich, z Włoską Federacją Judo jako koordynatorem. KATAUTISM koncentruje się na przygotowaniu trenerów judo do pracy z dziećmi w spektrum autyzmu poprzez specjalistyczne szkolenia, dostosowane metody treningowe oraz opracowanie materiałów dydaktycznych i treści e-learningowych. Pokazuje to, jak kluby i federacje sztuk walki mogą wspólnie tworzyć innowacyjne rozwiązania na rzecz włączenia dzieci z autyzmem, a podobny model – partnerstwa międzynarodowego, szkoleń trenerów i wspólnej metodyki – może być z powodzeniem wykorzystany również w projektach karate.

2.5 Platformy internetowe wspomagające współpracę ponadnarodową z udziałem klubów karate.

2.5.1 Funding and tenders Portal of European Commission:

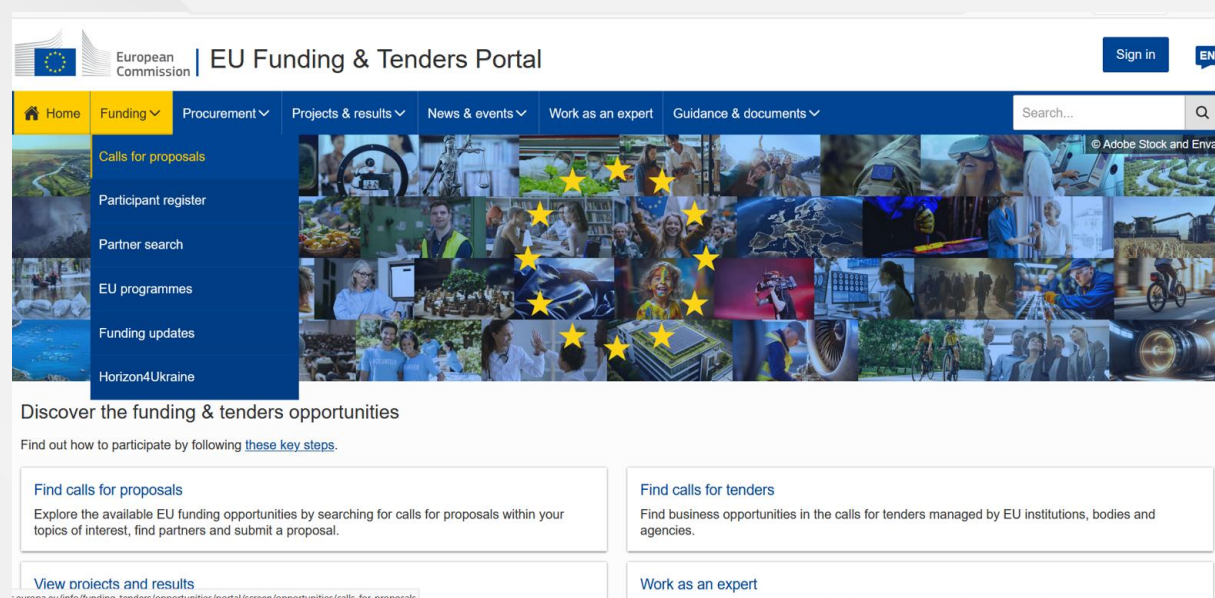
Jest to portal Komisji Europejskiej, na którym publikowane są nabory wniosków ogłaszane przez Komisję Europejską. Część konkursów, głównie w ramach programu Erasmus (Capacity building in the field of sport, Cooperation partnerships in the field of sport, Small-scale cooperation partnerships in the field of sport) to konkursy, w którym można aplikować o środki na realizację projektów sportowych, w tym projektów dotyczących karate. Poza składaniem projektów, portal umożliwia poszukiwanie partnerów do projektów oraz wyrażenie chęci do uczestnictwa w projektach innych organizacji w roli partnera. Na stronach dotyczących konkretnych konkursów istnieje możliwość dodania ogłoszenia swojej organizacji i wskazania czy poszukuje się partnera do swojego projektu (wybór opcji expertise request) czy organizacja

³ <https://katautism.eu/>

jest zainteresowana dołączeniem do istniejącego lub tworzącego się konsorcjum w roli partnera.

Jak znaleźć odpowiedni konkurs:

- wejść na stronę Funding and tenders portal: <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home>
- przejść do zakładki, funding (lewa strona u góry) i wybrać calls for proposals, wówczas zostaniemy przeniesieni do zakładki ze wszystkimi konkursami ogłaszanymi przez Komisję Europejską w ostatnich latach.



- Żeby ograniczyć się do obecnie otwartych oraz planowanych konkursów należy wejść w „submission status” i wybrać wyłącznie „open for submission” i „forthcoming”, co pozwoli wyeliminować z listy konkursy już zamknięte. W widocznym poniżej polu „quick search” można wpisać temat, który nas interesuje, słowo kluczowe, które pozwoli stronie zidentyfikować najbardziej odpowiadające nam konkursy, można wpisać np. sport, education, science itp. Dobrze, żeby kryterium wyszukiwania było w miarę ogólne, co pozwoli znaleźć większą ilość konkursów, w ramach którym potencjalnie moglibyśmy budować partnerstwa ponadnarodowe. Rekomendowane hasła, które pozwolą znaleźć możliwości dla klubów karate to przede wszystkim „sport”, „Erasmus”, „youth”, „education”, „inclusion”.

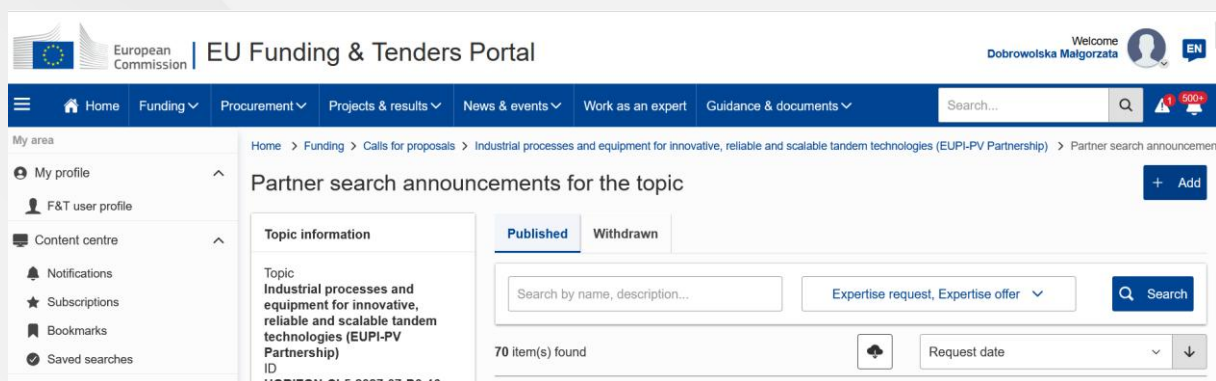
The screenshot shows the EU Funding & Tenders Portal interface. At the top, there's a navigation bar with 'Home', 'Funding', 'Procurement', 'Projects & results', 'News & events', 'Work as an expert', and 'Guidance & documents'. A search bar is on the right. Below the navigation bar, there's a 'Filters' section on the left with 'Quick search' and 'Submission status' (Forthcoming: 409, Open for submission: 534, Closed: 10314). The main area shows 'GRANTS RECOMMENDED FOR YOU' with a message: 'Do you want to receive personalised recommendations? Log in to your F&T profile to activate them, or register an account'. Below this, it says '10000+ item(s) found' and 'There are more than 10000 results, please refine your search criteria.' Two grant listings are visible: 'Industrial processes and equipment for innovative, reliable and scalable tandem technologies (EUPI-PV Partnership)' and 'PV based electrification of the economy: Designing & optimising PV systems supporting industrial electrification and promoting part...'. Both are marked as 'Forthcoming'.

-następnie należy wybrać konkurs, którym jesteśmy zainteresowani. Po kliknięciu w nazwę konkursu zostaniemy przekierowani do strony, w której znajdziemy informacje na temat konkursu oraz część „Partner search announcements” znajdującą się w środkowej części strony.

The screenshot shows the 'Partner search announcements' section. It has a title 'Partner search announcements' and a sub-header '173 Searches of partners to collaborate on this topic'. Below this is a 'View / Edit' button. A paragraph explains: 'LEARs, Account Administrators or self-registrants can publish partner requests for open and forthcoming topics after logging into this Portal, as well as any user having an active public Person profile.' At the bottom, there's a 'Start submission' section with a 'Need help?' button and a paragraph: 'To access the Electronic Submission Service, please click on the submission-button next to the type of action and the type of model grant agreement that corresponds to your proposal. You will then be asked to confirm your choice, as it cannot be changed in the submission system. Upon confirmation, you will be linked to the correct entry point.'

- Klikając przycisk „edit” zostaniemy przekierowani do strony na której możemy dodać informację o swojej organizacji ze wskazaniem czy szukamy partnerów do naszego projektu

czy jesteśmy zainteresowani przyłączeniem się do projektu innej organizacji jako partner. Aby to zrobić, konieczne jest wciśnięcie przycisku „Add” w górnej części strony po prawej stronie. Wówczas możliwe jest wpisanie kilku zdań o organizacji oraz naszych oczekiwaniach względem partnerstwa lub projektu oraz wskazania co nasza organizacja może ewentualnie wnieść do projektu jako partner, w czym się specjalizujemy, jakie mamy doświadczenie oraz jaki jest zakres naszej wiedzy w tematyce konkursu. Po dodaniu informacji, wszystkie organizacje odwiedzające stronę konkursu będą mogły dostrzec zainteresowanie naszej organizacji projektem oraz skontaktować się z nami poprzez system Funding and Tenders Portal (wiadomość napisana do nas przyjdzie na maila podanego przy rejestracji naszej organizacji w portalu oraz pojawi się także na naszym profilu w portalu FTOP).



Dodatkowo jeśli klub jest zainteresowany jakimś konkursem, warto przejrzeć ogłoszenia dodane przez inne organizacje w partner search announcements. Często swoje profile dodają tam organizacje, które poszukują partnerów do swoich projektów. Jeśli jakieś ogłoszenie lub informacja nas zainteresuje, możemy napisać wiadomość do organizacji, która dane ogłoszenie dodała poprzez kliknięcie przycisku „contact”. Natomiast klikając przycisk „organisation” zostaniemy przekierowani do szerszego profilu organizacji, gdzie będziemy mogli przejrzeć informację o projektach realizowanych przez daną organizację (zarówno w roli lidera jak i partnera), organizacje współpracujące z nią przy projektach oraz jej inne ogłoszenia, co pozwoli nam na możliwość zerknięcia czym nasz potencjalny partner się zajmuje oraz umożliwi identyfikację innych, potencjalnie interesujących naborów wniosków o

dofinansowanie.

FUNDACJA HEKET: HUMANS, EXPERIENCE, KNOWLEDGE, EDUCATION, TRAINING			
		Organisation	Contact
HEKET is an NGO working in the field of education, human development, research, entrepreneurship and labour-market related issues. We are interested in joining the projects as the expertise partner, communication and dissemination partner or as a partner responsible for implementing the project activities in Poland. Through our network of cooperators we can also arrange partnership with different entities from other EU Member States and beyond. You can contact us on: t.pawlak@contact-project.eu			
Organisation type	Non-governmental organization	Type of request	Expertise offer
Country/Territory	Poland	Request date	17 Feb 2026
Status	Published		

Strony internetowe Narodowych Agencji Erasmus +

Konkursy dotyczące mobilności (w tym mobilności kadry sportowej) oraz partnerstw współpracy na rzecz młodzieży, szkolnictwa, edukacji dorosłych, w których kluby karate mogą brać udział są ogłaszane na stronach krajowych agencji Erasmus +. Na stronach agencji krajowych należy szukać konkursów w zakładkach „Sport”, „Cooperation Partnerships”, „Small-scale Partnerships”, gdzie kluby karate mogą występować jako wnioskodawcy lub partnerzy. Poniżej podaję informacje linki do stron:

- Polska – Narodowa Agencja Erasmus+: <https://erasmusplus.org.pl/>
- Słowacja – Narodowa Agencja Erasmus+ aby sprawdzić możliwości aplikowania do Agencji należy odwiedzić stronę: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/possibilities-by-country/en_slovakia
- Dania – Narodowa Agencja Erasmus+: <https://ufsn.dk/tilskud-puljer-og-bevillinger/tilskud-til-internationalt-samarbejde-om-uddannelse/erasmusplus/>

2.5.2 eTwinning (szkoły + karate)

eTwinning to platforma współpracy szkół, uczniów i nauczycieli, którzy realizują wspólne projekty edukacyjne online z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Dla klubów karate szczególnie ważne jest to, że mogą one współpracować z lokalnymi szkołami (np. jako partner wspierający) i włączać elementy karate oraz aktywności fizycznej do międzynarodowych

projektów dotyczących zdrowia, inkluzji społecznej, przeciwdziałania przemocy czy promocji aktywnego stylu życia.

Spółeczność eTwinning tworzą nauczyciele wszystkich przedmiotów pracujący z uczniami w wieku 3–19 lat, a także bibliotekarze i pedagodzy, którzy mogą wspólnie z klubami karate przygotowywać projekty łączące edukację formalną i sport pozaszkolny. Program działa od 2005 roku i obejmuje ponad 40 krajów, dzięki czemu kluby karate (przez szkoły) mogą łatwo znaleźć partnerów z innych państw, np. do wspólnych dni sportu, wymian młodzieży online, czy kampanii na temat tradycyjnych sportów i zdrowia.

Platformę eTwinning (w ramach European School Education Platform) można znaleźć pod adresem:

<<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>>

W ramach platformy można się skontaktować z przedszkolami, szkołami podstawowymi i ponadpodstawowymi z krajów UE oraz m.in. Albanii, Bośni i Hercegowiny, Islandii, Liechtensteinu, Macedonii Północnej, Norwegii, Serbii i Turcji, a także z wybranych krajów sąsiedztwa (np. Armenia, Gruzja, Ukraina, Tunezja). Daje to klubom karate działającym przy szkołach możliwość organizacji projektów z partnerami z bardzo różnych kontekstów geograficznych i kulturowych.

Przy użyciu platformy realizowane są projekty współpracy niewymagające nakładów finansowych – po rejestracji nauczyciele mają dostęp do darmowych narzędzi (TwinSpace, fora, czaty, materiały), które można wykorzystać np. do:

- wspólnych treningów online (wideo),
- warsztatów na temat wartości sportu, fair play, równości płci,
- projektów o tradycyjnych sportach i sztukach walki.

Narzędzia są bezpieczne dla uczniów, co jest ważne dla klubów karate pracujących z nieletnimi – środowisko jest zamknięte, z kontrolą dostępu. Na Europejskiej Platformie Edukacji Szkolnej obszar eTwinning oferuje zestawy projektowe, przykłady praktyk i materiały, które można adaptować do projektów sportowych z udziałem klubów karate. Praktyczne informacje

znajdują się na stronie eTwinning oraz w Krajowych Biurach, a liczne webinary i przykłady są dostępne na oficjalnym kanale eTwinning Europe na YouTube.

2.5.3 EPALE (dorośli, trenerzy, instruktorzy)

EPALE to europejska, wielojęzyczna, otwarta platforma społecznościowa dla profesjonalistów w obszarze kształcenia dorosłych – edukatorów, trenerów, instruktorów, doradców, badaczy i decydentów. Dla klubów karate jest to szczególnie przydatne narzędzie, jeśli pracują one z dorosłymi (zawodnikami, trenerami, wolontariuszami, rodzicami) i chcą rozwijać projekty edukacyjne, szkoleniowe czy społeczne oparte na sporcie.

Platforma dostępna jest pod adresem:

<<https://epale.ec.europa.eu/pl>>

EPALE umożliwia:

- wyszukiwanie partnerów do projektów (np. Erasmus+ Sport, edukacja dorosłych) – poprzez narzędzie „Partner search”,
- budowanie współpracy między organizacjami edukacji dorosłych, w tym klubami sportowymi działającymi jako podmioty oferujące szkolenia nieformalne,
- wymianę doświadczeń dotyczących pracy z dorosłymi poprzez sport (inkluzja, zdrowie, aktywizacja osób 50+, integracja migrantów itp.).

Na platformie dostępne są publikacje, otwarte materiały edukacyjne, opisy metod pracy, katalog kursów online, informacje o wydarzeniach europejskich i krajowych oraz inspirujące przykłady projektów, w których sport i aktywność fizyczna są narzędziem edukacyjnym i społecznym. Kluby karate mogą tam:

- promować swoje działania (np. projekty Erasmus+ Sport, lokalne programy dla dorosłych),

- publikować artykuły o innowacyjnych metodach treningu i wykorzystania karate w edukacji dorosłych,
- nawiązywać kontakty z innymi organizacjami i ekspertami z całej Europy.

Użytkownicy mogą komentować działania innych organizacji, wymieniać się wiedzą i nawiązywać długoterminowe partnerstwa, co pomaga klubom karate wyjść poza poziom lokalny i wejść w europejską sieć współpracy. Dodatkowe instrukcje, webinary i przykłady projektów są dostępne także na oficjalnym kanale „EPALE – Adult Learning in Europe” na YouTube, co ułatwia szybkie wdrażanie pomysłów na projekty z wykorzystaniem sportu i sztuk walki.

3. Podsumowanie

Współpraca ponadnarodowa klubów karate przynosi konkretne, długoterminowe korzyści, wykraczające poza jednorazowe wyjazdy czy obozy. Umożliwia systematyczną wymianę wiedzy trenerskiej, rozwój talentów oraz dostęp do prestiżowych turniejów i szkoleń, co realnie podnosi poziom sportowy klubu. Dzięki projektom finansowanym z Erasmus+ Sport (małe partnerstwa, większe partnerstwa współpracy, mobilność kadry) kluby mogą sfinansować obozy, seminaria, narzędzia cyfrowe i działania włączające osoby z mniejszymi szansami, nie obciążając nadmiernie własnego budżetu. Udział w sieciach partnerskich oraz międzynarodowych federacjach wzmacnia rozpoznawalność klubu, ułatwia pozyskiwanie sponsorów i buduje wiarygodność w środowisku lokalnym. Dodatkowo, współpraca z partnerami z różnych krajów rozwija kompetencje językowe i społeczne zawodników oraz trenerów i pomaga traktować karate jako narzędzie wychowawcze, prozdrowotne i integracyjne, a nie tylko czysto sportową rywalizację. Fundacja Heket na bieżąco monitoruje możliwości realizacji ponadnarodowych inicjatyw, w przypadku zainteresowania współpracą w ramach realizacji konkretnego pomysłu z obszaru karate chętnie sprawdzimy możliwości finansowania. Mam nadzieję, że niniejsza publikacja umożliwi Państwu zapoznanie się z możliwościami wzmocnienia współpracy ponadnarodowej klubów karate w ramach projektu oraz poza nimi a projekt „Karate – more than sport” stanie się początkiem długotrwałej współpracy w zakresie promocji karate oraz wykorzystania tej dyscypliny jako narzędzia do integracji społecznej i promowania zdrowego stylu życia.

4. Test oceniający wiedzę:

1. Co najlepiej opisuje współpracę ponadnarodową w karate?

- A. Udział w pojedynczym turnieju zagranicznym raz w roku
- B. Działania promocyjne klubu w mediach społecznościowych
- C. Systematyczne, długofalowe działania klubów i federacji z różnych krajów, obejmujące wspólne treningi, projekty i działania edukacyjne
- D. Wyłącznie obozy treningowe organizowane wewnątrz jednego kraju

2. Który typ projektu Erasmus+ Sport jest szczególnie dostępny dla mniejszych klubów karate rozpoczynających współpracę ponadnarodową?

- A. Projekty budowania potencjału w dziedzinie sportu (100 000–200 000 EUR)
- B. Partnerstwa na małą skalę w sporcie (30 000 lub 60 000 EUR)
- C. Projekty badawcze Horizon Europe
- D. Niekomercyjne europejskie imprezy sportowe wyłącznie dla federacji

3. Które stwierdzenie NAJLEPIEJ opisuje rolę portalu Funding & Tenders Portal dla klubów karate?

- A. Służy tylko do publikowania wyników projektów sportowych
- B. Umożliwia wyłącznie rejestrację zawodników na turnieje WKF
- C. Jest miejscem publikacji konkursów Komisji Europejskiej oraz narzędziem do wyszukiwania partnerów i zamieszczania ogłoszeń o współpracy
- D. To wewnętrzna platforma komunikacji dla Narodowych Agencji Erasmus+

4. Która z poniższych możliwości NAJLEPIEJ pokazuje, jak eTwinning może wspierać współpracę klubów karate?

- A. Umożliwia wyłącznie zakup sprzętu sportowego dla klubów
- B. Pozwala szkołom realizować projekty online z elementami karate i aktywności fizycznej, we współpracy z klubami karate

- C. Służy tylko do rejestracji na turnieje szkolne
- D. Działa wyłącznie w krajach spoza UE

5. Który zestaw NAJLEPIEJ odzwierciedla główne formy współpracy ponadnarodowej klubów karate opisane w tekście?

- A. Zrzeszanie w krajowych i międzynarodowych organizacjach, projekty ponadnarodowe, wspólne wydarzenia i seminaria
- B. Tylko wyjazdy na zawody i obozy komercyjne



A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth



Co-funded by
the European Union

HEKET
FOUNDATION



SPORTSKARATE.DK Aalborg

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for them.



A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth

SK

PROGRAM KARATE



Co-funded by
the European Union

Modul 1: Zraniteľné skupiny ohrozené vylúčením zo športu: Prípadová štúdia karate.....	3
Modul 2: Úvod do mentálneho tréningu v športe KARATE.....	10
Modul 3: Motivácia a stres v športe.....	20
Modul 4: Inklúzia mladých ľudí s nedostatkom príležitostí	35
Modul 5: I Efektívna spolupráca medzi športovými klubmi (vrátane nadnárodnej spolupráce)	54

Modul 1: Zraniteľné skupiny ohrozené vylúčením zo športu: Prípadová štúdia karate

V dnešnom svete zohráva šport mnohostrannú úlohu, ktorá ďaleko presahuje fyzickú aktivitu a súťaživosť. Čoraz viac sa považuje za dôležitú zložku spoločenského života, ktorá môže podporovať integráciu, vzdelávanie a rozvoj sociálneho kapitálu. Akademická literatúra zdôrazňuje, že šport je priestorom, v ktorom sa formujú sociálne vzťahy, normy a hodnoty, ako sú spolupráca, solidarita a zásady fair play. Zároveň nie je oslobodený od mechanizmov vylúčenia, ktoré odrážajú širšie sociálne nerovnosti prítomné v danom spoločenstve. Podľa rámca, ktorý navrhol Pierre Bourdieu, môže šport slúžiť ako nástroj na reprodukciu sociálnej štruktúry, pretože prístup k určitým formám fyzickej aktivity závisí od hospodárskeho, sociálneho a kultúrneho kapitálu danej osoby.

Sociálne vylúčenie v športe sa vzťahuje na situácie, v ktorých majú jednotlivci alebo sociálne skupiny obmedzené príležitosti zúčastňovať sa na fyzickej aktivite alebo na organizačných štruktúrach športu. Tieto prekážky môžu mať materiálnu, symbolickú alebo inštitucionálnu povahu. V praxi to znamená nedostatočný prístup k športovej infraštruktúre, tréningové programy, ktoré nie sú prispôbené potrebám konkrétnych skupín, a existenciu stereotypov a predsudkov, ktoré odrádzajú od účasti. V dôsledku toho môže šport namiesto toho, aby plnil integračnú funkciu, prispievať k prehĺbovaniu sociálnych nerovností. Zároveň je potrebné zdôrazniť, že šport má významný inkluzívny potenciál, pretože umožňuje budovanie sociálnych väzieb, rozvoj medziľudských zručností a posilnenie pocitu spolupatričnosti k spoločenstvu. Na realizáciu tohto potenciálu je však nevyhnutné vedome navrhovať športové aktivity a vytvárať podmienky, ktoré podporujú rovnaký prístup.

Medzi skupinami, ktorým v športe hrozí vylúčenie, zaujímajú významné miesto osoby so zdravotným postihnutím. Ich účasť na fyzickej aktivite je často obmedzená architektonickými bariérami, nedostatkom prispôbeného vybavenia a nedostatočnou spôsobilosťou trénerov pracovať s ľuďmi s rôznorodými potrebami. Okrem toho zohrávajú významnú úlohu sociálne stereotypy, ktoré môžu viesť k marginalizácii tejto skupiny a obmedziť jej príležitosti na športový rozvoj. Výskum zároveň naznačuje, že fyzická aktivita má mimoriadne pozitívny vplyv na fyzický a psychosociálny vývoj ľudí so zdravotným postihnutím, vďaka čomu je začlenenie do športu jednou z kľúčových oblastí sociálnej politiky.



Zdroje: <https://www.ffkarate.fr/le-para-karate-sur-le-devant-de-la-scene/>



Zdroje: <https://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2023/02/FFK107-scaled.jpg>

Ďalšou skupinou ohrozenou vylúčením sú ženy a dievčatá, ktorých účasť na športe je v mnohých krajinách naďalej nižšia ako účasť mužov. Tento jav je okrem iného spôsobený zakorenenými rodovými stereotypmi, ktoré priradujú určité športové disciplíny k jednému pohlaviu, ako aj nižšou inštitucionálnou a finančnou podporou ženského športu. V prípade bojových športov, ako je karate, môžu byť tieto stereotypy obzvlášť silné, pretože tieto disciplíny sú často vnímané ako vyžadujúce fyzickú silu a agresivitu, ktoré sa z hľadiska tradičnej kultúry pripisujú mužom.

Významným obmedzujúcim faktorom prístupu k športu je aj ekonomická situácia. Účasť na organizovanom športe zahŕňa množstvo nákladov vrátane členských poplatkov, nákupu vybavenia, účasti na súťažiach a nákladov na dopravu. Pre jednotlivcov z rodín s nižšími príjmami môže byť prekonanie týchto prekážok náročné, čo vedie k ich vylúčeniu zo športových aktivít. V dôsledku toho sa šport stáva selektívnym priestorom, ktorý je prístupný predovšetkým tým, ktorí majú potrebné finančné zdroje.

Vylúčenie zo športu postihuje aj migrantov a príslušníkov etnických menšín, ktorí čelia jazykovým, kultúrnym a sociálnym prekážkam. Nedostatok jazykových zručností, ťažkosti s prispôbením sa novým sociálnym normám a obmedzený prístup k sociálnym sieťam môžu výrazne brániť účasti na športových aktivitách. Šport môže byť zároveň dôležitým nástrojom

na integráciu migrantov, ktorý im umožňuje budovať vzťahy a rozvíjať pocit spolupatričnosti s miestnou komunitou.

Problémy s prístupom k športu sú zrejmé aj medzi obyvateľmi okrajových oblastí, kde je športová infraštruktúra menej rozvinutá a počet športových klubov je obmedzený. Podobné ťažkosti postihujú starších ľudí, pre ktorých ponuka športových aktivít často nie je prispôbena ich potrebám a schopnostiam. V dôsledku toho môžu tieto skupiny zažívať marginalizáciu v rámci športového systému napriek tomu, že fyzická aktivita zohráva dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravia a kvality života.

V reakcii na problém sociálneho vylúčenia v športe sa vyvíjajú početné iniciatívy zamerané na začlenenie. Programy organizácií, ako je Special Olympics, a iniciatívy podporované Medzinárodným olympijským výborom sa zameriavajú na zabezpečenie rovnakého prístupu k fyzickej aktivite a vytvorenie prostredia, ktoré podporuje účasť rôznych sociálnych skupín. Obzvlášť dôležitú úlohu zohrávajú iniciatívy ako „Šport pre rozvoj“, ktoré využívajú šport ako nástroj sociálneho rozvoja, vzdelávania a boja proti marginalizácii. Treba však poznamenať, že účinnosť týchto programov nie je automatická a závisí od mnohých faktorov, ako je sociálny kontext, spôsob organizácie aktivít a miera zapojenia verejných inštitúcií.

Na pozadí všeobecných úvah o sociálnom vylúčení v športe má osobitný význam analýza karate ako jedného z najobľúbenejších bojových umení na svete. Karate, ktoré má svoje korene v ázijských tradíciách, spája prvky fyzickej aktivity, filozofie a hodnotového systému založeného na rešpekte, sebadisciplíne a osobnom rozvoji. Napriek týmto pozitívnym aspektom môžu v rámci tejto disciplíny existovať aj mechanizmy vylúčenia.

Jednou z hlavných prekážok účasti na karate sú ekonomické faktory. Náklady spojené s nákupom tréningového oblečenia (gi), platením za tréningy, absolvovaním skúšok na vyššie stupne a účasťou na súťažiach môžu predstavovať významnú prekážku pre osoby s nižšími finančnými možnosťami. V dôsledku toho môže byť prístup k tejto forme činnosti nerovný, čo vedie k výberu účastníkov na základe ich finančných možností.

Významné sú aj prekážky v oblasti infraštruktúry, a to najmä v menších mestách a vo vidieckych oblastiach, kde je počet karate klubov obmedzený. Nedostatočný prístup k vhodným športovým zariadeniam a kvalifikovaným trénerským pracovníkom bráni rozvoju tohto športu a obmedzuje možnosti účasti miestnej komunity.

Svoju úlohu zohrávajú aj kultúrne prekážky. Stereotypné vnímanie bojových umení ako „mužských“ disciplín môže prispievať k nižšej úrovni účasti žien, hoci v skutočnosti karate nevyžaduje nadpriemernú fyzickú silu, ale je založené na technike, koordinácii a kontrole tela. Boj proti týmto stereotypom predstavuje pre športové organizácie a trénerov významnú výzvu.

Jedinečná povaha karate ako systému založeného na hierarchii stupňov žiakov a majstrov a jasne definovaných prevádzkových pravidiel dôdzo má na proces začleňovania ambivalentný vplyv. Na jednej strane táto štruktúra podporuje motiváciu, pocit spolupatričnosti a osobný rozvoj; na druhej strane môže pôsobiť ako prekážka pre tých, ktorí nie sú schopní splniť

organizačné alebo finančné požiadavky spojené s následnými fázami tréningu. V tejto súvislosti môže karate podporovať sociálnu integráciu, ale zároveň prispievať k reprodukcii nerovností.

Bojové umenia vrátane karate zároveň majú významný potenciál pre integráciu. Tréningy pomáhajú rozvíjať sebaovládanie, zodpovednosť a rešpekt voči druhým, čo je obzvlášť dôležité pri práci s deťmi a mladými ľuďmi. Čoraz dôležitejšiu úlohu zohrávajú aj inkluzívne programy, ako je para-karate, ktoré vyvinula Svetová karate federácia a ktoré umožňujú ľuďom so zdravotným postihnutím aktívne sa zúčastňovať na tréningoch a športových súťažiach. Karate sa navyše využíva aj pri terapeutických aktivitách, ktoré podporujú sociálny a emocionálny rozvoj účastníkov.

Proces začleňovania do karate možno chápať ako dynamický a viacstupňový proces, ktorý zahŕňa poskytovanie prístupu k športovým aktivitám a postupnú integráciu účastníkov do klubového prostredia. Verejné inštitúcie, športové organizácie a tréneri zohrávajú v tomto procese kľúčovú úlohu a mali by mať príslušné zručnosti na prácu so sociálne a kultúrne rozmanitými skupinami. Je tiež dôležité vypracovať programy, ktoré podporujú účasť ľudí zo skupín ohrozených vylúčením, ako sú deti z nízkopříjmových rodín alebo ľudia so zdravotným postihnutím.

Na záver možno povedať, že šport je dôležitým nástrojom sociálnej integrácie, ale jeho potenciál sa nevyužíva automaticky. Existujúce hospodárske, kultúrne a infraštruktúrne prekážky môžu obmedziť prístup k športovým aktivitám a viesť k vylúčeniu určitých sociálnych skupín. Ako šport karate odráža tieto procesy a spája v sebe prvky, ktoré podporujú začlenenie, aj mechanizmy, ktoré môžu viesť k marginalizácii. Preto je potrebné prijať cieľavedomé opatrenia na zvýšenie dostupnosti tejto formy činnosti vrátane vypracovania programov začleňovania, inštitucionálnej podpory a verejného vzdelávania. Len tak bude môcť šport vrátane karate plne plniť svoju úlohu nástroja na budovanie rovnocennejšej a inkluzívnejšej spoločnosti.

Odkazy

- **Bourdieu, P. (1979).** *La distinction: critique sociale du jugement.* Paríž: Les Éditions de Minuit.
- **Collins, M. a Kay, T. (2003).** *Šport a sociálne vylúčenie.* Londýn: Routledge.
- **Coalter, F. (2007).** *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* Londýn: Routledge.
- **Jakubowska, H. (2018).** *Šport ako prostriedok sociálneho začlenenia a vylúčenia.*
- **Marivoet, S. (2014).** *Výzva športu smerom k sociálnemu začleneniu a zvyšovaniu povedomia proti diskriminácii.*
- **Schulenkorf, N., Sherry, E. a Rowe, K. (2016).** *Šport pre rozvoj: Integrovaný prehľad literatúry.*
- **Morgan, H. a Parker, A. (2017).** *Šport mládeže a sociálne začlenenie.*
- **Spaaij, R. (2015).** *Šport a sociálne vylúčenie v globálnej spoločnosti.*
- **Dyer, S. a Standford, H. (2023).** *Sociálne začlenenie v športe pre ľudí so zdravotnými postihnutiami.*
- **Ciaccioni, S. a kol. (2025).** *Bojové športy a duševná pohoda: Podpora zdravia a začlenenia.*
- **Maussier, N. a kol. (2025).** *Džudo a karate na základnej škole ako prostriedok na zlepšenie sociálneho začlenenia autistických detí.*

Testovacie otázky:

1. **Ktorá z nasledujúcich definícií najlepšie opisuje sociálne vylúčenie v športe?**
 - A. Nedostatočný záujem verejnosti o šport
 - B. Obmedzený prístup k účasti na športe v dôsledku sociálnych a ekonomických prekážok
 - C. Nízka úroveň fyzickej aktivity medzi profesionálnymi športovcami
 - D. Nedostatočná športová infraštruktúra, ale len v mestských oblastiach
2. **Podľa koncepcie Pierra Bourdieua môže šport:**
 - A. Iba odstraňovať sociálne nerovnosti
 - B. Byť úplne sociálne neutrálny
 - C. Znižovať aj reprodukovat sociálne nerovnosti
 - D. Fungovať nezávisle od sociálnej štruktúry
3. **Ktorá z nasledujúcich skupín bola identifikovaná ako obzvlášť zraniteľná voči vylúčeniu v športe?**
 - A. Iba profesionálni športovci
 - B. Športoví tréneri a inštruktori
 - C. Osoby so zdravotným postihnutím
 - D. Športoví rozhodcovia
4. **Jednou z hlavných prekážok účasti na karate je:**
 - A. Nedostatok pravidiel a tréningovej štruktúry
 - B. Príliš veľa športových klubov
 - C. Vysoká úroveň dostupnosti infraštruktúry
 - D. Náklady spojené s tréningom a účasťou na súťažiach
5. **Cieľom programu para-karate, ktorý vypracovala Svetová karate federácia, je:**
 - A. Propagovať karate výlučne medzi deťmi
 - B. Organizovať súťaže pre profesionálov
 - C. Umožniť osobám so zdravotným postihnutím zapojiť sa do tohto športu
 - D. Zvýšiť počet trénerov ka

Modul 2: Úvod do mentálneho tréningu v športe KARATE

Súčasný spoločenský zmeny a rýchly vývoj technológií majú významný vplyv na životný štýl detí a mladých ľudí, čo vedie k systematickému znižovaniu fyzickej aktivity. Prevalencia voľnočasových aktivít zahŕňajúcich používanie elektronických zariadení podporuje sedavý životný štýl, čo následne vedie k poklesu celkovej fyzickej kondície, nárastu posturálnych defektov a zvýšenému riziku nadváhy a obezity. Odborná literatúra zameraná na túto tému zdôrazňuje, že nedostatok fyzickej aktivity je jedným z hlavných faktorov, ktoré negatívne ovplyvňujú somatický a psychofyzický vývoj mladých ľudí. Na druhej strane fyzická aktivita plní nielen zdravotnú, ale aj vzdelávaciu a sociálnu funkciu, ktorá ovplyvňuje rozvoj postojov, hodnotových systémov a psychosociálnych kompetencií.

V tejto súvislosti majú osobitný význam formy činnosti, ktoré spájajú fyzický rozvoj s vplyvom na duševnú pohodu jednotlivca. Jednou z takýchto foriem je karate, ktoré je športom aj vzdelávacím systémom založeným na špecifickej filozofii. Karate má pôvod v tradíciách Okinawy a jeho modernú podobu formoval okrem iných Gichin Funakoshi, ktorý prispel k jeho popularizácii v Japonsku a na celom svete. V svojej tradičnej podobe sa karate označuje ako „cesta“ (karate-do), čo zdôrazňuje jeho povahu ako procesu dlhodobého ľudského rozvoja, ktorý zahŕňa telo aj myseľ.

Kľúčovým prvkom tejto filozofie je viera v neoddeliteľnú väzbu medzi fyzickou a duševnou prípravou. Pri tréningu sa to prejavuje snahou o harmóniu medzi technikou, fyzickou kondíciou a duševným stavom súťažiaceho. Pojmy ako zanshin, mushin a kime odrážajú hlboko zakorenenú povahu psychologických prvkov v rámci štruktúry karate tréningu. Zanshin označuje stav neustálej ostražitosti a pripravenosti konať, mushin označuje konanie bez nadmernej analýzy a kognitívneho napätia a kime označuje schopnosť maximálne sústrediť energiu v danom okamihu. Hoci tieto kategórie pochádzajú z východných tradícií, odrážajú sa v súčasných koncepciách športovej psychológie.



Zdroj: Vlastné materiály autora

V súčasnom súťažnom športe sa čoraz viac zdôrazňuje význam psychologickej prípravy ako jedného z kľúčových určujúcich faktorov športového výkonu. Ak je fyzická a technická kondícia súťažiacich podobná, o dosiahnutí konkurenčnej výhody rozhodujú mentálne faktory. V tejto súvislosti sa rozvíja koncepcia mentálneho tréningu, ktorá sa chápe ako cieľavedomý a systematický proces rozvoja psychologických zručností, ktoré podporujú efektívny výkon v situáciách vyžadujúcich vysokú operačnú efektívnosť.

Mentálny tréning zahŕňa širokú škálu intervencií vrátane rozvíjania schopnosti sústrediť pozornosť, regulácie emócií, budovania mentálnej odolnosti, posilňovania motivácie a formovania pozitívneho sebavedomia. Literatúra naznačuje, že tieto kompetencie majú univerzálny charakter a možno ich rozvíjať bez ohľadu na úroveň pokroku športovca v športe.

Ich dôležitosť je však obzvlášť zrejmá v disciplínach, ktoré si vyžadujú rýchle rozhodovanie, presnosť vykonávania a odolnosť voči stresu, medzi ktoré nepochybne patrí karate.



Zdroj: Vlastné materiály autora



Zdroj: Vlastné materiály autorov

V praxi je mentálny tréning založený na využívaní rôznych metód a techník, ktorých účinnosť bola potvrdená v mnohých empirických štúdiách. Jednou z najdôležitejších techník je vizualizácia, známa aj ako tréning predstavivosti. Zahŕňa vytváranie podrobných mentálnych reprezentácií vykonávaných motorických činností alebo celých športových situácií. Tento proces zapája neurálne štruktúry podobné tým, ktoré sa podieľajú na skutočnom vykonávaní pohybu, čo pomáha upevniť motorické vzorce a zlepšiť koordináciu. Vizualizácia sa môže zamerať na dokonalé vykonanie techniky aj na zvládnutie náročných situácií, čo pomáha zvýšiť pocit kontroly a sebavedomia.



Zdroj: Vlastné materiály autora

Ďalším dôležitým prvkom mentálneho tréningu je používanie techník zameraných na sústredenie pozornosti. Koncentrácia je schopnosť selektívne sa sústrediť na relevantné

podnety a zároveň ignorovať rušivé faktory. V kontexte súťažného športu je táto schopnosť kľúčová, pretože športovcom umožňuje udržiavať vysokú úroveň výkonu napriek časovému tlaku a prítomnosti vonkajších stresových faktorov. Tréning koncentrácie môže zahŕňať statické aj dynamické cvičenia, ktoré sa vykonávajú za podmienok podobných tým, s ktorými sa športovci stretávajú v súťaži.

Dôležitú úlohu zohrávajú aj techniky regulácie vzrušenia vrátane dychových a relaxačných cvičení. Tieto techniky umožňujú športovcom kontrolovať úroveň ich psychofyzickej napätosti, ktorá má priamy vplyv na kvalitu ich výkonu. Nadmerne vysoká úroveň vzrušenia môže viesť k chybám a strate kontroly nad výkonom, zatiaľ čo nadmerne nízka úroveň vedie k zníženej mobilizácii. Schopnosť udržiavať optimálnu úroveň vzrušenia je preto jedným z kľúčových prvkov mentálnej prípravy.



Zdroj: Vlastné materiály autora

V kontexte karate má uplatnenie mentálneho tréningu v dvoch hlavných športových súťažiach, kata a kumite, osobitný význam. Hoci obe formy pochádzajú z rovnakej tradície, výrazne sa líšia z hľadiska psychologických požiadaviek, ktoré určujú špecifickosť používaných tréningových metód. Kata je forma predvedenia pevnej sekvencie techník, ktorá sa vykonáva presne a v súlade s definovanými normami. Vyžaduje si nielen dokonalú znalosť postupnosti pohybov, ale aj úplnú kontrolu nad telom, rytmom a výrazom. V tomto prípade je schopnosť udržať si neprerušenu koncentráciu počas celého trvania predvádzania mimoriadne dôležitá.

Mentálny tréning v kate sa zameriava predovšetkým na rozvoj schopnosti vizualizácie a ovládania pozornosti. Súťažiaci, ktorý dokáže presne vizualizovať postupnosť pohybov, ktoré má vykonať, sa dokáže lepšie pripraviť na ich vykonanie v podmienkach súťaže. Vizualizácia tiež pomáha znižovať úzkosť z výkonu a zvyšovať sebavedomie. Kľúčovým prvkom je aj ovládanie dychu, pretože ovplyvňuje rytmus a plynulosť pohybu a pomáha udržiavať primeranú úroveň koncentrácie.

Kumite, ako forma priameho bojového športu, sa naopak vyznačuje vysokou variabilitou a nepredvídateľnosťou. Súťažiaci musí neustále sledovať situáciu, analyzovať správanie svojho súpera a rýchlo sa rozhodovať o výbere vhodných techník. V tejto súvislosti je obzvlášť dôležitá schopnosť podávať výkony pod tlakom a udržiavať si emocionálnu kontrolu. Stav mushin, ktorý zahŕňa spontánnu a intuitívnu reakciu, je jedným z kľúčových cieľov mentálneho tréningu v kumite.

Pri tréningu kumite zohráva významnú úlohu rozvoj rýchlosti reakcie a schopnosti predvídať činnosť súpera. Vizualizáciu možno použiť na simuláciu rôznych bojových scenárov, čo športovcom umožňuje lepšie sa pripraviť na situácie v reálnom živote. Rovnako dôležitá je práca na regulácii emócií, pretože nadmerné vzrušenie alebo stres môžu viesť k taktickým chybám. Dychové techniky a krátke relaxačné cvičenia, ktoré sa používajú pred zápasom a počas neho, pomáhajú udržiavať psychofyzickú rovnováhu.

Nemôžeme prehliadnuť ani úlohu motivácie a sebaúčinnosti v procese mentálnej prípravy. Súťažiaci, ktorí majú vysokú úroveň viery vo svoje vlastné schopnosti, sú odolnejší voči neúspechom a odhodlanejšie sa venujú tréningovému procesu. Sebavedomie je možné budovať

analýzou minulých úspechov, stanovením realistických cieľov a pozitívnym vnútorným dialógom.

Význam mentálneho tréningu však presahuje rámec súťažného športu. Zručnosti získané prostredníctvom mentálneho tréningu sú použiteľné v mnohých ďalších oblastiach života, ako je vzdelávanie, práca a sociálne vzťahy. Schopnosť sústrediť sa, odolnosť voči stresu, schopnosť regulovať emócie a dôslednosť pri dosahovaní cieľov sú univerzálne kompetencie, ktoré podporujú efektívne fungovanie jednotlivca v rôznych životných situáciách.

Ako disciplína, ktorá spája fyzické, technické a mentálne prvky, poskytuje karate mimoriadne priaznivé podmienky na rozvoj týchto kompetencií. Pravidelný tréning založený na jasne definovaných zásadách a hodnotách pomáha rozvíjať postoje, ako sú disciplína, vytrvalosť, zodpovednosť a rešpekt voči druhým. V tejto súvislosti nie je mentálny tréning len doplnkom športovej prípravy, ale neoddeliteľnou súčasťou vzdelávacieho procesu.



Zdroj: Vlastné materiály autora

Stručne povedané, mentálny tréning zohráva zásadnú úlohu pri príprave karatistov, pričom ovplyvňuje nielen úroveň dosiahnutého športového výkonu, ale aj rozvoj osobnosti. Prostredníctvom integrácie tradičných prvkov filozofie karate s modernými metódami športovej psychológie je možné vypracovať komplexné tréningové programy, ktoré spĺňajú požiadavky súčasného športu. Vzhľadom na rastúcu konkurenciu a stále vyššie očakávania

kladené na športovcov bude dôležitosť mentálnej prípravy pravdepodobne naďalej rásť a stane sa jednou z kľúčových oblastí rozvoja v □□porte.

Bibliografia

1. **Timothy Gallwey**, *The Inner Game of Tennis (Vnútorná hra tenisu)*, Random House, New York, 2008.
2. **Jarosław Kaczmarek**, *Trening mentalny w sporcie (Mentálny tréning v športe)*, AWF, Poznań, 2017.
3. **Robert Weinberg, Daniel Gould**, *Foundations of Sport and Exercise Psychology (Základy športovej a cvičebnej psychológie)*, Human Kinetics, Champaign, 2019.
4. **Jim Loehr**, *The New Toughness Training for Sports (Nový tréning odolnosti v športe)*, Penguin Books, New York, 1995.
5. **Carol Dweck**, *Mindset: The New Psychology of Success (Myslenie: Nová psychológia úspechu)*, Random House, New York 2006.
6. **Anders Ericsson, Robert Pool**, *Peak: Secrets from the New Science of Expertise (Vrchol: Tajomstvá novej vedy o odbornosti)*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2016.
7. **Martin Seligman**, *Naučený optimizmus*, Vintage Books, New York, 2006.
8. **Terry Orlick**, *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training (V snahe o dokonalosť: Ako vyhrať v športe a v živote prostredníctvom mentálneho tréningu)*, Human Kinetics, Champaign, 2008.

Otázky vedomostného testu:

1. Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie definuje mentálny tréning v športe?

- A. Súbor silových cvičení na zvýšenie výkonnosti tela
- B. Proces rozvoja psychologických zručností na podporu výkonnosti športovca
- C. Stravovací režim, ktorý dodržiavajú športovci
- D. Metóda určená len na zlepšenie športovej techniky

2. Aký význam má pojem „mushin“ v karate?

- A. Maximálne svalové napätie počas techniky
- B. Stav neustálej ostražitosti po dokončení pohybu
- C. Stav „prázdnej mysle“, ktorý umožňuje spontánnu akciu
- D. Dychová technika používaná pred bojom

3. Ktorá technika mentálneho tréningu zahŕňa vizualizáciu priebehu boja alebo vzoru kata?

- A. Progresívna relaxácia
- B. Vizualizácia
- C. Silový tréning
- D. Strečing

4. Ktoré zručnosti sú v súťaži kumite obzvlášť dôležité?

- A. Presné vykonávanie vopred stanovenej sekvencie pohybov
- B. Rýchlosť reakcie, emocionálna kontrola a rozhodovanie
- C. Len fyzická sila
- D. Schopnosť udržať si dlhodobú koncentráciu bez pohybu

5. Prečo je mentálny tréning dôležitý v súťažnom športe?

- A. Pretože nahrádza fyzický tréning
- B. Pretože eliminuje potrebu súťaže
- C. Pretože mentálne faktory často určujú výsledok, keď je úroveň súťažiacich rovnaká
- D. Pretože sa vzťahuje len na začiatočníkov

Modul 3: Motivácia a stres v športe

1. Úvod: Prečo je motivácia v športe mládeže dôležitá

V súčasnosti deti a mladí ľudia vyrastajú v spoločnosti, ktorá sa vyznačuje rastúcimi požiadavkami na výkon. V mnohých kontextoch sa od nich očakáva, že budú dosahovať vysoké výsledky v oblasti vzdelávania, sociálnej oblasti a športu. V športe to môže viesť k pocitom tlaku a v niektorých prípadoch k predčasnému ukončeniu športovej aktivity, ak sa pozornosť sústreďuje jednostranne na výsledky, a nie na rozvoj a komunitu.

Výskum naznačuje, že motivácia sa do značnej miery rozvíja v prostrediach, kde deti a mladí ľudia zažívajú bezpečie, uznanie a zmysluplné vzťahy. Keď vzdelávacie prostredie podporuje tieto faktory, je pravdepodobnejšie, že sa deti budú aktívne zapájať, budovať si dôveru vo vlastné schopnosti a športu sa budú venovať dlhodobo.

Vytvorili sme prostredie, v ktorom idú duševná pohoda a športový rozvoj ruka v ruke. Keď sa deti a mladí ľudia cítia videní, uznaní a postupne preberajú zodpovednosť v rámci komunity, ich motivácia rastie. V tomto module predstavujeme prístup k tréningu, ktorého cieľom je motivovať, nie stresovať.



2. Obrátená hierarchia: budovanie motivácie prostredníctvom zodpovednosti

Pracujeme na základe plochej štruktúry a modelu, ktorý nazývame obrátená hierarchia. To znamená, že najskúsenejší **karatekovia** a inštruktori majú osobitnú zodpovednosť za podporu a rozvoj tých, ktorí sú v klube noví. Skúsenosti prinášajú nielen status, ale aj zodpovednosť pripievať ku komunite. Nazývame to **Obrátený trojuholník Sportskarate**.

Bezpečný štart je pre nás kľúčový, preto práve tí najskúsenejší členovia trénujú najmladších členov klubu. Vieme, že prvé skúsenosti detí sú rozhodujúce pre vytvorenie silného vzťahu k športu. Našich najmladších členov povzbudzujeme, aby cvičili navzájom, so súrodencami alebo s rodičmi. Týmto spôsobom zvyšujeme motiváciu a účasť aj u tých najmenších.

Zároveň sú elitní športovci klubu prirodzenou súčasťou každodenného života v tréningovom prostredí. Zúčastňujú sa tréningov a slúžia ako vzory pre mladších karatistov. Skúsenosti, zodpovednosť a komunita sa tak úzko prelínajú.





3. Silné vzťahy ako základ motivácie

Uprednostňujeme stabilné vzťahy ako základný pilier tréningového prostredia, pričom sa osobitne zameriavame na vzťahy medzi deťmi. Aktívne podporujeme deti v tom, aby sa navzájom spoznali a stali sa súčasťou komunity, kde nadväzujú priateľstvá.

Zistili sme, že deti pokračujú v tréningu najmä preto, že sú tam ich kamaráti. Motivácia teda nesúvisí len so samotnou aktivitou, ale aj s komunitou, ktorá ju obklopuje. Preto používame cvičenia, ktoré podporujú spoluprácu. Zabezpečujeme tiež dostatok **„pomocných rúk“ v podobe asistentov trénera**. Výskum ukazuje, že motivácia rastie, keď deti pociťujú spolupatričnosť.



4. Učenie sa formou praxe: Ako sa rozvíjajú tréneri

Využívame metódu „učňovského vzdelávania“, pri ktorej sa noví inštruktori rozvíjajú prostredníctvom priamej účasti v praxi. **Asistenti trénera** sú deti a mladí ľudia, ktorí chcú prevziať zodpovednosť. Učia sa pozorovaním skúsenejších trénerov a postupným zvyšovaním vlastných úloh.

Rozvoj budúceho inštruktora nie je len o technických zručnostiach, ale najmä o medziľudských vzťahoch. Kladieme dôraz na schopnosť vnímať druhých a vytvárať pocit bezpečia. Mladí ľudia sa učia nielen od dospelých, ale aj od seba navzájom.

5. Jazykové stratégie zamerané na cieľ

Pri výučbe používame komunikačnú stratégiu zameranú na cieľ: hovoríme o tom, čo by deti **mali robiť**, namiesto toho, čo robia zle. V praxi to znamená, že pri prvých pokusoch chyby často neopravujeme, ale radšej dieťa usmerňujeme k správne pohybu.

Tento prístup vytvára pokojnú atmosféru a znižuje tlak. Deti môžu trénovať bez neustáleho hodnotenia. Používame jazyk orientovaný na budúcnosť. Ak deti napomínáme, robíme to s humorom a nadhľadom. Chyby vnímame ako prirodzenú súčasť procesu učenia. Keď deti vedia, že môžu urobiť chybu a skúsiť to znova, rastie ich odvaha a vytrvalosť.





6. Vzory a kultúra komunity

V tréningovom prostredí vedome pracujeme s vzormi. Mladí asistenti trénera a skúsení športovci sú viditeľnou súčasťou tréningov. Stelesňujú kultúru, ktorú chceme vytvoriť: ukazujú, ako sa zapájať, ako nie byť zodpovednosť a ako pomáhať druhým.

Praktizujeme „learning by doing“ (učenie sa praxou). Očakávame zdravé návyky a slušné vyjadrovanie. Príkladom našich hodnôt je, že v Sportskarate nepovoľujeme energetické nápoje. Namiesto toho si deti aj dospelí môžu dať **nanuk (zmrzlinu na paličke)**. Alkohol, fajčenie, snus a vaping sú prísne zakázané.





7. Budovanie vnútornej motivácie

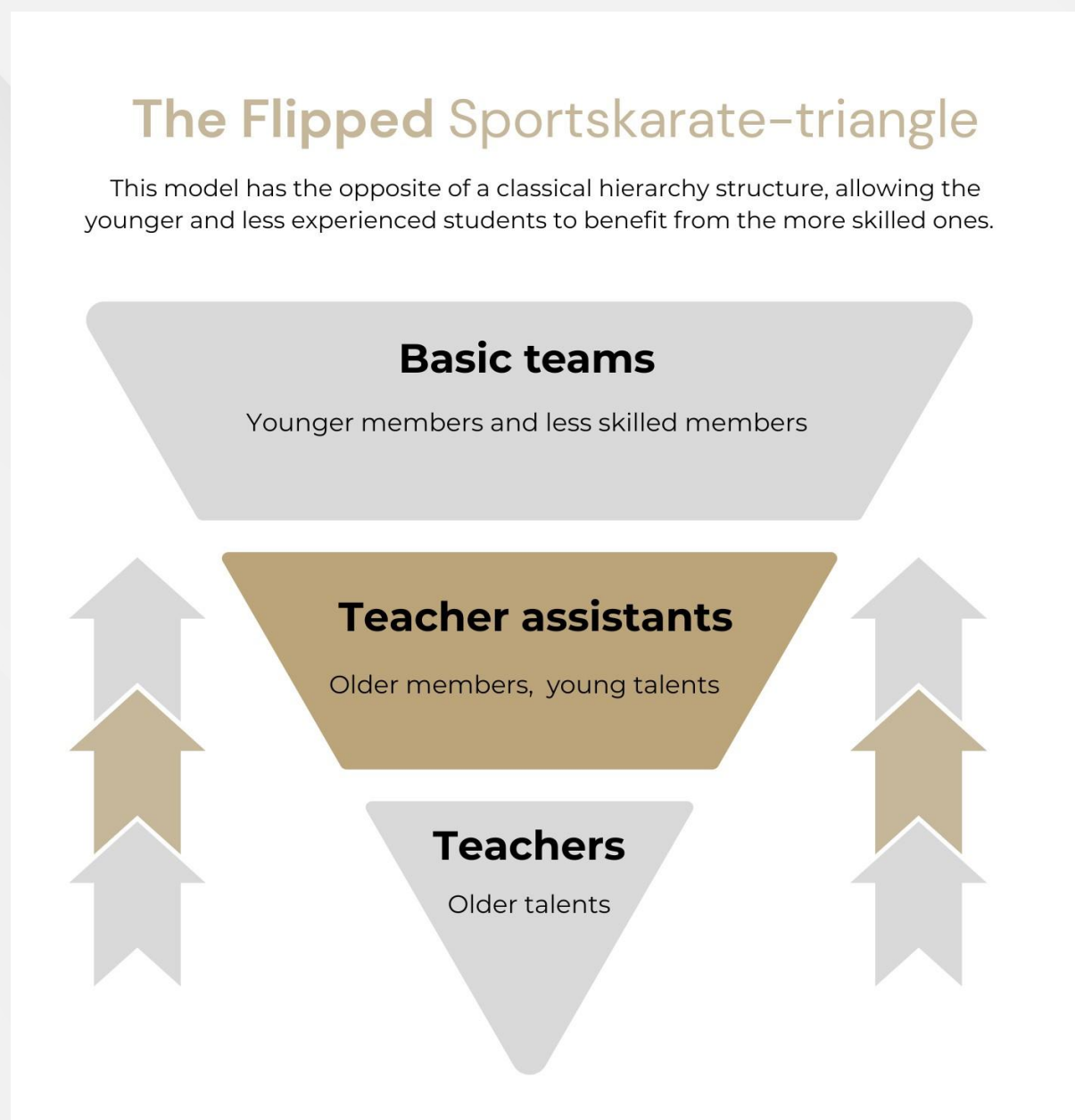
Zameriavame sa na posilnenie vnútornej motivácie namiesto vonkajšieho tlaku. Kladieme dôraz na úsilie a odhodlanie, nie len na výsledky. Keď je úsilie dieťaťa ocenené, pochopí, že sa oplatí skúšať to ďalej. To buduje sebadôveru.

V praxi to znamená, že uznávame individuálny pokrok každého dieťaťa. Na to, aby dieťa dostalo pozitívnu spätnú väzbu, nemusí byť najlepšie v skupine. Naši asistenti trénera pomáhajú deťom s malými krokmi vpred. Keď sa dieťa zúčastní a snaží sa, dostane uznanie bez ohľadu na úroveň zručností.



8. Grafické modely

V spolupráci s inými organizáciami vyvinulo Sportskarate nástroje na podporu pozitívnej kultúry. Naším cieľom je vizualizovať čo najviac procesov pre lepšie pochopenie.



- Model vypracovaný v spolupráci s Relationsværkstedet 2025

Sportskarates motivational ladder

This model shows every step to enhancing the general wellbeing of kids and youth and create motivation through a healthy environment.

Enhanced wellbeing and
reduced vulnerability.

Young people develop transferable
skills and strengthen their self-efficacy.

Solid foundation that enables an inclusive environment,
where participation and trying is rewarded as well.

Intentional structures and pedagogical practices, including
horizontal relationships, role modelling, and value-driven
engagement from professionals.

- *Graf vypracovaný v spolupráci s Relationsværkstedet 2025*

9. Zásady koučování (praktické zhrnutie)

Základom je neustála túžba učiť sa. Sledujeme medzinárodné trendy v športe aj pedagogike. Tento základ umožňuje metodickú slobodu pri výučbe, pokiaľ je zachovaný náš hodnotový rámec.

Akceptujeme vysokú mieru chybovosti. Niektorí inštruktori pracujú s pozitívnou kultúrou chýb, iní sa zameriavajú na „jazyk smerom k cieľu“. Deti vedia, že je v poriadku byť „v procese učenia“ (**work in progress**).

10. Test: Motivácia namiesto stresu

1. **Dieťa sa zastaví uprostred cvičenia a stiahne sa. Čo urobíme?**
 - A. Opravíme dieťa a vysvetlíme mu, čo urobilo zle.
 - B. Počkáme, kým dieťa samo prevezme iniciatívu.
 - C. Nadviažeme kontakt a pomôžeme dieťaťu znova sa zapojiť – napr. cez partáka alebo asistenta trénera.
 - D. Necháme dieťa sedieť bokom.
2. **Prečo sa zameriavame na vzťahy medzi deťmi?**
 - A. Aby sa tréningy ľahšie riadili.
 - B. Pretože deti sa navzájom motivujú a vydržia pri športe dlhšie.
 - C. Aby sme znížili potrebu trénerov.
 - D. Aby sme zvýšili súťaživosť.
3. **Dieťa opakovane robí chybu. Aký je náš prístup?**
 - A. Zastaviť ho a opraviť pri každej chybe.
 - B. Ignorovať chybu.
 - C. Nasmerovať ho k tomu, čo sa má podariť, a nechať priestor na opakovanie.
 - D. Vyvodiť z toho dôsledky.
4. **Čo je najdôležitejšou úlohou asistenta trénera?**
 - A. Udržiavať disciplínu.
 - B. Venovať sa len najlepším.
 - C. Podporovať jednotlivca a pomáhať mu dosahovať malé pokroky.
 - D. Prakticky odbremeniť hlavného trénera.
5. **Kedy sa nám darí motivovať namiesto stresovania?**
 - A. Keď deti podávajú rýchle výkony.
 - B. Keď efektívne opravujeme chyby.
 - C. Keď vládne pocit bezpečia, dobré vzťahy a priestor na chyby.
 - D. Keď všetci robia presne to isté.

11. Kľúčové poznatky – motivácia namiesto stresu

- Aktívne pomáhame budovať vzťahy medzi deťmi.
- Zabezpečujeme, aby sa každé dieťa cítilo prijaté a dostalo pomoc.
- Oceňujeme úsilie a malé kroky vpred, nielen dokonalý výsledok.
- Namiesto kritiky chýb používame usmernenia zamerané na cieľ.
- Dávame deťom zodpovednosť už v ranom štádiu.
- Využívame **asistentov trénera**, aby boli nablízku každému dieťaťu.
- Ponechávame široký priestor na chyby, aby bolo bezpečné skúšať to znova.
- Stanovujeme jasné hranice, ale s priestorom na hru a energiu.
- Keď máme chuť niekoho napomenúť, zastavíme sa a skúsime byť kreatívni.
- Vychádzame z toho, že to musí byť zábava – inak o nich prídeme. Prijímame **pozitívne nastavenie mysle (tzv. ja-hatten)** a vytvárame flexibilný rámec.

Modul 4: Inklúzia mladých ľudí s nedostatkom príležitostí

1. Úvod

1.1 Chápanie inklúzie: posun k vnímaniu vnútorného bezpečia

Keď sa v športovom prostredí povie slovo „inklúzia“, väčšina ľudí si automaticky predstaví odstraňovanie vonkajších a fyzických bariér. Predstavíme si budovanie bezbariérových prístupov do dojo pre ľudí s telesným postihnutím, alebo odpúšťanie členských poplatkov pre deti z ekonomicky alebo sociálne znevýhodneného prostredia. Tieto kroky sú nesmierne dôležité, no nevytvárajú celý obraz.

V terminológii európskych projektov sa často používa pojem „mládež s nedostatkom príležitostí“ (young people with fewer opportunities). Ak sa na túto skupinu pozrieme cez optiku súčasnej neurovedy, psychológie a interpersonálnej neurobiológie, zistíme, že okrem ekonomických či sociálnych prekážok sem patria aj ďalšie, neviditeľné bariéry. Na jednej strane ide o vrodennú neurodivergenciu (odlišnosti v spôsobe, akým mozog spracováva, ukladá alebo produkuje informácie). Môže ísť napr. o poruchy autistického spektra, ADHD, PDA, senzorickú precitlivosť a i. Ďalej ide o deti, ktoré si nesú nepriaznivé skúsenosti z detstva (tzv. ACEs - Adverse Childhood Experiences) – sem patria napríklad deti z detských domovov alebo z náročného a chaotického rodinného prostredia, deti ktoré zažili traumatické udalosti.

Spoločným menovateľom týchto na prvý pohľad odlišných skupín detí je často zraniteľný a ľahko dysregulovaný nervový systém. Pre takéto dieťa nemusia byť prekážkou napríklad peniaze, ale fakt, že na bežné tréningové podnety (krik v telocvični, nečakaný fyzický kontakt, tón hlasu, samotný vstup do dojo plnej cvičencov) reaguje jeho mozog ako na život ohrozujúcu situáciu.

Základom skutočne inkluzívneho prístupu je jednoduchá zmena pohľadu. Pre trénera na tatami nie sú najdôležitejšie diagnózy a nálepky („je asperger“, „má ADHD“, „rodičia sa rozvádajú“),

ale schopnosť rozpoznať, či je nervový systém dieťaťa v danej chvíli v pokoji, alebo v stave ohrozenia.

Karate je historicky postavené na disciplíne, rešpekte, hierarchii a prekonávaní vlastných hraníc. Tréneri sú často nároční, rázni a snažia sa o veku primerané maximum. Nerobia to z bezcitnosti, práve naopak – robia to preto, lebo im na ich zverencoch úprimne záleží a chcú z nich vychovať nielen dobrých športovcov, ale aj silných a odolných ľudí. K bojovým umeniam jednoducho patrí zvýšený hlas, rázne povely (kiai) aj fyzická námaha. Dieťa ktoré sa vyvíja typicky, alebo dieťa ktoré sa nenachádza v náročnej životnej situácii v tomto tradičnom prístupe zvláda trénovať bez väčších problémov.

Situácia sa mení, keď na tatami stojí dieťa so zraniteľným nervovým systémom (senzoricky citlivé, neurodivergentné, dysregulované, dieťa s traumou, dieťa, ktoré momentálne prežíva obrovský stres – rozvod rodičov, konfliktné domáce prostredie, strata...). Ak takéto dieťa nevie stáť v rade, je neprimerane agresívne v kumite, uteká z aktivít, alebo naopak úplne „zamrzne“ a odmieta cvičiť, nedeje sa tak preto, že by bolo drzé alebo nerešpektovalo trénera.

Tu narážame na dôležitý neurobiologický fakt: Kým u bežného dieťaťa rázny prístup vyvolá zdravý rešpekt a pomôže mu vrátiť sa k tréningu, u dieťaťa s dysregulovaným nervovým systémom vyvolá ten istý postup paniku a pocit ohrozenia. Zatiaľ čo klasický tréning karate správne hovorí o potrebe „ovládania emócií“ počas športového výkonu, moderná neuroveda nás učí, že v tomto stave nervového systému (v stave ohrozenia) to jednoducho nie je možné.

1.2 Trauma-Informed Martial Arts (TIMA): Moderná príprava na výkon

Tento modul nepredstavuje snahu o „zmäkčenie“ karate, ani o zníženie športových nárokov. Naopak, ide o modernú prípravu na výkon. Napájame sa na celosvetovo nastupujúci trend známy ako Trauma-Informed Martial Arts (Bojové umenia rešpektujúce traumu). Tento prístup spája fyzickú disciplínu so psychologickými princípmi tak, aby bolo prostredie tréningov nielen fyzicky, ale aj emočne bezpečné.

Karate je vo svojej podstate skvelým prostredím pre rozvoj telesného uvedomenia a emočnú reguláciu. Svetoznámy psychiater a odborník na traumu, Dr. Bessel van der Kolk, vo svojej

práci upozorňuje, že bojové umenia patria medzi najlepšie prístupy pri práci s traumatickým stresom. Pomáhajú totiž jednotlivcom znovu získať kontrolu nad vlastným telom a vracajú im pocit vlastnej sily. Regulované dieťa, ktoré sa v dojo cíti bezpečne, podá v kata aj v kumite diametrálne lepší a sústredenejší výkon, než dieťa, ktoré cvičí v neustálom strachu a napätí.

Chceme poukázať na to, že zameriavanie sa na jednotlivé „diagnózy“ nie je pre trénera v dojo vyslovene nutné a niekedy to ani nie je efektívne. Využívanie zastrešujúceho pojmu „**dieťa s citlivým (zraniteľným) nervovým systémom**“ môže trénerom pomôcť. Nemusia študovať rozdiely medzi napr. autizmom, ADHD a vývinovou traumou a bez ohľadu na to, z akého dôvodu má dieťa citlivý nervový systém (či už je to vrodené, alebo spôsobené prostredím), jeho preťažený mozog sa dá upokojiť a regulovať tými istými základnými nástrojmi, ktoré samotné karate prirodzene ponúka.

2. Inkluzívne dojo: Ako karate buduje psychickú odolnosť

Tradičné bojové umenia v sebe po stáročia nesú hlboký liečivý potenciál a prirodzené nástroje na prácu so zraniteľným nervovým systémom. Kľúčom je pochopiť, prečo a kedy tieto nástroje fungujú a akú rolu v tom zohráva tréner a jeho vzťah s deťmi.

2.1 Bezpečie, ohrozenie, neurocepcia

Základom našej práce je pochopenie, ako funguje náš nervový systém. Mozog každého dieťaťa (aj trénera) má v sebe zabudovaný neustále aktívny radar. Porges a jeho Polyvagová teória hovoria, že náš nervový systém funguje ako rebrík, po ktorom sa pohybujeme podľa toho, či sa cítime v bezpečí, alebo v ohrození:

Pocit bezpečia (Napojenie): Keď sme v tomto stave, naše telo sa lieči, rastie a dokážeme nadväzovať vzťahy s inými, nasledovať inštrukcie, vtedy má dieťa záujem, vie sa učiť, vie sa hrať, zvláda bežné frustrácie.

Hyper-aktivácia (Boj alebo útek): Ak telo zachytí hrozbu, prepne sa do stavu/režimu obrany. Srdce sa okamžite rozbúcha, krv sa nahrnie do svalov a dieťa je v sekunde pripravené na „boj alebo útek“. V tomto stave nepočuje logické argumenty. Správanie môže byť agresívnejšie (aj verbálne), nepokojné, napäté. Snaží sa získať kontrolu nad situáciou. Tiež môže „robiť opičky“, je v neustálom pohybe, má priveľa energie a musí ju jednoducho niekam dať. Je to veľmi vyčerpávajúce, ak to trvá dlho.

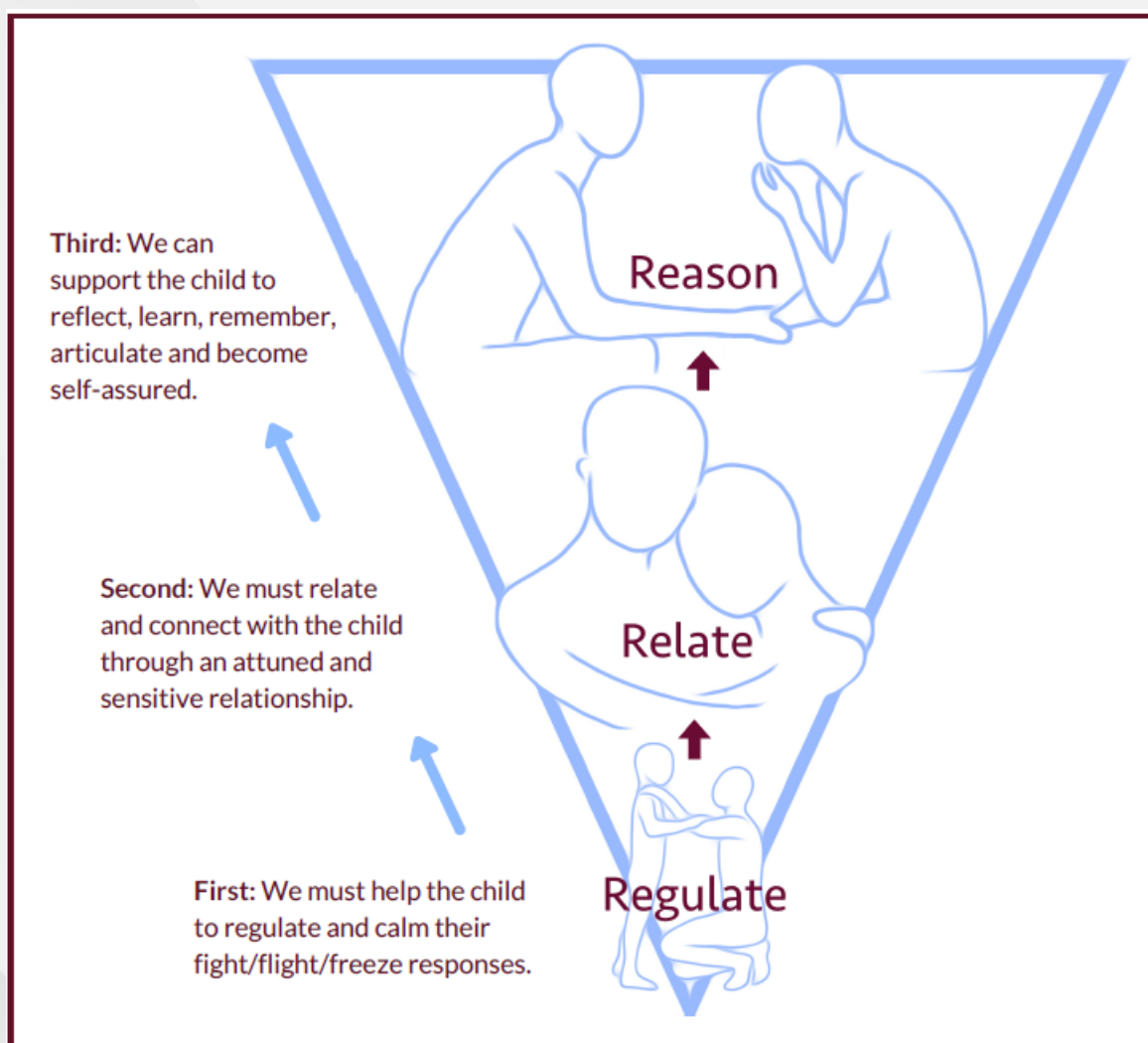
Hypo-aktivácia (Vypnutie): Ak hrozba (ktorá nemusí byť skutočná, stačí že to telo tak vníma) trvá príliš dlho a nemôžeme utiecť, telo sa prepne do úsporného režimu – odpája sa, znecitlivie, telo sa snaží prežiť tak, že takmer „zamrzne“. Dieťa môže vyzeráť, že je mu to jedno, že je lenivé, zasnené.

Keď máme pocit bezpečia sme v stave napojenia. Hyper-aktivácia alebo hypo-aktivácia sú stavy ohrozenia. Dôležitý bod, je, že tieto procesy sa dejú bez nášho vedomia. Kľúčovým je pojem **neurocepcia** – telo neustále vyhodnocuje riziko a bezpečie bez toho, aby do toho zapájal mysliace (kognitívne) časti nášho mozgu. Inými slovami, mozog neustále hľadá odpoveď na

otázku: „Som v bezpečí?“ Odpovede hľadá v troch rovinách: vo vnútri tela, vo vonkajšom prostredí a v priestore medzi nami – v našom vzájomnom vzťahu (Deb Dana).

To vysvetľuje, prečo dieťa so zraniteľným nervovým systémom môže odmietnuť vstúpiť do dojo alebo „zamrznuť“ uprostred kata. Jeho radar vyhodnotil niečo ako signál ohrozenia skôr, než si to dieťa stihlo uvedomiť.

Logické rady typu „upokoj sa“ pri silnej aktivácii nie sú účinné. Najprv musí telo dostať signály bezpečia (napr. cez pokojný hlas iného človeka, alebo cez bezpečné prostredie). Bruce Perry hovorí, že najprv potrebujeme regulovať telo, potom je jeho mozog pripravený vnímať vzťahovosť a potom môžeme rozumne komunikovať.



Príklad z praxe: Na tréningu sme mali malého chlapca (s ADHD). Nevedel dávať pozor a neustále vyrušoval.

1. krok - regulácia tela: Keď začínalo byť vidno, že jeho telo zúfalo potrebuje pohyb, dali sme mu ho. Nie ako trest, ale zadali sme mu samostatnú aktivitu, alebo sme pre celú skupinu zaradili dynamickú hru.

2. krok - vzťah: Potreboval vnímať a cítiť, že je v bezpečí, že mu rozumieme a neodmietame ho. Úplne stačil očný kontakt a pochvala, že rýchlo behal.

3. krok - rozum: Až v tomto bode prichádza na rad logika, vysvetľovanie a učenie. Až vtedy sme mu mohli vysvetliť, že keď cvičíme, nemôže sedieť na zemi a vyrušovať ostatných.

Väčšina dospelých robí to, že začína od konca – najprv vysvetľujem. Podľa Perryho sa bez regulácie a vzťahu k rozumu nedostaneme. K poslušnosti sa síce vieme dostať aj cez vyvolanie ohrozenia (napr. prísny krikom), ale vtedy sa nepodporuje vzťah a dieťa nie je schopné zapájať rozumové oblasti mozgu. Tieto princípy platia pre všetky deti aj dospelých.

Na tomto mieste je dôležité zdôrazniť jednu vec: Cílená práca s nervovým systémom neznamena, že cvičencom zrazu všetko dovolíme, že si nebudeme všimáť, keď ignorujú naše pokyny, alebo že už nikdy nezvýšime hlas. Karate je dynamické a prísna disciplína k nemu nevyhnutne patrí. Kľúčové však je, aby tréner pochopil, že ak nejaký prístup opakovane nefunguje, je dôležité vnímať nervový systém cvičenca a uvažovať nad tým, čo sa deje pod povrchom.

Príklad z praxe: Hypo-aktivácia. Iné dieťa začalo mať na tréningu problémy – odmietalo cvičiť, pôsobilo odmerane, znudene a malo nechúť k pohybu. Keď tréner zvýšil hlas, u bežných detí to vyvolalo zdravú mobilizáciu k výkonu. Tento chlapec však pôsobil „odpojene“ a mal celkové ťažkosti počúvať inštrukcie. Mohlo ísť o to, že sa mu v ten deň len nechcelo cvičiť, ale opakujúce sa signály naznačovali, že jeho systém bol pravdepodobne v stave ohrozenia. Namiesto trestu

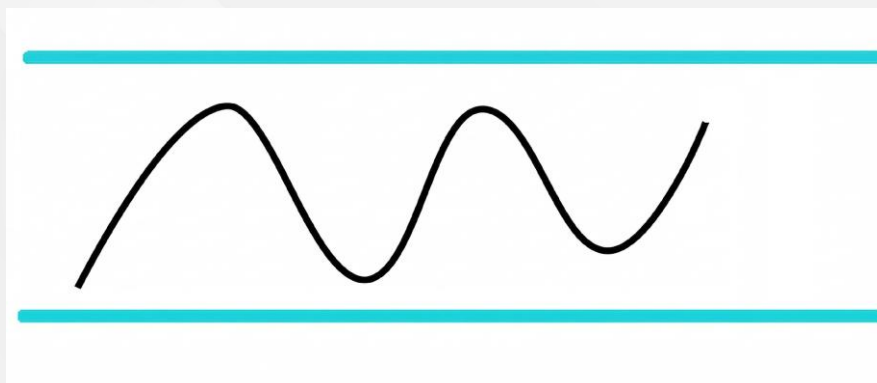
alebo odmietania, trener znížil tlak na tohto chlapca. Vzal ho bokom a dohodol sa s ním, že môže udierať do vreca..

Aj rodinná situácia sa môže kedykoľvek zmeniť a dieťa môže začať prežívať veľký stres (napr. v prípade rozvodu rodičov), o ktorom ako tréneri vôbec nemusíme vedieť. Ak by sme dopredu vedeli, že dieťa je napríklad senzoricky vysoko citlivé, mali by sme odpoveď hneď a možno by sa nám reagovalo jednoduchšie. Niekedy teda vieme, čo sa za správaním skrýva, inokedy nie. Obe tieto deti však spája spoločný menovateľ, a to je zraniteľný (dysregulovaný) nervový systém.

2.2 Optimálne nabudenie, okno tolerancie

Keď je dieťa v stave napojenia, má dostatok energie na výkon, vníma pokyny trénera, ovláda svoje impulzy, dokáže v kumite reagovať rýchlo, zároveň nie „bezhlavo“. Regulovaný nervový systém sa medzi rôznymi stavmi aktivácie dokáže bezpečne pohybovať (Deb Dana) a to je podstatné. Ani v karate, ani v živote nie je cieľom byť neustále v pokoji.

Zóna, v ktorej je tohto dieťa (človek) schopné, sa nazýva okno tolerancie (obr.1). Ide v zásade o rozpätie aktivácie (vzrušenia nervového systému), v ktorom sme schopní spracovávať informácie a zvládať prežívanie bez toho, aby sme stratili kontrolu nad svojim správaním (Siegel).



Zraniteľný nervový systém má toto okno tolerancie podstatne užšie. To v praxi znamená, že aj bežná záťaž – ako je ráznejší povel, nová technika, chyba pri cvičení alebo senzorický hluk v dojo – dokáže dieťa okamžite „vyhodiť“ z rovnováhy do extrému hyper-aktívacie alebo hypo-aktívacie (obr.2). Naším cieľom na tréningoch je pomocou prirodzených regulačných nástrojov toto okno tolerancie u detí postupne a bezpečne rozširovať. Inými slovami – budujeme odolnosť.



2.3 Tréner a dôležitosť koregulácie

Tu sa dostávame k nevyhnutnému nástroju inklúzie: k samotnej osobe trénera. Dieťa so zraniteľným nervovým systémom sa často nedokáže upokojiť samo. Potrebuje **koreguláciu** – teda stabilný a pokojný nervový systém dospelého, o ktorý sa môže „oprieť“.

Tréner v duchu princípov *Circle of Security* pôsobí ako „Bezpečná základňa“, z ktorej dieťa vyraža k výkonu, a zároveň ako „Bezpečný prístav“, kam sa môže vrátiť, keď je záťaž priveľká. Keď tréner rozumie, že nesústredenosť dieťaťa nie je drzosť, ale dysregulácia, mení sa jeho prístup od trestov k napojeniu. Uvedomuje si, že jeho pokoj a predvídateľnosť sú tým, čo dieťaťu v konečnom dôsledku umožňuje podávať lepšie športové výkony. Pre všetkých dospelých (nie len trénerov) platí, že keď sme mimo svojho okna tolerancie, nedokážeme pomôcť dieťaťu vrátiť sa do toho jeho.

2.4 Prirodzený regulačný potenciál karate

Ako sme už spomínali, samotná podstata karate v sebe nesie mimoriadne silné regulačné prvky. Pre dieťa, ktoré je často dysregulované, nie je karate len športom, ale bezpečným priestorom na nácvik regulácie a budovanie vnútornej odolnosti.

Medzi tieto prvky patria **rituály a vysoká predvídateľnosť prostredia**. Úvodný a záverečný nástup, etiketa (*Reigi*) a jasná štruktúra tréningu (samozrejme toto je variabilné) vysielajú nervovému systému dieťaťa jasný signál bezpečia: „Toto poznáš, si v bezpečí“. Pre deti s citlivým nervovým systémom tvorí táto tradícia „bezpečný kontajner“, ktorý okamžite znižuje úzkosť z neznámeho. Napr. samotné *Rei* pri vstupe do dojo / na tatami môže fungovať ako neurologický most a jasná hranica (niektoré deti majú problémy s prechodmi a zmenami prostredia). Mozgu dieťaťa to dáva signál, že tu v dojo platia jasné, predvídateľné a bezpečné pravidlá.

Ďalej je dôležitý **rytmický somatický pohyb**. Keď dieťa vykonáva sériu techník (*kihon, kihon-ido, kata, nástupy*) na pravidelné počítanie trénera, zapája sa do rytmickej aktivity, ktorá podľa moderných poznatkov (napr. Dr. Perry) priamo upokojuje primitívnejšie časti mozgu. Tento rytmus a súlad so skupinou pomáha dieťaťu cítiť hranice vlastného tela a ukotvuje ho v prítomnom okamihu.

Karate navyše učí dieťa pracovať s **vedomím napätím a uvoľnením**. Deti so zraniteľným nervovým systémom majú často svaly v neustálom napätí (stave obrany). Tréning ich učí byť pevnými v určitom momente a vzápätí sa uvoľniť, čím mozog získava novú skúsenosť s rozdielom medzi „obranou“ a „pohotovosťou“. Tento fyziologický reštart dopĺňa **práca s dychom**. Silný výdych (výkrik *kiai*) umožňuje bezpečne uvoľniť nahromadenú stresovú energiu, alebo pomôcť telu sa aktivovať, zatiaľ čo upokojujúce dýchanie (*mokuso*) na konci tréningu trénuje schopnosť organizmu vrátiť sa k pokoju po záťaži.

Najdôležitejším prvkom je však **vzťahové bezpečie a koregulácia**. Tréner tu nefunguje len ako autorita, ale ako „externý regulátor“ nervového systému detí. Aj cez (no nie len) pokojný, uzemnený a sebaistý prístup trénera, sa deti učia budovať vlastnú stabilitu.

2.4.1 Model STEP, úprava vonkajších podmienok

Pre efektívnu prácu s deťmi so zraniteľným nervovým systémom potrebujeme teoretické pochopenie neurodivergencie, traumy, úzkosti, či náročných životných situácií pretaviť do konkrétnych zmien. V tomto bode sa náš prístup opiera o medzinárodne uznávaný model **STEP** (Space, Task, Equipment, People), ktorý rozpracoval projekt PRIME. Tento model ponúka trénerovi praktický rámec, ako vytvárať inkluzívny tréning karate - nie cez diagnózy, ale cez úpravu prostredia a aktivity:

- **S (Space/Priestor):** Úprava veľkosti cvičebnej plochy alebo vytvorenie pokojových zón, kde sa dieťa môže regulovať, ak je senzoricky preťažené.
- **T (Task/Úloha):** Rozdelenie komplexných techník (napr. kata) na menšie, zrozumiteľné časti, čo znižuje kognitívnu záťaž a pocit ohrozenia z neúspechu.
- **E (Equipment/Materiál):** Využitie vizuálnych pomôcok, farebných označení strán (červená/modrá) alebo mäkkších dopadových plôch, ktoré zvyšujú pocit fyzického bezpečia pri nácviku.
- **P (People/Ludia):** Citlivé párovanie cvičencov podľa ich aktuálneho emočného stavu a využívanie skúsenejších rovesníkov ako tzv. „Martial Arts Buddies“, ktorí poskytujú sociálnu oporu.

Integrácia modelu STEP nám umožňuje vytvoriť štruktúrované a predvídateľné prostredie, ktoré je základným predpokladom pre to, aby sa podporovalo upokojuvanie zraniteľného nervového systému dieťaťa, vďaka čomu je dieťa schopné sa učiť a napredovať.

2.4.2 Stratégie pre prácu s deťmi s citlivým nervovým systémom

V nasledujúcej časti popisujeme niekoľko praktických krokov a stratégií, ktoré karate prirodzene ponúka a ktoré tréner môže vedome využívať. V úvode kapitoly sme už spomínali rituály a predvídateľnosť, prácu s dychom, vedomé napätie a uvoľnenie a rytmický pohyb.

Propriocepcia a uzemnenie: Tvrdé dopady, bloky a fyzický kontakt poskytujú telu silné zmyslové podnety, ktoré môžu uzemňovať. Dieťaťu to môže pomáhať lepšie vnímať a cítiť hranice vlastného tela, čo je pre zraniteľný nervový systém kľúčové. Niekedy môžu dieťaťu ubližovať, vtedy je dôležité, aby tréner zvolil postupné vystavovanie fyzickému kontaktu.

Príklad z praxe: Medzi začiatocníkmi sú často deti, ktoré majú strach z fyzického kontaktu, pretože sa boja, že úder alebo jeho blokovanie im môžu spôsobiť bolesť. Pravidelne preto do tréningového procesu zapájame cvičenia s dlhými penovými valcami. Deti vytvoria dvojice, jeden z dvojice simuluje útok penovým valcom a druhý z dvojice sa snaží tieto útoky a dopady penového valca blokovat'. Alebo obaja bojujú pomocou penových valcov akoby robili šerm. Dopad penového valca na telo alebo končatiny nebolí, pretože je penový valec mäkký, vďaka čomu si deti postupne zvykajú na fyzický kontakt. Intenzitu rýchlosti alebo sily útokov penovým valcom môžeme postupne zvyšovať.



Strategická práca s hlasom trénera: Hlas trénera je pre podvedomie dieťaťa jedným z najsilnejších signálov. Je dôležité rozlišovať medzi *hlasom pre akciu* (krátke, tvrdé povely ako „Yame!“ alebo „Rei!“), kedy telo dostáva signál pre mobilizáciu, a *hlasom pre učenie*. Ak je

tón trénera pri vysvetľovaní neustále ostrý, plochý alebo kritický, nervový systém dieťaťa to vyhodnotí ako ohrozenie a prestáva vnímať obsah slov.

- Vysvetľovanie techniky: Využívanie zmeny intonácie a výšky hlasu pôsobí na mozog upokojujúco a hovorí mu: „Si v bezpečí, môžeš sa sústrediť.“ Živý tón.
- Oprava chyby: Pri oprave je vhodné na konci vety hlasom jemne klesnúť nadol (napr. „Daj tú ruku vyššie... takto.“). Pôsobí to uzemňujúco a nevyvoláva to pocit zlyhania.
- Udržanie pozornosti: Striedanie rýchlejšej a pomalšej reči udržuje pozornosť. Monotónny hlas mozog po pár minútach „vypne“.
- Zvyšovanie energie: Na tréningu je prirodzené kričať, aby bolo trénera počuť, no pre citlivé deti je obrovským rozdielom, či z tohto kriku cítia nadšenie („Podme, ešte trikrát, makáme!“), alebo hnev a frustráciu.

Hra ako bezpečie: Z pohľadu neurobiológie je hra najlepším spôsobom, ako trénovať reguláciu nervového systému. Je to totiž jedinečná kombinácia vysokej mobilizácie (bojových prvkov) a bezpečia (úsmevu a radosti). Zaradenie hravých prvkov do tréningu učí systém dieťaťa „bojovať“ bez toho, aby sa cítilo skutočne ohrozené. S týmto súvisí aj zaradenie hudby.

Príklad z praxe: Hravé cvičenie, kedy sa cvičenci snažia vziať méty rozmiestnené okolo trénera tak, aby ich nezasiahli chrániče, ktorými tréner rýchlo krúži okolo seba.



Očný kontakt a úsmev: Krátky očný kontakt a úsmev zo strany trénera, ideálne ak sa zníži na úroveň očí dieťaťa, funguje ako mimoriadne silný signál bezpečia. Tento drobný moment často stačí na to, aby sa rozladený nervový systém dieťaťa „prepol“ späť do regulovaného stavu a ono mohlo pokračovať v tréningu.

Bezpečné uvoľnenie energie („Vypustenie pary“): Ak je zjavné, že je dieťa príliš napäté a stráca nad sebou kontrolu, je vhodné umožniť mu uvoľniť túto energiu z tela von bezpečným spôsobom – napríklad sériou maximálne silných úderov.

Prevencia senzorického preťaženia: Hluk celej telocvične alebo silná ozvena môže byť pre neurodivergentné deti nadmernou záťažou. Inkluzívne dojo by malo poskytovať „únikovú zónu“ – miesto, kam si dieťa môže na chvíľu sadnúť a regulovať sa bez toho, aby to bolo vnímané ako trest za nepozornosť. Tréner s dieťaťom môžu mať dopredu dohodnutý jasný signál, kedy dieťa bude vedieť, že má napríklad dovolené vyjsť von. Vopred dohodnutý signál umožňuje dieťaťu, ktoré sa dostane do preťaženia, rýchlo a efektívne toto komunikovať trénerovi, namiesto vysvetľovania. Ďalšou jednoduchou úpravou je povolenie používať tlmiace slúchadlá počas rušnejších fáz tréningu.

Príklad z praxe: Na tréningu sme mali dievčatko, ktoré po náročnejšej aktivite nedokázalo počas uvoľnenia ostať v pokoji – neustále sa hýbalo a smialo. Keď bežné upozornenie nezabralo, pozreli sme sa na to cez optiku nervového systému: jej správanie mohlo byť pokusom tela uvoľniť nahromadené napätie. Skúsili sme preto stratégiu, ktorá jej systém „ukotvila“. Mala robiť čo najvyššie výskoky, alebo stáť na jednej nohe a kopat' druhou nohou mawashi bez polozenia kopajúcej nohy. Vnímať to takto je vysoko inkluzívne, pretože tréner nerieši, či ide o nezrelú centrálnu nervovú sústavu (bežné u menších detí), dočasne preťažený systém z ťažkého dňa v škole, alebo o ADHD. Jednoducho len prispôsobí stratégiu.

Základným pravidlom pre každého trénera, ktorý chce budovať inkluzívne prostredie, zostáva heslo: *najprv regulácia, potom edukácia* (Siegel; Perry). Nemá zmysel vysvetľovať dieťaťu správny postoj alebo mu dohovárať za zlé správanie, ak sa práve nachádza mimo svojho okna tolerancie.

Rola trénera v tomto procese vysoko presahuje výučbu bojového umenia. Tréner tu funguje ako externý regulátor nervového systému detí. Cieľom nie je len naučiť ich techniku, ale naučiť ich telo pocítiť, že sú v bezpečí, aj keď sú pod tlakom. Podobne ako pri tréningu svalov v posilňovni, túto schopnosť si deti budujú postupne, cez opakovaný zážitok. Čím viac bezpečia a prijatia zažijú v prítomnosti trénera tým lepšie sa ich nervový systém naučí v budúcnosti regulovať samostatne.

3. Záver - Od prežitia k skutočnému začleneniu

Mládež s nedostatkom príležitostí – čo v praxi predstavuje predovšetkým deti a mladých ľudí so zraniteľným či dysregulovaným nervovým systémom – často čelí vo svojom bežnom živote chronickému stresu a nedostatku bezpečia. Skutočná inklúzia v športe preto vysoko presahuje zabezpečenie fyzického alebo finančného prístupu na tréning. Spočíva vo vytvorení takého prostredia, v ktorom ich nervový systém nepocítiť ohrozenie a môže prejsť z režimu „prežitia“ do stavu uvoľnenia, učenia a spolupráce.

Obrovskou výhodou pre kluby bojových umení je fakt, že samotné karate má v sebe hlboký a prirodzený regulačný potenciál. Ak sa toto bezpečné, štruktúrované prostredie spojí s trénerom, ktorý rozumie základom sebaregulácie, nevzniká len priestor pre športový výkon. Vzniká model úspešného a udržateľného sociálneho začlenenia. Tento prístup chráni zraniteľnú mládež pred ďalším neúmyselným vylúčením a zároveň chráni samotných trénerov pred frustráciou a profesionálnym vyhorením.

Bibliografia:

- Aron, E. N. (2011). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*. New York: Broadway Books.
- Circle of Security International. (n.d.). *Circle of Security - Intensive Assessment Training* [Certifikovaný výcvik].
- Dana, D. (2020). *Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory*
- Gobbel, R. (2023). *Raising Kids with Big Baffling Behaviors: Brain-Body-Sensory Strategies that Really Work*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Koenen, K., Bailey, R., & Glibo, I. (Eds.). (2018). *Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education: A Practical Guide for Coaches*. PRIME Partnership.
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting Self-Regulation through School-based Martial Arts Training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2008). *Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Mierau, A., et al. (2023). Martial Arts as an Intervention for Children with ADHD. *Frontiers in Psychology*.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. New York: Flatiron Books.
- Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *The Neurobiology of "We": How Relationships, the Mind, and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Sounds True.

- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

TEST: Inklúzia mladých ľudí s nedostatkom príležitostí

1. Čo je často skrytým spoločným menovateľom u mládeže s nedostatkom príležitostí (napr. deti s ADHD, autizmom, či deti z náročného domáceho prostredia)?

- a) Nízka úroveň fyzickej kondície.
- b) Ľahko dysregulovaný nervový systém.
- c) Neschopnosť učiť sa nové veci.

2. Čo znamená pojem „neurocepcia“?

- a) Schopnosť autonómneho nervového systému neustále a podvedome vyhodnocovať riziko a bezpečie.
- b) Vedomé a logické uvažovanie dieťaťa nad tým, či je v telocvični v bezpečí.
- c) Neurologická porucha, ktorá bráni deťom zúčastňovať sa športových aktivít.

3. Ak má dieťa zraniteľný nervový systém, ako zvyčajne vyzerá jeho okno tolerancie (zóna, v ktorej je schopné učiť sa a ovládať svoje impulzy)?

- a) Jeho okno tolerancie je širšie ako u bežných detí, preto zvládne viac stresu.
- b) Jeho okno tolerancie je rovnaké ako u dospelých.
- c) Jeho okno tolerancie je podstatne užšie, preto ho aj bežný podnet (krik, hluk, dotyk) môže vyhodiť z rovnováhy do stavu ohrozenia.

4. Ktoré z nasledujúcich prirodzených prvkov karate fungujú pre nervový systém ako silné regulačné nástroje?

- a) Rituály, etiketa, predvídateľnosť, práca s dychom, rytmický pohyb.
- b) Iba voľný sparing bez pravidiel.
- c) Nečakané zmeny v štruktúre tréningu a neustály krik.

5. Akú úlohu plní hra zaradená do tréningu bojových umení z pohľadu neurobiológie?

- a) Je to spôsob ako trénovať reguláciu - bezpečne kombinuje vysokú mobilizáciu s radosťou.
- b) Slúži ako odmena pre tie deti, ktoré celý tréning počúvali.
- c) Je to len výplň voľného času.

6. Aký je hlavný účel takzvanej „únikovej zóny“ alebo povolenia použiť tlmiace slúchadlá v inkluzívnom dojo?

- a) Odizolovať neposlušné deti od tých, ktoré sa chcú naozaj učiť.
- b) Poskytnúť dieťaťu bezpečný priestor a nástroje na reguláciu pri senzorickom preťažení (napr. z hluku) bez toho, aby to vnímalo ako trest.
- c) Otestovať, či dieťa dokáže cvičiť kata aj so sťaženými vonkajšími podmienkami.

Modul 5: I Efektívna spolupráca medzi športovými klubmi (vrátane nadnárodnej spolupráce)

1 : Úvod:

1.1 Úvod do nadnárodnej spolupráce v karate

Nadnárodná spolupráca v karate sa vzťahuje na štruktúrované dlhodobé iniciatívy, ktoré spoločne realizujú kluby, federácie a partnerské organizácie z rôznych krajín, ktoré spoločne plánujú, realizujú a propagujú športové a vzdelávacie aktivity. Takáto spolupráca často presahuje rámec príležitostných táborov alebo priateľských tréningov: zahŕňa spoločný vývoj tréningových metód, vytváranie digitálnych nástrojov, organizovanie podujatí zahŕňajúcich rôzne sociálne skupiny, ako aj navrhovanie a realizáciu tréningových programov pre trénerov a športovcov vrátane karate seminárov vedených trénermi počas návštev karate klubov v iných krajinách. Nadnárodnú spoluprácu vykonávajú kluby nezávisle, s podporou členov klubov a sponzorov, a tiež prostredníctvom využívania externého financovania vrátane európskych fondov. Jej hlavným účelom je zvýšiť úroveň športu, ale aj posilniť medzikultúrnu výmenu, podporiť vzájomný rešpekt a prelomiť stereotypy. Prostredníctvom spoločných aktivít majú súťažiaci, tréneri a celé kluby príležitosť objavovať rôzne školy a pracovné štýly, učiť sa jeden od druhého a rozvíjať jazykové a sociálne zručnosti. Nadnárodné karate projekty môžu slúžiť aj ako nástroj na začlenenie ľudí s obmedzenými príležitosťami, podporu zdravého životného štýlu, zabezpečenie rovnakých príležitostí pre ženy a mužov v športe a posilnenie úlohy karate ako vzdelávacieho a sociálneho nástroja, a nie len ako formy športovej súťaže.

1.2 Cezhraničná spolupráca a jej význam pre karate kluby. Výhody cezhraničných partnerstiev pre karate kluby.

Karate kluby čerpajú z nadnárodnej spolupráce množstvo výhod, čím sa posilňuje ich športový a organizačný rozvoj. Hlavné výhody, ktoré môžu karate kluby získať z nadnárodnej spolupráce, sú uvedené nižšie:

1) Zdieľanie poznatkov a skúseností

Prístup k inovatívnym tréningovým metódam, digitálnym nástrojom a tréningovým programom, ktoré je ťažké získať na miestnej úrovni, napríklad prostredníctvom seminárov s trénermi z iných krajín.

Štandardizácia pravidiel a licencií pre tréningovanie a rozhodovanie prostredníctvom členstva vo federáciách, ako sú WKF alebo EKF.

2) Rozvoj talentu a zručností

Účast' na prestížnych medzinárodných turnajoch (Majstrovstvá sveta WKF, Karate1 Premier League), výmenách športovcov a tréningových kempoch.

Spoločné projekty Erasmus+, ako je „Karate. Viac ako šport!“, podpora začleňovania a rozvoja modelu duálnej kariéry, t. j. modelu, v ktorom športovec vykonáva športovú kariéru súbežne so vzdelávaním a/alebo profesionálnou prácou, aby mal na konci svojej športovej kariéry skutočnú kvalifikáciu a možnosť pracovať mimo športu.

3) Financovanie a zdroje

Prístup k finančným prostriedkom EÚ (Erasmus+ Sport: jednorazová suma 30 000 € – 400 000 €) na podujatia, mobilitu a digitálne nástroje.

Výmeny zamestnancov (napr. tieňovanie pracovných miest v rámci projektov Erasmus) a partnerstvá s univerzitami, mimovládnyimi organizáciami alebo miestnymi orgánmi.

4) Imidž a viditeľnosť.

Zvýšené uznanie prostredníctvom európskych ocenení, vyznamenaní a strategických partnerstiev s WKF/EKF.

Prilákание nových členov a sponzorov a propagácia karate ako atraktívnej formy fyzickej aktivity vo verejnosti.

5) Účasť v sieťach dlhodobých partnerov:

Budovanie dlhodobých vzťahov s klubmi z iných krajín s cieľom umožniť spoločné turnaje a projekty.

Posilnenie postavenia klubu prostredníctvom vytvárania sietí a celosvetovej propagácie karate

2 : Hlavný obsah – praktický sprievodca, výzvy a odporúčania

2.1 Hlavné formy nadnárodnej spolupráce medzi karate klubmi.

Pre karate klubov sa zapojenie do nadnárodnej spolupráce stáva čoraz dôležitejším, pokiaľ ide o príležitosti na výmenu poznatkov, skúseností trénerov a súťažiacich a na organizovanie spoločných tréningov a seminárov. Schopnosť rozvíjať nadnárodnú spoluprácu medzi karate klubmi je založená na troch hlavných prvkoch:

- **Pridruženie k národným a medzinárodným organizáciám:** Kľúčovým faktorom umožňujúcim nadnárodnú spoluprácu je pridruženie karate klubov k medzinárodným štruktúram. V praxi sa to najčastejšie robí nepriamo – prostredníctvom členstva v národných karate asociáciách a federáciách, ktoré zastupujú kluby na európskej a globálnej úrovni. V Poľsku sa karate kluby môžu okrem iného pripojiť k organizáciám, ako sú Poľská karate únia, Poľská asociácia tradičného karate a Poľská asociácia karate

kyokushin. Členstvo v týchto štruktúrach dláždí cestu pre priamu alebo nepriamu účasť na práci medzinárodných federácií, ako je Svetová karate federácia (WKF) alebo Európska karate federácia (EKF). V Dánsku sa kluby pripájajú k organizácii Dansk Karate Forbund (DKF), ktorá je tiež členom EKF a WKF. Na Slovensku sú karate kluby a kluby kobudō zjednotené v Slovenskej federácii karate a bojových umení (SFKaMA), ktorá je členom Svetovej únie karate-dō federácií (WUKF) a organizuje medzinárodné turnaje, ako je Európsky pohár WUKF / Slovakia Open. Členstvo v národných združeniach poskytuje klubom prístup k licenciám inštruktorov, rozhodcov a súťažiacich, ktoré sú potrebné na účasť na oficiálnych národných a medzinárodných súťažiach. Poskytuje tiež príležitosť súťažiť na prestížnych podujatiach, ako sú majstrovstvá sveta WKF alebo séria Karate1 Premier League, čím sa otvárajú dvere cezhraničnej športovej spolupráci. Členstvo v národných a medzinárodných organizáciách tiež uľahčuje výmeny trénerov, spoločné tréningy a dlhodobé partnerstvá – a to aj s japonskými federáciami, ako je JKA, ktorá má pobočku v Poľsku (Poľská federácia japonského karate). Činnosti týchto štruktúr podporujú štandardizáciu pravidiel, uľahčujú rozvoj športu prostredníctvom pravidelných kontaktov so zahraničnými federáciami a zvyšujú medzinárodnú viditeľnosť karate klubov. V dôsledku toho majú kluby väčšie príležitosti na výmenu skúseností, zvýšenie svojich športových štandardov a propagáciu karate na globálnej scéne.

- **Nadnárodné projekty:** Účasť na medzinárodných projektoch poskytuje prístup k novým poznatkom a inovatívnym tréningovým modelom, ktoré je ťažké získať výlučne na miestnej úrovni, a zároveň zvyšuje uznanie klubov prostredníctvom európskych ocenení, vyznamenaní a medzinárodných partnerstiev vytvorených v rámci týchto projektov. Ako sa preukáže v nasledujúcich častiach tejto publikácie, nadnárodné projekty prinášajú hmatateľné výhody v oblastiach, ako je výmena poznatkov, rozvoj talentov a verejný obraz, a zároveň poskytujú reálnu cestu k prístupu k programom financovania EÚ, ako je Erasmus+ Sport.
- **Spoločné podujatia a semináre:** Účasť na takýchto podujatiach a ich organizovanie je dôležité nielen z hľadiska rozvoja športových zručností športovcov a trénerov, ale aj z hľadiska budovania pozitívneho imidžu klubov, propagácie ich aktivít a prilákania

nových športovcov. Tieto typy podujatí zvyčajne organizujú kluby nezávisle; partneri pre spoločné aktivity sa najčastejšie vyberajú spomedzi organizácií, ktorých zástupcovia sa už predtým stretli na iných podujatiach. Okrem toho sa kontakty často nadväzujú prostredníctvom sociálnych médií, kde kluby vedú účty a pravidelne zverejňujú informácie o svojich aktivitách.

2.2 Príležitosti financovania karate projektov

Rámci finančného výhľadu Európskych fondov na obdobie 2021 – 2027 môžu karate kluby využívať širokú škálu možností financovania prostredníctvom programu Erasmus+ Sport a v prípade pokročilejších výskumných projektov aj prostredníctvom programu Horizont Európa. Program Erasmus+ Šport zostáva hlavným nástrojom pre karate komunitu, pretože kombinuje jednoduchý paušálny prístup so zameraním na nadnárodnú spoluprácu, začlenenie, digitálnu transformáciu a podporu zdravého životného štýlu prostredníctvom fyzickej aktivity. Karate kluby sa môžu uchádzať ako koordinátori projektov, ako aj ako partneri za predpokladu, že majú právnu subjektivitu a schopnosť riadiť projekt a dokážu preukázať vplyv projektu na širšiu komunitu, nielen na svojich vlastných športovcov.

Pre väčšinu karate organizácií je najprístupnejšou možnosťou partnerstvo malého rozsahu v športe, ktoré sa vyznačuje zjednodušeným paušálnym rozpočtom (30 000 EUR alebo 60 000 EUR) a minimálnym konzorciom dvoch organizácií z dvoch krajín zapojených do programu Erasmus+. Tento typ projektu je určený predovšetkým pre menšie kluby a organizácie s obmedzenými skúsenosťami s projektmi EÚ, ktoré sa chcú zapojiť do nadnárodnej spolupráce. Typický karate projekt v tejto kategórii môže zahŕňať: organizovanie medzinárodných tréningových kempov, sérií spoločných tréningových stretnutí a online seminárov, krátkych výmen trénerov a vypracovanie základných vzdelávacích materiálov o témach, ako je bezpečnosť, hodnoty fair play alebo prevencia násillia medzi rovesníkmi. Je dôležité, aby bol projekt jasne v súlade s prioritami programu Erasmus+ v oblasti športu, ako sú sociálne začlenenie, rodová rovnosť, ekologická transformácia (napr. ekologický prístup k organizácii podujatí) a používanie digitálnych nástrojov vo vzdelávaní/odbornej príprave.

Skúsenejšie organizácie sa môžu zamerať na partnerstvá pre spoluprácu v športe s paušálnymi rozpočtami vo výške 120 000 €, 250 000 € alebo 400 000 € a požiadavkou zahrnúť do konzorcia aspoň tri organizácie z troch rôznych krajín. V projektoch tohto typu môže karate slúžiť ako jadro, okolo ktorého sa vyvíja širší balík aktivít: vytváranie spoločných trénerských vzdelávacích programov, modulov elektronického vzdelávania, nástrojov na monitorovanie tréningovej záťaže, metód na podporu dvojitej kariéry športovcov alebo modelov spolupráce medzi klubmi a školami. Partnerstvá môžu spojiť karate kluby, federácie, mládežnícke organizácie, univerzity a inštitúcie miestnej samosprávy, čo zvyšuje dôveryhodnosť projektu a jeho šance na udržateľnosť, ako aj široké uplatnenie vyvinutých riešení a pracovných metód v praxi. Paušálny rozpočet sa používa okrem iného na financovanie partnerských stretnutí, miestnych podujatí, pilotných aktivít, vývoja vzdelávacích materiálov a digitálnych nástrojov a šírenia výsledkov.

Medzi ďalšie kľúčové nástroje programu Erasmus+ v oblasti športu patria nekomerčné európske športové podujatia a projekty budovania kapacít v oblasti športu, ktoré sú obzvlášť atraktívne pre karate federácie alebo veľké siete klubov pôsobiacich mimo samotnej EÚ. V prvom prípade sú k dispozícii finančné prostriedky na veľké karate turnaje, festivaly alebo karate týždne s európskym rozmerom, ktoré sa zameriavajú na dobrovoľníctvo, sociálne začlenenie (napr. sekcie pre osoby so zdravotným postihnutím), boj proti diskriminácii, podporu rodovej rovnosti alebo rozvoj návykov zdravého stravovania a fyzickej aktivity. Projekty budovania kapacít v oblasti športu (miera financovania až 80 %, sumy od 100 000 EUR do 200 000 EUR) umožňujú realizáciu rozvojových činností v partnerských krajinách mimo EÚ, ako je zriadenie karate štruktúr na školách, programy odbornej prípravy inštruktorov v znevýhodnených regiónoch, kampane proti násiliu a iniciatívy sociálneho zmierenia využívajúce karate ako nástroj na budovanie dôvery a sociálnych zručností. V týchto projektoch sa činnosti primárne zameriavajú na budovanie kapacít organizácií z dvoch regiónov, ktoré nie sú pridružené k programu Erasmus+ – východného susedstva a západného Balkánu –, ale organizácie z pridružených krajín (vrátane Poľska, Slovenska a Dánska) sa môžu zúčastniť ako partneri, vymieňať si poznatky a skúsenosti a spoločne vyvíjať riešenia, ktoré sa majú implementovať v krajinách, ktoré nie sú pridružené k programu Erasmus+.

Dôležitým doplnkom týchto iniciatív sú projekty mobility športových pracovníkov riadené národnými agentúrami programu Erasmus, ktoré umožňujú karate trénerom a iným športovým pracovníkom absolvovať krátkodobé stáže v zahraničí (program mobility športových pracovníkov v rámci programu Erasmus+). Jedným z príkladov činností v rámci takýchto projektov je tieňovanie pracovných miest, ktoré trvá od 2 do 14 dní a umožňuje zamestnancom pozorovať prácu v partnerských kluboch, zúčastňovať sa na tréningových stretnutiach a analyzovať tréningové systémy, zatiaľ čo dlhšie stáže (15 – 60 dní) umožňujú zamestnancom viesť stretnutia, spoluvytvárať tréningové programy a testovať nové metódy. Tieto projekty sú obzvlášť užitočné pre federácie a kluby, ktoré plánujú reformu svojich tréningových systémov a chcú prijať modely používané v krajinách s vysokou úrovňou elitného športu.

Okrem programu Erasmus+ Šport sa karate môže zapojiť aj do projektov pre mládež (KA1), kde slúži ako nástroj neformálneho vzdelávania. Výmeny mládeže môžu kombinovať každodenný karate tréning s workshopmi o medzikultúrnej komunikácii, prevencii násillia, budovaní sebavedomia alebo plánovaní kariéry, čím sa posilní sociálny vplyv projektu.

Pokiaľ ide o žiadosti o granty na realizáciu projektov zahŕňajúcich karate kluby v rámci programov Erasmus+, karate kluby môžu nájsť informácie o aktuálnych výzvach na predkladanie návrhov na centrálnej úrovni Európskej únie, ako aj prostredníctvom svojich národných programových agentúr. Aktuálne výzvy na predkladanie návrhov v rámci programu Erasmus+, vrátane tých, ktoré sa týkajú oblasti športu (napr. projekty spolupráce, malé partnerstvá, činnosti v oblasti budovania kapacít), sú uverejnené na portáli EÚ pre financovanie a verejné súťaže a na webových stránkach národných agentúr programu Erasmus+ v jednotlivých členských štátoch, kde sú uvedené podrobné podmienky účasti a lehoty na podávanie žiadostí. Nižšie sú uvedené odkazy na centrálné výzvy na predkladanie návrhov a na výzvy na predkladanie návrhov organizované národnými agentúrami programu Erasmus v partnerských krajinách – Poľsku, Dánsku a na Slovensku. Ďalšie praktické informácie o vyhľadávaní výziev na predkladanie návrhov sú uvedené v časti 2.5.2.3

Prekážky nadnárodnej spolupráce medzi karate klubmi a metódy prevencie:

Tabuľka

1: Prekážky nadnárodnej spolupráce a spôsoby ich minimalizácie

Prekážka	predchádzať / minimalizovať
Ako	Obmedzené
Ľudské a finančné zdroje karate klubov	Už vo fáze plánovania projektu vyčleňte rozpočet na koordináciu (personál, administratíva); zapojte iných členov tímu ako trénerov (dobrovoľníkov, súťažiacich s príslušnými znalosťami/skúsenosťami); rozdeľte úlohy medzi partnerov podľa ich skutočných schopností; do projektov Erasmus zapojte partnera s personálnymi zdrojmi a skúsenosťami (napr. mimovládnu organizáciu); v prípade nezávislých seminárov a výjazdov rozvíjajte spoluprácu so sponzormi, udržiavajte aktívne profily na sociálnych sieťach, oslovujte spoločnosti/jednotlivcov, ktorí môžu klub podporiť; maximalizujte financovanie projektových aktivít.
Jazykové	
a kultúrne rozdiely	Stanovte pracovný jazyk (napr. angličtinu); používajte písomné preklady a e-mailovú komunikáciu; po stretnutiach poskytujte stručné zhrnutia; na začiatku partnerstva zorganizujte stretnutie na tému „Spoznanie zvyklostí nášho klubu“ (online alebo na prvom výcviku); v prípade projektov preskúmajte možnosť vyčlenenia časti rozpočtu na tlmočenie/simultánne tlmočenie pre väčšie stretnutia.
Nedostatok	
jasných cieľov a rozdelenia úloh	Pred podaním žiadosti stanovte spoločné športové a sociálne ciele; pripravte jednoduchú „mapu rolí“ (kto je za čo zodpovedný); prijmite ju ako internú dohodu o partnerstve, ktorá je záväzná pre všetky strany.
Nedostatočné	
skúsenosti s projektmi EÚ / byrokraciou	Vyberte skúseného koordinátora alebo pridajte do konzorcia „mentorskú“ organizáciu; používajte pripravené šablóny (zoznamy účastníkov, správy); zúčastňujte sa na školeniach poskytovaných národnými agentúrami; začnite s menšími projektmi – tento projekt by mohol slúžiť ako príklad takéhoto prístupu.

2.4. Príklady nadnárodnej spolupráce medzi karate klubmi:

Posledných rokoch sa karate kluby z rôznych krajín EÚ zapojili do niekoľkých zaujímavých nadnárodných projektov:

- V súčasnosti prebiehajúci projekt „Karate je viac ako šport: Posilnená spolupráca na podporu karate ako nástroja pre zdravie, osobný rast a sociálnu integráciu v rámci európskej mládeže.[1]“, financovaný v rámci programu Erasmus+, partnerstvá pre spoluprácu malého rozsahu v oblasti športových aktivít. V rámci projektu sa vyvíja tento karate program zameraný na mladých ľudí, najmä tých zo znevýhodnených skupín, ktorý bol vytvorený prostredníctvom spolupráce medzi odborníkmi na karate a trénermi za účasti mladých ľudí z Poľska, Slovenska a Dánska. Program bude slúžiť ako vzdelávací nástroj na podporu zdravia, osobného rozvoja a sociálnej integrácie so zameraním na začlenenie znevýhodnených osôb, skupín ohrozených vylúčením, mentálny tréning, motiváciu, stres v športe a efektívnu spoluprácu medzi klubmi (vrátane nadnárodnej spolupráce). Bude vypracovaný prostredníctvom online konzultácií s karate trénermi, športovým psychológom a odborníkmi a implementovaný prostredníctvom školenia trénerov a otvoreného medzinárodného školenia, ktoré sa uskutoční v Poľsku. Výstupom bude voľne dostupný zdroj elektronického vzdelávania „Karate. Viac ako šport!“, ktorý bude obsahovať virtuálneho trénera, video sprievodcov a infografiky, preložený do poľštiny, slovenčiny, dánčiny a angličtiny a pripravený na replikáciu v iných kluboch a inštitúciách.
- Projekt IKONS – Inkluzívne karate: Nová perspektíva na zníženie sedavého životného štýlu a zvýšenie sebavedomia pri Downovom syndróme[2]. Ide o iniciatívu programu Erasmus+ v oblasti športu (2019 – 2021), ktorú koordinuje Università degli

Studi di Roma „Foro Italico“ (Taliansko). Medzi partnerov patria športové a karate organizácie, ako napríklad Inkluzívna karate federácia (IKF, Belgicko), Rumunská karate federácia, Karate Bregenz (Rakúsko), združenie z Maďarska, Talianska federácia FIJKAM a ďalšie neziskové organizácie podporujúce inklúziu. Medzi činnosti patrili kontextové prieskumy, kurz „Školenie školiteľov“ v Belgicku zameraný na prispôsobenie karate ľuďom s DS (piktogramy, farby), pilotné tréningové stretnutia (43 týždňov, 80 stretnutí) v piatich krajinách a longitudinálne štúdie hodnotiace vplyv na motorické a kognitívne funkcie. Výsledkom je validovaný inkluzívny karate protokol, ktorý zlepšuje koordináciu, svalovú silu, posturálnu stabilitu, kognitívne funkcie a sociálnu integráciu u osôb s Downovým syndrómom (vo veku 15 – 40 rokov) so zameraním na zvýšenie fyzickej aktivity a sebedomia.

- Projekt: „KATAUTISM – Program judo na začlenenie autistických detí na základnej škole[3]“ sa netýka karate, ale judo; ako nadnárodná spolupráca medzi judo klubmi však môže slúžiť ako cenný zdroj inšpirácie pre karate kluby, ktoré plánujú svoje vlastné iniciatívy. Projekt sa realizuje v spolupráci s partnermi z piatich európskych krajín, pričom Talianska džudistická federácia pôsobí ako koordinátor. Projekt KATAUTISM sa zameriava na prípravu trénerov juda na prácu s deťmi v autistickom spektre prostredníctvom špecializovaného výcviku, prispôbených tréningových metód a tvorby učebných materiálov a obsahu elektronického vzdelávania. To ukazuje, ako môžu kluby a federácie bojových umení spolupracovať na vývoji inovatívnych riešení pre začlenenie detí s autizmom, a podobný model – zahŕňajúci medzinárodné partnerstvo, školenie trénerov a spoločnú metodiku – sa môže úspešne uplatniť aj v projektoch karate.

2.5 Online platformy podporujúce nadnárodnú spoluprácu zahŕňajúcu karate kluby.

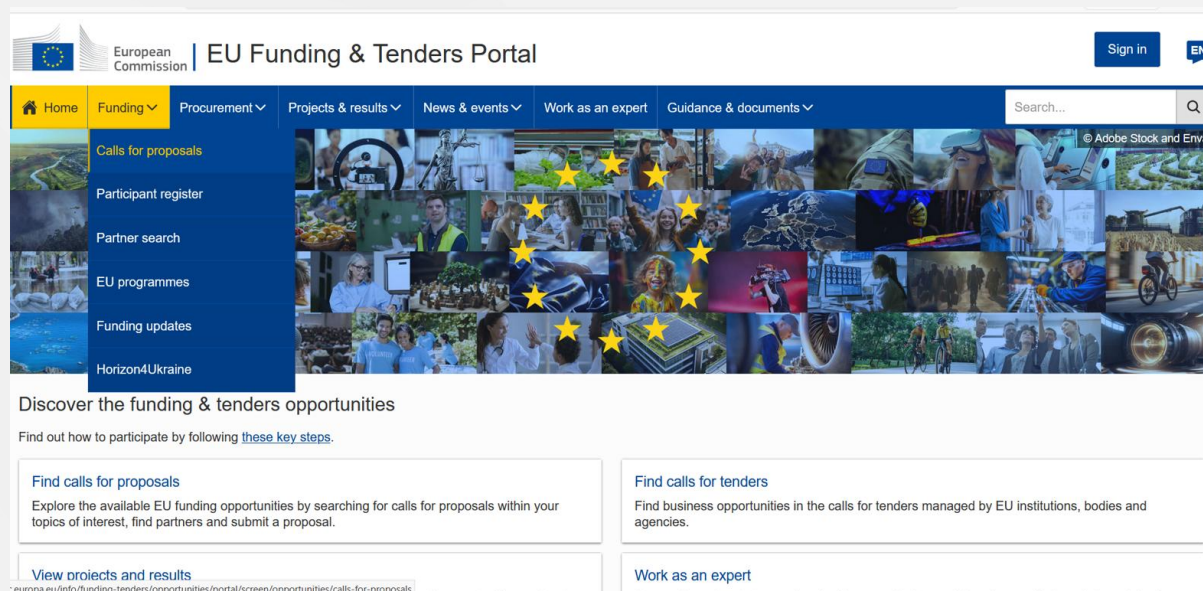
2.5.1 Portál Európskej komisie pre financovanie a verejné obstarávanie:

Toto je portál Európskej komisie, kde sa zverejňujú výzvy na predkladanie návrhov vyhlásené Európskou komisiou. Niektoré z výziev, najmä v rámci programu Erasmus (Budovanie kapacít v oblasti športu, Partnerstvá pre spoluprácu v oblasti športu, Partnerstvá pre spoluprácu malého rozsahu v oblasti športu), sú výzvami na predkladanie žiadostí o financovanie na realizáciu športových projektov vrátane projektov v oblasti karate. Okrem predkladania návrhov projektov portál umožňuje organizáciám vyhľadávať partnerov projektov a vyjadriť svoj záujem o účasť ako partneri na projektoch vedených inými organizáciami. Na stránkach pre konkrétne výzvy je možné pridať oznámenie od vašej organizácie a uviesť, či hľadáte partnera pre svoj projekt (výberom možnosti „Žiadosť o odborné znalosti“) alebo či má vaša organizácia záujem pripojiť sa k existujúcemu alebo vznikajúcemu konzorciu ako partner.

Ako nájsť tú správnu výzvu:

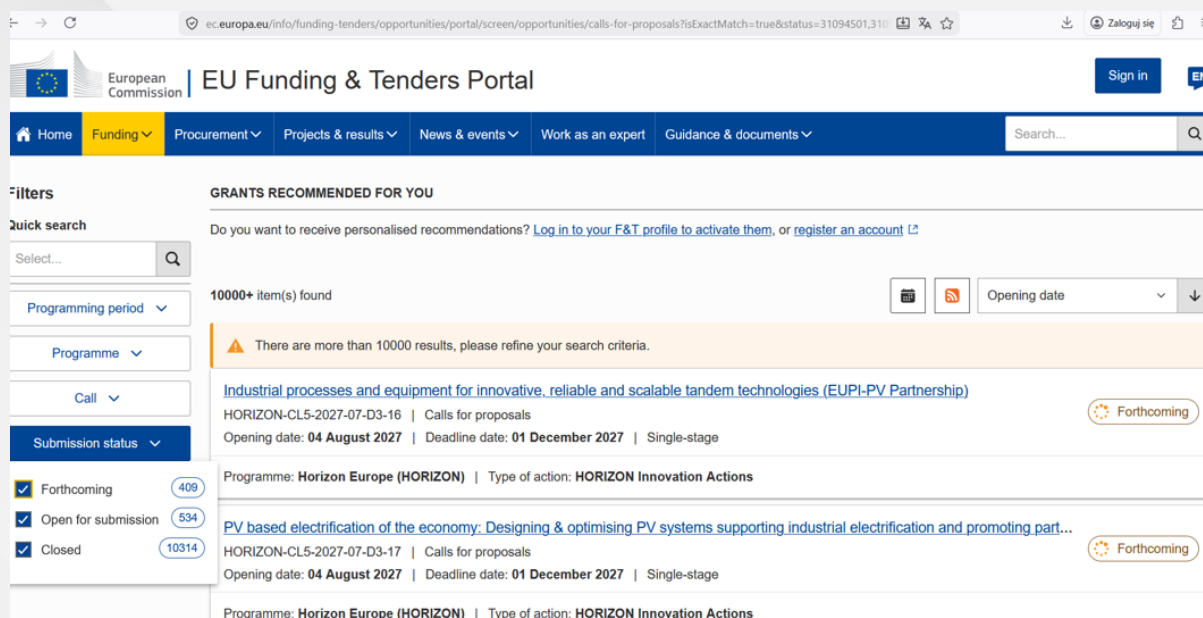
- Prejdite na portál Funding and Tenders: <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home->

Prejdite na kartu „Financovanie“ (vľavo hore) a vyberte možnosť „Výzvy na predkladanie návrhov“; potom sa dostanete na kartu obsahujúcu všetky výzvy na predkladanie návrhov, ktoré Európska komisia oznámila v posledných rokoch.



- Ak chcete obmedziť vyhľadávanie na aktuálne otvorené a plánované výzvy, prejdite na časť „Stav podávania žiadostí“ a vyberte len možnosti „Otvorené na podávanie žiadostí“ a „Nadchádzajúce“, čím sa odfiltrujú výzvy, ktoré už boli uzavreté. Do poľa „Rýchle

vyhľadávanie“ zobrazeného nižšie môžete zadať tému, ktorá vás zaujíma, alebo kľúčové slovo, ktoré webovej stránke umožní identifikovať najrelevantnejšie výzvy na predkladanie návrhov; môžete napríklad zadať „šport“, „vzdelávanie“, „veda“ atď. Odporúča sa použiť pomerne všeobecné vyhľadávacie kritérium, pretože vám to umožní nájsť väčší počet výziev, v rámci ktorých by ste mohli potenciálne nadviazať nadnárodné partnerstvá. Odporúčané kľúčové slová, ktoré pomôžu nájsť príležitosti pre karate kluby, sú predovšetkým „šport“, „Erasmus“, „mládež“, „vzdelávanie“ a „začlenenie“.



- Ďalej vyberte výzvu, ktorá vás zaujíma. Po kliknutí na názov výzvy budete presmerovaní na stránku, kde nájdete informácie o výzve, ako aj sekciu „Oznámenia o vyhľadávaní partnerov“ umiestnenú v strede stránky.

Partner search announcements

173
Searches of partners to collaborate on this topic
View / Edit
LEARs, Account Administrators or self-registrants can publish partner requests for open and forthcoming topics after logging into this Portal, as well as any user having an active public Person profile.

Start submission

 Need help?

To access the Electronic Submission Service, please click on the submission-button next to the **type of action** and the **type of model grant agreement** that corresponds to your proposal. You will then be asked to confirm your choice, as it cannot be changed in the submission system. Upon confirmation, you will be linked to the correct entry point.

- Kliknutím na tlačidlo „Upraviť“ budete presmerovaní na stránku, na ktorej môžete pridať informácie o svojej organizácii a uviesť, či hľadáte partnerov pre svoj projekt, alebo či máte záujem pripojiť sa k projektu inej organizácie ako partner. Ak to chcete urobiť, musíte kliknúť na tlačidlo „Pridať“ v pravom hornom rohu stránky. Potom môžete zadať niekoľko viet o svojej organizácii a svojich očakávaniach týkajúcich sa partnerstva alebo projektu a uviesť, čím by vaša organizácia mohla potenciálne prispieť k projektu ako partner, na čo sa špecializujete, aké máte skúsenosti a aký je rozsah vašich znalostí v oblasti, ktorej sa výzva týka. Po pridaní týchto informácií budú môcť všetky organizácie, ktoré navštívia stránku výzvy, vidieť záujem našej organizácie o projekt a kontaktovať nás prostredníctvom systému Portálu financovania a verejných súťaží (správy, ktoré nám budú odoslané, budú doručené na e-mailovú adresu uvedenú pri registrácii našej organizácie na portáli a zobrazia sa aj v našom profile na portáli FTOP).

 European Commission

EU Funding & Tenders Portal

Welcome Dobrowolska Małgorzata  EN

Home Funding Procurement Projects & results News & events Work as an expert Guidance & documents Search...

My area

My profile
F&T user profile
Content centre
Notifications
Subscriptions
Bookmarks
Saved searches

Home > Funding > Calls for proposals > Industrial processes and equipment for innovative, reliable and scalable tandem technologies (EUPV Partnership) > Partner search announcement

Partner search announcements for the topic

Topic information

Published Withdrawn

Search by name, description... Expertise request, Expertise offer Search

70 item(s) found

Request date

Okrem toho, ak má klub záujem o konkrétnu výzvu, odporúča sa prejsť si oznámenia zverejnené inými organizáciami v sekcii Oznámenia o hľadaní partnerov. Organizácie, ktoré hľadajú partnerov pre svoje projekty, tam často pridávajú svoje profily. Ak máme záujem o oznámenie alebo informáciu, môžeme poslať správu organizácii, ktorá oznámenie zverejnila, kliknutím na tlačidlo „Kontakt“. Na druhej strane, kliknutím na tlačidlo „Organizácia“ budeme presmerovaní na podrobnejší profil organizácie, kde si môžeme pozrieť informácie o projektoch, ktoré realizovala (ako vedúci partner, ako aj ako partner), o organizáciách, s ktorými spolupracovala na projektoch, a o jej ďalších oznámeniach. To nám poskytne príležitosť zistiť, čo náš potenciálny partner robí, a umožní nám identifikovať ďalšie potenciálne zaujímavé výzvy na predkladanie žiadostí o financovanie.

Webové stránky národných agentúr programu Erasmus+

Výzvy na predkladanie návrhov týkajúcich sa mobility (vrátane mobility športových tímov) a partnerstiev pre spoluprácu v oblasti mládeže, školského vzdelávania a vzdelávania dospelých, do ktorých sa môžu zapojiť karate kluby, sa oznamujú na webových stránkach národných agentúr programu Erasmus+. Na webových stránkach národných agentúr by ste mali hľadať výzvy na predkladanie návrhov na kartách „Šport“, „Partnerstvá pre spoluprácu“ a „Malé partnerstvá“, kde sa karate kluby môžu prihlásiť ako žiadatelia alebo partneri. Nižšie sú uvedené odkazy na príslušné webové stránky:

Poľsko – Národná agentúra programu Erasmus+: <https://erasmusplus.org.pl/> ·

Slovensko – Národná agentúra programu Erasmus+: Ak chcete preskúmať možnosti podania žiadosti agentúre, navštívte stránku: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/possibilities-by-country/en_slovakia ·

Dánsko – Národná agentúra pre program Erasmus+: <https://ufsn.dk/tilskud-puljer-og-bevillinger/tilskud-til-internationalt-samarbejde-om-uddannelse/erasmusplus/>

2.5.2 eTwinning (školy + karate)eTwinning

je platforma pre spoluprácu škôl, žiakov a učiteľov, ktorí realizujú spoločné online vzdelávacie projekty pomocou digitálnych nástrojov. Pre karate kluby je obzvlášť dôležité, aby mohli

spolupracovať s miestnymi školami (napr. ako podporný partner) a začleňovať prvky karate a fyzickej aktivity do medzinárodných projektov súvisiacich so zdravím, sociálnym začlenením, prevenciou násilia alebo podporou aktívneho životného štýlu.

Komunitu eTwinning tvoria učitelia všetkých predmetov pracujúci so žiakmi vo veku 3 – 19 rokov, ako aj knihovníci a pedagogickí poradcovia, ktorí môžu spolu s karate klubmi rozvíjať projekty, ktoré spájajú formálne vzdelávanie a mimoškolský šport. Program prebieha od roku 2005 a zahŕňa viac ako 40 krajín, čo karate klubom (prostredníctvom škôl) umožňuje ľahko nájsť partnerov z iných krajín, napr. na spoločné športové dni, online výmeny mládeže alebo kampane zamerané na tradičné športy a zdravie.

Platformu eTwinning (súčasť Európskej platformy pre školské vzdelávanie) nájdete na adrese:
< <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning> >

Prostredníctvom platformy je možné nadviazať kontakt s jasľami, základnými a strednými školami z krajín EÚ, ako aj okrem iného z Albánska, Bosny a Hercegoviny, Islandu, Lichtenštajnska, Severného Macedónska, Nórska, Srbska a Turecka a z vybraných susedných krajín (napr. Arménska, Gruzínska, Ukrajiny, Tuniska). To umožňuje školským karate klubom organizovať projekty s partnermi z veľmi odlišných geografických a kultúrnych prostredí.

Prostredníctvom platformy sa projekty spolupráce realizujú bezplatne – po registrácii majú učitelia prístup k bezplatným nástrojom (TwinSpace, fóra, chaty, zdroje), ktoré možno využiť napríklad na:

- Spoločné online školenia (video),
- Semináre o hodnotách športu, fair play a rodovej rovnosti,
- Projekty zamerané na tradičné športy a bojové umenia.

Nástroje sú pre žiakov bezpečné, čo je dôležité pre karate kluby pracujúce s neplnoletými osobami – prostredie je uzavreté a prístup je kontrolovaný. Na Európskej platforme pre školské vzdel, sekcia eTwinning ponúka projektové súpravy, príklady postupov a zdrojov, ktoré možno prispôbiť športovým projektom zahŕňajúcim karate kluby. Praktické informácie nájdete na

webovej stránke eTwinning a v národných podporných službách, zatiaľ čo mnohé webináre a príklady sú k dispozícii na oficiálnom kanáli eTwinning Europe na YouTube.

2.5.3 EPALE (dospelí, školitelia, inštruktori)EPALE

je európska, viacjazyčná, otvorená sociálna platforma pre odborníkov v oblasti vzdelávania dospelých – pedagógov, školiteľov, inštruktorov, poradcov, výskumníkov a tvorcov politík. Pre karate kluby je to obzvlášť užitočný nástroj, ak pracujú s dospelými (hráčmi, trénermi, dobrovoľníkmi, rodičmi) a chcú rozvíjať športové vzdelávacie, tréningové alebo komunitné projekty.

Platforma je k dispozícii na adrese:

< <https://epale.ec.europa.eu/pl> >

EPALE vám umožňuje:

- Vyhľadávať projektových partnerov (napr. Erasmus+ Sport, vzdelávanie dospelých) – pomocou nástroja „Vyhľadávanie partnerov“,
- Nadviazať spoluprácu medzi organizáciami vzdelávania dospelých, vrátane športových klubov, ktoré pôsobia ako poskytovatelia neformálneho vzdelávania,
- Vymieňať si skúsenosti súvisiace s prácou s dospelými prostredníctvom športu (začlenenie, zdravie, aktivácia ľudí vo veku 50 a viac rokov, integrácia migrantov atď.).

Platforma ponúka publikácie, otvorené vzdelávacie zdroje, opisy pracovných metód, katalóg online kurzov, informácie o európskych a národných podujatiach a inšpiratívne príklady projektov, v ktorých šport a fyzická aktivita slúžia ako vzdelávacie a sociálne nástroje. Na platforme môžu karate kluby:

- Propagovať svoje aktivity (napr. projekty Erasmus+ Sport, miestne programy pre dospelých),

- Publikovať články o inovatívnych tréningových metódach a využívaní karate vo vzdelávaní dospelých,
- Nadviazať kontakty s inými organizáciami a odborníkmi z celej Európy.

Používatelia môžu komentovať aktivity iných organizácií, zdieľať poznatky a nadväzovať dlhodobé partnerstvá, čo karate klubom pomáha prekročiť miestnu úroveň a pripojiť sa k európskej sieti spolupráce. Ďalšie usmernenia, webináre a príklady projektov sú k dispozícii aj na oficiálnom kanáli YouTube „EPALE – Vzdelávanie dospelých v Európe“, ktorý uľahčuje rýchlu realizáciu nápadov na projekty zahŕňajúce šport a bojové umenia.

3.Zhrnutie

Nadnárodná spolupráca medzi karate klubmi prináša hmatateľné, dlhodobé výhody, ktoré presahujú rámec jednorazových výletov alebo táborov. Umožňuje systematickú výmenu odborných znalostí v oblasti tréningu, rozvoj talentov a prístup k prestížnym turnajom a tréningovým kurzom, čo hmatateľne zvyšuje športové štandardy klubu. Vďaka projektom financovaným prostredníctvom programu Erasmus+ Sport (malé partnerstvá, väčšie partnerstvá pre spoluprácu, mobilita zamestnancov) môžu kluby financovať tábory, semináre, digitálne nástroje a aktivity, ktoré zahŕňajú ľudí s obmedzenými príležitosťami, bez toho, aby to predstavovalo nadmernú záťaž pre ich vlastný rozpočet. Účasť v partnerských sieťach a medzinárodných federáciách zvyšuje uznanie klubu, uľahčuje získavanie sponzorov a buduje dôveryhodnosť v rámci miestnej komunity. Spolupráca s partnermi z rôznych krajín navyše rozvíja jazykové a sociálne zručnosti súťažiacich a trénerov a pomáha tomu, aby sa karate vnímalo ako nástroj vzdelávania, podpory zdravia a integrácie, a nie len ako forma športovej súťaže. Nadácia Heket nepretržite monitoruje príležitosti na nadnárodné iniciatívy; ak máte záujem o spoluprácu na konkrétnom nápadе súvisiacom s karate, radi preskúmame možnosti financovania. Dúfam, že vám táto publikácia umožní dozvedieť sa o príležitostiach na posilnenie nadnárodnej spolupráce medzi karate klubmi v rámci projektu aj mimo neho a že projekt „Karate – viac ako šport“ bude začiatkom dlhodobej spolupráce pri podpore karate a využívaní tohto športu ako nástroja sociálnej integrácie a podpory zdravého životného štýlu.

4. Test na posúdenie vedomostí

1. Čo najlepšie opisuje nadnárodnú spoluprácu v karate?

- A. Účasť na jednom medzinárodnom turnaji raz ročne
- B. Propagačné aktivity klubu na sociálnych sieťach
- C. Systematické dlhodobé aktivity klubov a federácií z rôznych krajín vrátane spoločných tréningov, projektov a vzdelávacích aktivít
- D. Tréningové tábory organizované výlučne v rámci jednej krajiny

2. Ktorý typ projektu Erasmus+ Sport je obzvlášť prístupný pre menšie karate kluby, ktoré začínajú s nadnárodnou spoluprácou?

- A. Projekty budovania kapacít v oblasti športu (100 000 € – 200 000 €)
- B. Partnerstvá malého rozsahu v oblasti športu (30 000 € alebo 60 000 €)
- C. Výskumné projekty programu Horizont Európa
- D. Neobchodné európske športové podujatia len pre federácie

3. Ktoré tvrdenie NAJLEPŠIE opisuje úlohu portálu Funding & Tenders pre karate kluby?

- A. Používa sa výlučne na zverejňovanie výsledkov športových projektov.
- B. Umožňuje len registráciu súťažiacich na turnaje WKF.
- C. Slúži ako platforma na zverejňovanie súťaží Európskej komisie a ako nástroj na hľadanie partnerov a zverejňovanie oznámení o spolupráci.
- D. Je to interná komunikačná platforma pre národné agentúry programu Erasmus+.

4. Ktorá z nasledujúcich možností NAJLEPŠIE ilustruje, ako môže eTwinning podporiť spoluprácu medzi karate klubmi?

- A. Umožňuje len nákup športového vybavenia pre kluby.
- B. Umožňuje školám realizovať online projekty zahŕňajúce prvky karate a fyzickej aktivity v spolupráci s karate klubmi.
- C. Používa sa výlučne na registráciu na školské turnaje.
- D. Funguje len v krajinách mimo EÚ.

5. Ktorá skupina NAJLEPŠIE odráža hlavné formy nadnárodnej spolupráce medzi karate klubmi opísané v texte?

A. Členstvo v národných a medzinárodných organizáciách, nadnárodné projekty, spoločné podujatia a semináre

B. Iba cesty na súťaže a komerčné tábory

[1] <http://heket-foundation.com/karate-more-than-sport-a-reinforced-cooperation-to-promote-karate-as-a-tool-for-health-personal-growth-and-social-integration-within-the-european-youth/>

[2] <https://www.ikons-project.eu/>

[3] <https://katautism.eu/>



A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth



Co-funded by
the European Union

HEKET
FOUNDATION



SPORTSKARATE.DK Aalborg

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for them.



Karate More Than Sport!

A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth

DK

KARATEPROGRAM



Co-funded by
the European Union

Modul 1: Sårbare grupper, der er i fare for at blive udelukket fra sport: Et casestudie af karate	3
Modul 2: Introduktion til mental træning inden for KARATE-sporten.....	10
Modul 3: Motivation og stress i sport.....	19
Modul 4: Inklusion af unge med færre muligheder.....	37
Module 5: Effektivt samarbejde mellem sportsklubber (herunder tværnationalt samarbejde).....	55

Modul 1: Sårbare grupper, der er i fare for at blive udelukket fra sport: Et casestudie af karate

I dagens verden spiller sport en mangesidet rolle, der rækker langt ud over fysisk aktivitet og konkurrence. Idræt betragtes i stigende grad som en vigtig del af det sociale liv, der kan fremme integration, uddannelse og udvikling af social kapital. Den akademiske litteratur understreger, at sport er et forum, hvor sociale relationer, normer og værdier – såsom samarbejde, solidaritet og principperne om fair play – formes. Samtidig er sport ikke fri for udstødmekanismer, der afspejler de bredere sociale uligheder, der findes i et givet samfund. Ifølge den ramme, som Pierre Bourdieu har foreslået, kan sport fungere som et redskab til at gengive den sociale struktur, da adgangen til visse former for fysisk aktivitet afhænger af den enkeltes økonomiske, sociale og kulturelle kapital.

Social udstødelse inden for sport henviser til situationer, hvor enkeltpersoner eller sociale grupper har begrænsede muligheder for at deltage i fysisk aktivitet eller i sportens organisationsstrukturer. Disse barrierer kan være af materiel, symbolsk eller institutionel karakter. I praksis betyder det manglende adgang til sportsinfrastruktur, træningsprogrammer, der ikke er skræddersyet til bestemte gruppers behov, og tilstedeværelsen af stereotyper og fordomme, der virker hæmmende på deltagelsen. Som følge heraf kan sport i stedet for at have en integrerende funktion bidrage til at forværre sociale uligheder. Samtidig bør det understreges, at sport har et betydeligt inkluderende potentiale, da den gør det muligt at skabe sociale bånd, udvikle sociale færdigheder og styrke følelsen af at tilhøre et fællesskab. For at udnytte dette potentiale er det dog afgørende, at sportsaktiviteterne udformes bevidst, og at der skabes betingelser, der fremmer lige adgang.

Blandt de grupper, der er særligt udsatte for at blive udelukket fra sport, indtager handicappede en betydelig plads. Deres deltagelse i fysisk aktivitet begrænses ofte af arkitektoniske barrierer, mangel på tilpasset udstyr og utilstrækkelig kompetence hos trænere til at arbejde med mennesker med forskellige behov. Derudover spiller sociale stereotyper en væsentlig rolle, hvilket kan føre til marginalisering af denne gruppe og begrænse deres muligheder for sportslig udvikling. Samtidig viser forskning, at fysisk aktivitet har en særlig positiv indvirkning på den fysiske og psykosociale udvikling af personer med handicap, hvilket gør inklusion i sport til et af de centrale områder inden for socialpolitikken.



Kilder: <https://www.ffkarate.fr/le-para-karate-sur-le-devant-de-la-scene/>



Kilder: <https://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2023/02/FFK107-scaled.jpg>

En anden gruppe, der er i fare for at blive udelukket, er kvinder og piger, hvis deltagelse i sport i mange lande fortsat er lavere end mænds. Dette fænomen skyldes blandt andet dybt rodfastede kønsstereotyper, der knytter visse sportsgrene til ét køn, samt lavere institutionel og økonomisk støtte til kvindesport. Når det drejer sig om kampsport som karate, kan disse stereotyper være særligt stærke, da disse discipliner ofte opfattes som værende præget af fysisk styrke og aggressivitet, som i traditionelle kulturelle sammenhænge tilskrives mænd.

Økonomisk status er også en væsentlig begrænsende faktor for adgangen til sport. Deltagelse i organiseret sport indebærer mange omkostninger, herunder medlemsgebyrer, køb af udstyr, deltagelse i konkurrencer og transportomkostninger. For personer fra lavindkomstfamilier kan disse barrierer være vanskelige at overvinde, hvilket fører til, at de udelukkes fra sportsaktiviteter. Som følge heraf bliver sport et selektivt område, der primært er tilgængeligt for dem, der har de nødvendige økonomiske ressourcer.

Udelukkelse fra sport påvirker også indvandrere og medlemmer af etniske mindretal, som står over for sproglige, kulturelle og sociale barrierer. Manglende sprogkunderskaber, vanskeligheder med at tilpasse sig nye sociale normer og begrænset adgang til sociale netværk kan i væsentlig grad hindre deltagelse i sportsaktiviteter. Samtidig kan sport være et vigtigt redskab til at integrere indvandrere, så de kan skabe relationer og udvikle en følelse af at høre til i lokalsamfundet.

Problemer med adgang til sport er også tydelige blandt beboere i yderområder, hvor sportsinfrastrukturen er mindre udviklet, og antallet af sportsklubber er begrænset. Ældre oplever lignende vanskeligheder, da det udbud af sportsaktiviteter, de har adgang til, ofte ikke er tilpasset deres behov og evner. Som følge heraf kan disse grupper opleve marginalisering inden for idrætssystemet, selv om fysisk aktivitet spiller en vigtig rolle for at bevare sundhed og livskvalitet.

Som reaktion på problemet med social udstødelse inden for sport er der ved at blive udviklet adskillige inkluderende initiativer. Programmer, der drives af organisationer som Special Olympics, og initiativer, der støttes af Den Internationale Olympiske Komité, fokuserer på at sikre lige adgang til fysisk aktivitet og skabe et miljø, der tilskynder til deltagelse af forskellige sociale grupper. Initiativer som "Sport for Development", der bruger sport som et redskab til social udvikling, uddannelse og bekæmpelse af marginalisering, spiller en særlig vigtig rolle. Det skal dog bemærkes, at disse programmets effektivitet ikke er automatisk og afhænger af mange faktorer, f.eks. den sociale kontekst, den måde, aktiviteterne tilrettelægges på, og de offentlige institutioners involveringsgrad.

På baggrund af generelle overvejelser om social udstødelse inden for sport er en analyse af karate, som er en af verdens mest populære kampsport, af særlig betydning. Karate, der har rod i asiatiske traditioner, kombinerer elementer af fysisk aktivitet, filosofi og et værdisystem baseret på respekt, selvdisciplin og personlig udvikling. På trods af disse positive aspekter kan der også forekomme udelukkelsesmekanismer inden for denne disciplin.

En af de største hindringer for at dyrke karate er økonomiske faktorer. Omkostningerne i forbindelse med køb af træningstøj (gi), betaling for træning, aflagelse af prøver for at opnå højere grader og deltagelse i konkurrencer kan udgøre en betydelig barriere for personer med færre økonomiske midler. Som følge heraf kan adgangen til denne form for aktivitet være ulige, hvilket fører til, at deltagerne udvælges på baggrund af deres økonomiske muligheder.

Infrastrukturelle barrierer er også betydelige, især i mindre byer og landdistrikter, hvor antallet af karateklubber er begrænset. Den manglende adgang til egnede sportsfaciliteter og kvalificeret trænerpersonale hæmmer sportens udvikling og begrænser lokalsamfundets muligheder for at deltage.

Kulturelle barrierer spiller også en rolle. Den stereotype opfattelse af kampsport som "mandlige" discipliner kan bidrage til lavere niveauer af kvindelig deltagelse, selv om karate i virkeligheden ikke kræver overlegen fysisk styrke, men er baseret på teknik, koordination og kropskontrol. At udfordre disse stereotyper er en betydelig udfordring for sportsorganisationer og trænere.

Karates unikke karakter – et system, der er baseret på et hierarki af elev- og mestergrader og klart definerede regler for driften af dojoen – har en ambivalent indvirkning på inklusionsprocessen. På den ene side fremmer denne struktur motivation, følelsen af at høre til og personlig udvikling, på den anden side kan den fungere som en barriere for dem, der ikke

er i stand til at opfylde de organisatoriske eller økonomiske krav, der er forbundet med de efterfølgende træningsfaser. I denne sammenhæng kan karate både fremme social integration og bidrage til at genskabe uligheder.

Samtidig har kampsport, herunder karate, et betydeligt potentiale for integration. Træningssessioner hjælper med at udvikle selvkontrol, ansvar og respekt for andre, hvilket er særligt vigtigt, når man arbejder med børn og unge. Inkluderende programmer, f.eks. parakarate, som er udviklet af World Karate Federation, spiller også en stadig vigtigere rolle, idet de giver personer med handicap mulighed for aktivt at deltage i træning og sportsturneringer. Desuden anvendes karate i terapeutiske aktiviteter, der understøtter deltagerens sociale og følelsesmæssige udvikling.

Inklusionsprocessen inden for karate kan opfattes som dynamisk og flertrinet og omfatter både adgang til sportsaktiviteter og gradvis integration af deltagerne i klubmiljøet. Offentlige institutioner, sportsorganisationer og trænere spiller en central rolle i denne proces, og de bør have de nødvendige færdigheder til at arbejde med socialt og kulturelt forskelligartede grupper. Det er også vigtigt at udvikle programmer, der støtter deltagelse af personer fra grupper, der er i fare for at blive udelukket, f.eks. børn fra lavindkomstfamilier eller personer med handicap.

Afslutningsvis er sport et vigtigt redskab til social integration, men dens potentiale udnyttes ikke automatisk. Eksisterende økonomiske, kulturelle og infrastrukturelle barrierer kan begrænse adgangen til sportsaktiviteter og føre til udelukkelse af visse sociale grupper. Som sportsgren afspejler karate disse processer og kombinerer både elementer, der fremmer inklusion, og mekanismer, der kan føre til marginalisering. Det er derfor nødvendigt at træffe bevidste foranstaltninger for at gøre denne form for aktivitet mere tilgængelig, herunder udvikling af inklusionsprogrammer, institutionel støtte og offentlig uddannelse. Først da vil sport, herunder karate, fuldt ud kunne opfylde sin rolle som et redskab til at opbygge et mere ligeværdigt og inkluderende samfund.

Referencer

- **Bourdieu, P. (1979).** *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- **Collins, M., og Kay, T. (2003).** *Sport and Social Exclusion*. London: Routledge.
- **Coalter, F. (2007).** *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* London: Routledge.
- **Jakubowska, H. (2018).** *Sport as a Means of Social Inclusion and Exclusion (Sport som et middel til social inklusion og udstødelse)*.
- **Marivoet, S. (2014).** *Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Discrimination. (Sportens udfordring mod social inklusion og bevidstgørelse mod diskrimination.)*
- **Schulenkorf, N., Sherry, E. og Rowe, K. (2016).** *Sport for Development: An Integrated Literature Review (Sport for udvikling: En integreret litteraturgennemgang)*.
- **Morgan, H., og Parker, A. (2017).** *Ungdomssport og social inklusion*.
- **Spaaij, R. (2015).** *Sport og social udstødelse i det globale samfund*.
- **Dyer, S., og Standford, H. (2023).** *Social inklusion i sport for personer med handicap*.
- **Ciaccioni, S. et al. (2025).** *Kampsport og trivsel: Fremme af sundhed og inklusion*.
- **Maussier, N. et al. (2025).** *Judo og karate i folkeskolen som et middel til at forbedre den sociale inklusion af autistiske børn*.

Testspørgsmål:

1. **Hvilken af følgende definitioner beskriver bedst social udstødelse inden for sport?**
 - A. Manglende offentlig interesse for sport
 - B. Begrænset adgang til deltagelse i sport på grund af sociale og økonomiske barrierer
 - C. Lavt niveau af fysisk aktivitet blandt professionelle atleter
 - D. Mangel på sportsinfrastruktur, men kun i byområder

2. **Ifølge Pierre Bourdieus koncept kan sport:**
 - A. Kun fjerne sociale uligheder
 - B. Være fuldstændig socialt neutral
 - C. Både reducere og reproducere sociale uligheder
 - D. Funge uafhængigt af den sociale struktur

3. **Hvilken af følgende grupper er blevet identificeret som særligt udsat for udstødelse inden for sport?**
 - A. Kun professionelle atleter
 - B. Trænere og instruktører inden for sport
 - C. Personer med handicap
 - D. Sportsdommere

4. **En af de største hindringer for at dyrke karate er:**
 - A. Mangel på regler og træningsstruktur
 - B. For mange sportsklubber
 - C. Høj grad af tilgængelighed af infrastruktur
 - D. Omkostninger i forbindelse med træning og deltagelse i konkurrencer

5. **Para-karate-programmet, der er udviklet af World Karate Federation, har til formål at:**
 - A. Fremme karate udelukkende blandt børn
 - B. Afholde konkurrencer for professionelle
 - C. Gøre det muligt for personer med handicap at dyrke sporten
 - D. Øge antallet af karatetrænere

Modul 2: Introduktion til mental træning inden for KARATE-sporten

De aktuelle samfundsmæssige forandringer og den hurtige teknologiske udvikling har en betydelig indvirkning på børns og unges livsstil, hvilket medfører en systematisk reduktion af den fysiske aktivitet. Overvægten af fritidsaktiviteter, der involverer brug af elektroniske enheder, fremmer en stillesiddende livsstil, hvilket igen fører til en forringelse af den generelle fysiske kondition, en stigning i holdningsfejl og en øget risiko for overvægt og fedme. Faglitteraturen om emnet understreger, at manglende fysisk aktivitet er en af de vigtigste faktorer, der påvirker unges fysiske og psykofysiske udvikling negativt. På den anden side har fysisk aktivitet ikke kun en sundhedsrelateret funktion, men også en pædagogisk og social funktion, der påvirker udviklingen af holdninger, værdisystemer og psykosociale kompetencer.

I denne sammenhæng er aktivitetsformer, der kombinerer fysisk udvikling med en indvirkning på den enkeltes mentale velvære, af særlig betydning. En sådan form er karate, som både er en sport og et uddannelsessystem baseret på en bestemt filosofi. Karate stammer fra traditionerne på Okinawa, og den moderne form blev blandt andet udformet af Gichin Funakoshi, som bidrog til at gøre karate populært i Japan og i hele verden. I sin traditionelle form omtales karate som en "vej" (karate-do), hvilket understreger dets karakter som en proces for langsigtet menneskelig udvikling, der omfatter både kroppen og sindet.

Et centralt element i denne filosofi er troen på den uløselige forbindelse mellem fysisk og mental forberedelse. I træningspraksis afspejles dette i stræben efter harmoni mellem teknik, fysisk kondition og deltagerens mentale tilstand. Begreber som zanshin, mushin og kime afspejler, at de psykologiske elementer er dybt forankrede i karatetræningens struktur. Zanshin henviser til en tilstand af konstant årvågenhed og beredskab til at handle, mushin betegner handling uden overdreven analyse og kognitiv spænding, og kime angiver evnen til at koncentrere energien maksimalt på et givet tidspunkt. Selvom disse kategorier stammer fra østlige traditioner, afspejles de i moderne begreber inden for sportspsykologi.



Kilde: Forfatterens egne materialer

I moderne konkurrencepræget sport lægges der i stigende grad vægt på betydningen af psykologisk forberedelse som en af de vigtigste faktorer for sportslige præstationer. Når konkurrenternes fysiske og tekniske form er ens, er det mentale faktorer, der afgør, om der opnås en konkurrencefordel. I denne sammenhæng udvikles begrebet mental træning, der forstås som en målrettet og systematisk proces til at udvikle psykologiske færdigheder, der understøtter effektiv præstation i situationer, der kræver høj operationel effektivitet.

Mental træning omfatter en bred vifte af tiltag, herunder udvikling af evnen til at fokusere opmærksomheden, regulering af følelser, opbygning af mental modstandsdygtighed, styrkelse af motivationen og udvikling af et positivt selvbillede. Faglitteraturen indikerer, at disse

kompetencer er universelle og kan udvikles uanset atletens niveau inden for sporten. Deres betydning er dog særligt tydelig inden for discipliner, der kræver hurtig beslutningstagning, præcision i udførelsen og modstandsdygtighed over for stress, og det gælder utvivlsomt også for karate.



Kilde: Forfatterens egne materialer



Kilde: Forfatternes egne materialer

I praksis er mental træning baseret på anvendelse af en række forskellige metoder og teknikker, hvis effektivitet er blevet bekræftet i adskillige empiriske undersøgelser. En af de vigtigste teknikker er visualisering, også kendt som billedtræning. Det indebærer at skabe detaljerede mentale repræsentationer af de motoriske handlinger, der udføres, eller af hele sportslige situationer. Denne proces aktiverer nogle af de samme neurale strukturer som dem, der er involveret i den faktiske udførelse af bevægelsen, hvilket hjælper med at konsolidere motoriske mønstre og forbedre koordinationen. Visualisering kan fokusere på både den perfekte udførelse af en teknik og håndtering af vanskelige situationer, hvilket bidrager til at øge følelsen af kontrol og selvtillid.



Kilde: Forfatterens egne materialer

Et andet vigtigt element i mental træning er brugen af teknikker til at fokusere opmærksomheden. Koncentration er evnen til selektivt at fokusere på relevante stimuli, mens man ignorerer forstyrrende faktorer. I forbindelse med konkurrencepræget sport er denne evne afgørende, da den gør det muligt for idrætsudøvere at opretholde et højt præstationsniveau på trods af tidspres og tilstedeværelsen af eksterne stressfaktorer. Koncentrationstræning kan omfatte både statiske og dynamiske øvelser, der udføres under forhold, der ligner dem, man oplever i konkurrencesammenhæng.

Teknikker til regulering af ophidselse, herunder åndedræts- og afspændingsøvelser, spiller også en vigtig rolle. Disse teknikker gør det muligt for atleterne at kontrollere deres niveau af psykofysisk spænding, hvilket har en direkte indvirkning på kvaliteten af deres præstation. For høje niveauer af ophidselse kan føre til fejl og tab af kontrol over præstationen, mens for lave niveauer resulterer i nedsat mobilisering. Derfor er evnen til at opretholde et optimalt niveau af ophidselse et af de vigtigste elementer i den mentale forberedelse.



Kilde: Forfatterens egne materialer

I forbindelse med karate er det særligt vigtigt at anvende mental træning i de to centrale sportsgrene, kata og kumite. Selvom begge former stammer fra samme tradition, er der store forskelle mellem dem med hensyn til de psykologiske krav, hvilket er afgørende for, hvilke træningsmetoder der anvendes. Kata er en form for præsentation af en fast sekvens af teknikker, der udføres med præcision og i overensstemmelse med fastlagte standarder. Det kræver ikke kun et perfekt kendskab til bevægelsessekvensen, men også fuldstændig kontrol over kroppen, rytmen og udtrykket. I dette tilfælde er evnen til at opretholde uafbrudt koncentration under hele forestillingen af afgørende betydning.

Mental træning i kata fokuserer primært på at udvikle evnen til at visualisere og styre opmærksomheden. En deltager, der præcist kan visualisere den bevægelsessekvens, der skal udføres, er bedre i stand til at forberede sig på at udføre den under konkurrenceforhold. Visualisering hjælper også med at reducere præstationsangst og øge selvtilliden.

Åndedrætskontrol er også et centralt element, da den påvirker bevægelsens rytme og smidighed og hjælper med at opretholde et passende koncentrationsniveau.

Kumite er derimod en form for direkte kampsport, der er kendetegnet ved stor variation og uforudsigelighed. Konkurrenten skal konstant overvåge situationen, analysere modstanderens adfærd og træffe hurtige beslutninger om valg af passende teknikker. I denne sammenhæng er evnen til at præstere under pres og opretholde følelsesmæssig kontrol særlig vigtig. Mushin-tilstanden, som indebærer at reagere spontant og intuitivt, er et af de vigtigste mål med mental træning i kumite.

I kumite-træning spiller udvikling af reaktionshastighed og evnen til at forudse modstanderens handlinger en væsentlig rolle. Visualisering kan bruges til at simulere forskellige kampscenarier, så atleterne bedre kan forberede sig på situationer i det virkelige liv. Det er lige så vigtigt at arbejde med følelsesmæssig regulering, da overdreven ophidselse eller stress kan føre til taktiske fejl. Åndedræts teknikker og korte afspændingsøvelser, der anvendes før og under en kamp, hjælper med at opretholde den psyko-fysiske balance.

Motivationens og selvtillidens rolle i den mentale forberedelsesproces kan heller ikke overses. Konkurrenter, der har stor tillid til deres egne evner, er mere modstandsdygtige over for modgang og mere engagerede i træningsprocessen. Selvtillid kan opbygges ved at analysere tidligere succeser, sætte realistiske mål og føre en positiv selvtale.

Men betydningen af mental træning rækker ud over konkurrenceidrætten. De færdigheder, der udvikles gennem mental træning, kan anvendes på mange andre områder i livet, f.eks. i forbindelse med uddannelse, arbejde og sociale relationer. Evnen til at koncentrere sig, modstandsdygtighed over for stress, evnen til at regulere følelser og konsekvens i forfølgelsen af mål er universelle kompetencer, der understøtter en persons effektive funktion i forskellige livssituationer.

Karate er en disciplin, der kombinerer fysiske, tekniske og mentale elementer, og den giver særligt gode betingelser for at udvikle disse kompetencer. Regelmæssig træning, der er baseret

på klart definerede principper og værdier, hjælper med at udvikle holdninger som disciplin, udholdenhed, ansvar og respekt for andre. I denne sammenhæng er mental træning ikke blot et supplement til sportsforberedelse, men en integreret del af uddannelsesprocessen.



Kilde: Forfatterens egne materialer

Sammenfattende spiller mental træning en afgørende rolle i forberedelsen af karateudøvere og påvirker både det opnåede sportslige præstationsniveau og personlighedsudviklingen. Ved at integrere traditionelle elementer fra karatefilosofien med moderne metoder fra sportsspsykologien er det muligt at udvikle omfattende træningsprogrammer, der opfylder kravene i moderne sport. I lyset af den stigende konkurrence og de stadig højere forventninger til idrætsudøvere vil betydningen af mental forberedelse sandsynligvis fortsætte med at vokse og blive et af de centrale udviklingsområder inden for sport.

Bibliografi

1. **Timothy Gallwey**, *The Inner Game of Tennis*, Random House, New York, 2008.
2. **Jarosław Kaczmarek**, *Trening mentalny w sporcie*, AWF, Poznań, 2017.

3. **Robert Weinberg, Daniel Gould**, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Grundlaget for sports- og motionspsykologi), Human Kinetics, Champaign, 2019.
4. **Jim Loehr**, *The New Toughness Training for Sports*, Penguin Books, New York, 1995.
5. **Carol Dweck**, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York, 2006.
6. **Anders Ericsson, Robert Pool**, *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2016.
7. **Martin Seligman**, *Learned Optimism*, Vintage Books, New York, 2006.
8. **Terry Orlick**, *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training*, Human Kinetics, Champaign, 2008.

Spørgsmål til vidensprøve:

1. Hvilket af følgende definerer mental træning inden for sport bedst?

- A. Et sæt styrkeøvelser for at øge kroppens præstation
- B. Processen med at udvikle psykologiske færdigheder for at understøtte atletens præstation
- C. En kostplan, som atleter følger
- D. En metode til udelukkende at forbedre sportsteknikken

2. Hvad betyder udtrykket "mushin" i karate?

- A. Maksimal muskelspænding under teknikken
- B. En tilstand af konstant årvågenhed efter at have udført en bevægelse
- C. En tilstand af "tomt sind", der muliggør spontan handling
- D. En vejrtrækningsteknik, der anvendes før en kamp

3. Hvilken mental træningsteknik indebærer visualisering af forløbet af en kamp eller katamønsteret?

- A. Progressiv afspænding
- B. Visualisering
- C. Styrketræning
- D. Udstrækning

4. Hvilke færdigheder er særligt vigtige i kumite-konkurrencen?

- A. Præcis udførelse af en forudbestemt sekvens af bevægelser
- B. Reaktionshastighed, følelsesmæssig kontrol og beslutningstagning
- C. Fysisk styrke alene
- D. Evnen til at opretholde langvarig koncentration uden at bevæge sig

5. Hvorfor er mental træning vigtig inden for konkurrencepræget sport?

- A. Fordi den træder i stedet for fysisk træning
- B. Fordi den eliminerer behovet for konkurrence
- C. Fordi mentale faktorer ofte afgør resultatet, når konkurrenternes niveau er lige
- D. Fordi den kun gælder for nybegyndere

Modul 3: Motivation og stress i sport

1. Introduktion: Hvorfor motivation betyder noget i ungdomssport

Børn og unge vokser i dag op i et samfund præget af stigende præstationskrav. I mange sammenhænge forventes de både at præstere fagligt, socialt og sportsligt. I idrætten kan dette føre til oplevelser af pres og i nogle tilfælde frafald, hvis fokus ensidigt ligger på resultater frem for udvikling og fællesskab.

Forskning peger på, at motivation i høj grad udvikles i miljøer, hvor børn og unge oplever tryghed, anerkendelse og meningsfulde relationer. Når undervisningsmiljøet understøtter disse faktorer, øges sandsynligheden for, at børn deltager aktivt, udvikler tro på egne evner og fortsætter i sporten over længere tid.

Vi har skabt et miljø, hvor trivsel og sportslig udvikling går hånd i hånd. Når børn og unge oplever at blive set, anerkendt og gradvist få ansvar i fællesskabet, styrkes deres motivation. I dette modul præsenterer vi en tilgang til træning, hvor målet er at motivere frem for at stresse.



Billede fra DM-lejr i 2025



Billede fra Klublejr i 2025

2. Det omvendte hierarki: Opbygning af motivation gennem ansvar

Vi arbejder ud fra en flad struktur og det, vi kalder en omvendt hierarkisk model. Det betyder, at de mest erfarne udøvere og undervisere har et særligt ansvar for at støtte og udvikle dem, der er nyere i miljøet. Erfaring giver ikke blot status, men også et ansvar for at bidrage til fællesskabet. Vi kalder det den omvendte Sportskarate-trekanten. (The flipped sportskarate-triangle).

Den trygge start er vigtig for os, og derfor er det de mest erfarne, som underviser de yngste medlemmer i klubben. Vi ved at de første oplevelser kan være afgørende for, at børnene får en solid tilknytning og lyst til at fortsætte i mange år. Vi opfordrer de mindste til at lave øvelser med hinanden, eller med søskende og forældre. På den måde øger vi motivation og deltagelse, selv hos klubbens mindste medlemmer. En anden fordel er det øgede kendskab til karate, vores særlige værdier og de barrierer som tit opstår for de

mindste, efter en lang dag.

Samtidig er klubbens eliteudøvere en naturlig del af hverdagen i træningsmiljøet. De deltager i undervisningen og fungerer som rollemodeller for de yngre udøvere. På den måde bliver erfaring, ansvar og fællesskab tæt forbundet, og motivation opstår som en naturlig del af miljøet.



Billede fra det mindste hold, chefråneren er underviser.



Billede fra Klublejr 2024, ældre medlem leger med de yngste.

3. Stærke relationer som fundament for motivation

Vi arbejder med stabile relationer som en grundlæggende del af træningsmiljøet, med et særligt fokus på relationer mellem børnene. Det betyder, at vi aktivt understøtter, at børnene lærer hinanden at kende og bliver en del af et fællesskab, hvor de knytter venskaber.

Når børn får relationer til hinanden, opstår der en anden form for tilknytning til træningen. Vi oplever, at børn fortsætter, fordi deres venner også er der. Det gør, at motivation ikke kun er knyttet til aktiviteten, men til fællesskabet omkring den.

Vi arbejder derfor med øvelser og rammer, der styrker samarbejde og kontakt mellem børnene. Vi sørger også for at der er nok "hjælpende hænder" forstået som hjælpetrænere. Forskning viser, at motivation styrkes, når børn oplever tilhørsforhold. Derfor arbejder vi med horisontale relationer og den gode oplevelse, som en central del af træningen.

Når børnene udvikler relationer til hinanden, bliver fællesskabet noget, de selv er med til at bære. Det skaber en stærkere tilknytning til træningen og gør det lettere at fastholde motivation over tid.

I praksis betyder det også, at vi er opmærksomme på, hvordan børnene indgår i fællesskabet fra gang til gang. Hjælpetrænere og undervisere har en aktiv rolle i at koble børnene sammen og sikre, at ingen står udenfor. Når børnene oplever at høre til i gruppen, bliver træningen ikke kun en aktivitet, men et sted, hvor relationer udvikles og vedligeholdes.





Billede fra klublejre 2025

4. Læringsbaseret mesterlære: Hvordan trænere udvikles

Vi arbejder med det, vi kalder mesterlære, hvor nye undervisere udvikles gennem deltagelse i praksis. Hjælpetrænere er børn og unge, som ønsker at tage ansvar og bidrage til fællesskabet. De indgår i undervisningen sammen med mere erfarne trænere og lærer gennem observation, deltagelse og gradvist øget ansvar.

Udviklingen som en kommende underviser handler ikke kun om tekniske færdigheder, men i høj grad om relationelle kompetencer. Vi lægger vægt på evnen til at se andre, skabe tryghed og bidrage positivt til fællesskabet. Trænerpotentialer vurderes derfor både

ud fra faglige og menneskelige kvaliteter.

Gennem mesterlære får de unge mulighed for at vokse ind i rollen som undervisere i et tempo, hvor de kan følge med. De oplever, at deres bidrag har betydning, og at de er en vigtig del af miljøet. Det styrker både deres ansvarsfølelse og deres tilknytning til fællesskabet.

Samtidig skaber det en kultur, hvor læring er noget, man gør sammen. De unge lærer ikke kun af de voksne, men også af hinanden, og udviklingen sker i relationer. På den måde bliver undervisning og fællesskab tæt forbundet i den daglige praksis. De ældre fungerer i høj grad som rollemodeller for de yngre medlemmer.

I praksis betyder det også, at de unge gradvist får flere opgaver og ansvar i undervisningen. De starter med at observere og hjælpe, og udvikler sig over tid til selv at kunne tage dele af undervisningen. På den måde bliver læring en proces, hvor ansvar følger erfaring, og hvor de unge får mulighed for at afprøve sig selv i trykke rammer.

5. Målfokuserede sprogstrategier

Vi arbejder med en målorienteret kommunikationsstrategi i undervisningen, hvor fokus er på, hvad børn og unge skal gøre, frem for hvad de gør forkert. I praksis betyder det, at vi ofte undlader at korrigere fejl de første gange og i stedet guider i retning af den ønskede handling.

Denne tilgang skaber ro i læringssituationen og reducerer oplevelsen af pres. Børnene får mulighed for at øve sig uden konstant at blive vurderet, og det øger deres lyst til at deltage aktivt. Vi arbejder med et sprog, der peger fremad, og som støtter udvikling frem for at fremhæve mangler.

Når vi disciplinerer, sker det som udgangspunkt med humor og et glimt i øjet. Det gør det muligt at fastholde struktur og rammer uden at skabe unødigt afstand eller utryghed. Selv når der stilles krav, opleves det som en del af fællesskabet og ikke som en sanktion udefra.

Vi ser fejl som en naturlig del af læring. Når børn og unge oplever, at de må fejle og prøve igen, styrkes deres mod og vedholdenhed. Forskning viser, at motivation udvikles i miljøer, hvor der er plads til at lære uden frygt for at gøre noget forkert, og det arbejder vi aktivt med i den daglige træning.

Vi arbejder samtidig med at gøre målene tydelige og konkrete for børnene, så de ved, hvad

de er på vej hen imod. Når retningen er klar, bliver det lettere at forstå feedback og omsætte den til handling. Det skaber en oplevelse af progression, hvor børnene kan mærke deres egen udvikling, og det styrker både motivation og engagement i træningen.



6. og fællesskabskultur

Vi arbejder bevidst med rollemodeller som en del af træningsmiljøet. Unge hjælpetrænere og erfarne udøvere indgår aktivt i undervisningen og er synlige i hverdagen. Det giver de yngre børn nogen at spejle sig i og skaber en naturlig forbindelse mellem niveauerne i klubben.

Rollemodellerne er bærere af den kultur, vi ønsker at skabe. De viser, hvordan man deltager i fællesskabet, tager ansvar og bidrager til andre. Det er ikke kun de dygtigste kæmpere, men også medlemmer, som er dygtige til at skabe relationer og tryghed. Vi faciliterer en bæredygtig måde at videregive værdier og adfærd, aktivt formidlet gennem konkrete handlinger i hverdag og undervisning.

Vi arbejder med, at de mere erfarne udøvere opfylder et ideal, i forhold til de yngre. Det kan være gennem undervisning, hjælp eller et godt råd, eller ved at gå forrest i træningen. Når børn ser andre tage ansvar, bliver det lettere selv at tage del i fællesskabet.

Forskning viser, at rollemodeller har stor betydning for motivation og deltagelse. Derfor arbejder vi med at gøre dem til en aktiv del af træningen og klubbens hverdag. Vi praktiserer learning by doing, og lærer de ældre medlemmer om deres potentiale. Vi forventer sunde vaner og et ordentligt sprog. Et godt eksempel på disse værdier i praksis er, at vi ikke har energidrikke i Sportskarate. I stedet kan store og små få en vandis. Disse aktive valg har alle betydning for den samlede kultur. Der er et forbud mod alkohol, rygning, snus og vaping.





Billeder af rollemodelerne i Sportskarate 2025

7. Opbygning af indre motivation

Vi arbejder med at styrke indre motivation frem for at styre gennem ydre pres. Det betyder, at vi lægger vægt på indsats, engagement og udvikling frem for resultater alene. Børn og unge mødes med forventninger om, at de deltager aktivt og tager ansvar for deres egen udvikling.

Når indsats anerkendes, oplever børnene, at det kan betale sig at prøve og blive ved. Det skaber tro på egne evner og lyst til at udvikle sig videre. Samtidig bliver motivation noget, der opstår indefra, frem for noget, der presses frem udefra.

Vi arbejder også med at give ansvar tidligt. Når børn og unge får opgaver i fællesskabet,

styrkes deres oplevelse af at være betydningsfulde. Forskning viser, at motivation udvikles, når man oplever indflydelse, mestring og tilhørsforhold, og det understøtter vi i vores daglige træning.

I praksis betyder det, at vi arbejder med at se og anerkende den enkelte udvikling hos hvert barn. Det er ikke et krav, at man er dygtig, for at blive mødt positivt i træningen. Vi har hjælpetrænere og undervisere tæt på børnene, som kan støtte i de små skridt og hjælpe med at justere og forbedre bevægelserne undervejs.

Når et barn forsøger, deltager eller tager et lille skridt frem, bliver det mødt med anerkendelse. Det skaber en oplevelse af, at det er værdifuldt at være med, uanset niveau. På den måde arbejder vi med at honorere deltagelse og udvikling frem for kun performance, hvilket gør det lettere for flere børn at blive i træningen og opleve motivation over tid.





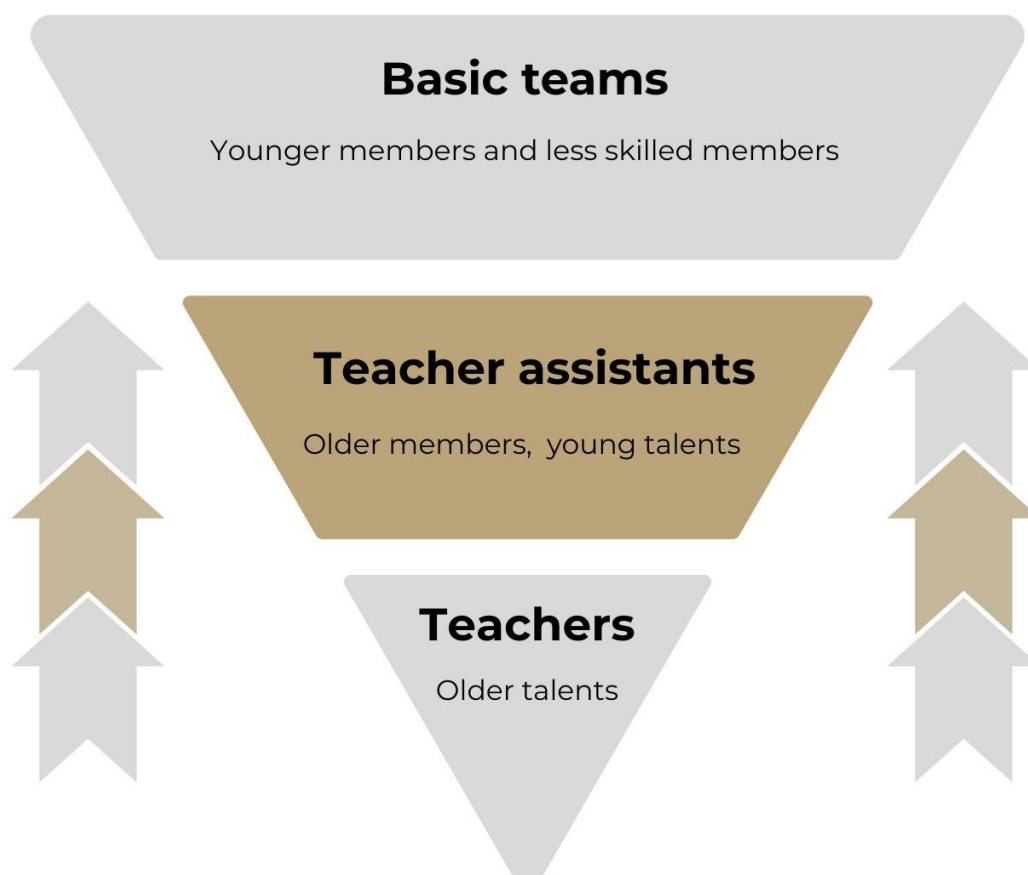
Deltagelse og udvikling på forskellige måder 2025

8. Grafiske modeller

Sportskarate har i samarbejde med andre organisationer udviklet en række værktøjer, som bruges i uddannelse og til at skabe den positive kultur. Det er ikke alle interne arbejdsgange og værktøjer, som er udformet som modeller og grafer. Det er dog et mål for os, at vi synliggør og visualiserer så mange processer som muligt.

The Flipped Sportskarate-triangle

This model has the opposite of a classical hierarchy structure, allowing the younger and less experienced students to benefit from the more skilled ones.



Model udarbejdet i samarbejde med Relationsværkstedet 2025

Sportskarates motivational ladder

This model shows every step to enhancing the general wellbeing of kids and youth and create motivation through a healthy environment.

Enhanced wellbeing and
reduced vulnerability.

Young people develop transferable
skills and strengthen their self-efficacy.

Solid foundation that enables an inclusive environment,
where participation and trying is rewarded as well.

Intentional structures and pedagogical practices, including
horizontal relationships, role modelling, and value-driven
engagement from professionals.

Figur udviklet i samarbejde med Relationsværkstedet 2025

9. Coachingprincipper (praktisk opsummering)

En central del af fundamentet er en vedvarende lyst til at lære og udvikle sig. Der arbejdes aktivt med at følge internationale tendenser og trends inden for både sport og pædagogik, og ny viden inddrages løbende i træningen. Det gælder ikke kun i forhold til teknisk udvikling i sporten, men i høj grad også i forhold til børnesyn, menneskesyn og forståelser af trivsel.

Fundamentet er derfor ikke statisk, men bygger på en forståelse af, at viden udvikler sig over tid. Paradigmer ændrer sig, og med ny viden opstår nye muligheder for at forstå og støtte børn og unge på bedre måder. Der arbejdes ud fra en bevidsthed om, at tidligere praksisser kan forbedres, og at udvikling kræver åbenhed over for forandring.

Denne tilgang betyder, at træningsmiljøet løbende justeres. Det gælder både i forhold til, hvordan undervisningen tilrettelægges, og hvordan børn og unge mødes i praksis. Der er fokus på at skabe et miljø, hvor trivsel prioriteres højt, og hvor der aktivt arbejdes med at mindske sårbarhed gennem fællesskab og deltagelse.

Fundamentet giver samtidig plads til metodefrihed i undervisningen. Undervisere kan arbejde med forskellige tilgange og greb, men altid inden for en fælles værdimæssig ramme. Denne ramme er kendetegnet ved en anerkendende tilgang, hvor det skal være meningsfuldt og trygt at deltage.

Der arbejdes med en høj fejlmargen, hvor fejl ses som en naturlig og nødvendig del af læring. Nogle undervisere arbejder med en tydelig og positiv fejlkultur, hvor demonstrationer overdrives for at gøre læring konkret og tilgængelig. Andre arbejder med et stærkt fokus på hen-imod-sprog, hvor børn og unge guides i retning af det, der skal lykkes.

Denne tilgang skaber et miljø, hvor udvikling ikke er et mål i sig selv, men en naturlig del af deltagelsen. Børn og unge møder et fællesskab, hvor de kan være med, mens de lærer, og hvor det er legitimt at være undervejs. Det gør det muligt at fastholde motivation over tid og skabe et miljø, hvor flere kan udvikle sig på deres egne præmisser.

10.1. Multivalgsopgave: Motivation frem for stress

1. Et barn stopper midt i en øvelse og trækker sig. Hvad gør vi?

- A. Retter barnet og forklarer, hvad der gik galt
- B. Venter på barnet selv tager initiativ
- C. Skaber kontakt og hjælper barnet ind igen – evt. via en makker eller hjælpetræner
- D. Lader barnet sidde ude

2. Hvorfor arbejder vi med relationer mellem børnene?

- A. For at gøre træningen nemmere at styre
- B. Fordi børn motiveres af hinanden og bliver længere
- C. For at reducere behovet for trænere
- D. For at øge konkurrence

3. Et barn laver fejl flere gange. Hvad er vores tilgang?

- A. Stoppe og rette hver gang
- B. Ignorere fejlen
- C. Guide frem mod det, der skal lykkes og give plads til gentagelser
- D. Give en konsekvens

4. Hvad er hjælpetrænerens vigtigste rolle?

- A. Styre disciplinen
- B. Fokuserer på de bedste
- C. Støtte den enkelte og hjælpe små fremskridt
- D. Aflaste træneren praktisk

5. Hvornår lykkes vi med at motivere frem for at stresse?

- A. Når børnene præsterer hurtigt
- B. Når vi retter fejl effektivt
- C. Når der er tryghed, relationer og plads til fejl
- D. Når alle gør det samme

11. Vigtigste pointer – motivering frem for stress

- Vi hjælper aktivt med at skabe relationer mellem børnene, så de får lyst til at komme igen. Vi sørger for, at alle børn og unge bliver mødt og hjulpet, især når de ikke kan endnu.
- Vi anerkender indsats og små fremskridt, ikke kun når det lykkes. Vi guider mere fremadrettet i stedet for at kritisere fejl.
- Vi giver ansvar tidligt og lader børn og unge bidrage til fællesskabet. Vi bruger hjælpetrænere til at være tæt på og støtte den enkelte.
- Vi holder en høj fejlmargen, så det er trygt at prøve igen og igen.
- Vi skaber rammer med tydelighed, men med plads til leg og energi.
- Vi stopper os selv, når vi får lyst til at rettesætte, og forsøger at være kreative. Vi arbejder ud fra, at det skal være sjovt at være med - ellers mister vi dem.
- Vi tager ja-hatten på og skaber plads til leg og frie rammer.

Modul 4: Inklusion af unge med færre muligheder

1. Indledning

1.1 Forståelse af inklusion: Et skift i retning af at opfatte indre tryghed

Når ordet "inklusion" nævnes i en sportssammenhæng, tænker de fleste automatisk på at fjerne eksterne og fysiske barrierer. Vi forestiller os at skabe barrierefri adgang til dojoen for personer med fysiske handicap eller at frafalde medlemsgebyrer for børn fra økonomisk eller socialt dårligt stillede miljøer. Disse skridt er yderst vigtige, men de giver ikke det fulde billede.

I terminologien for europæiske projekter bruges udtrykket "unge med færre muligheder" ofte. Hvis vi betragter denne gruppe ud fra et moderne neurovidenskabeligt, psykologisk og interpersonelt neurobiologisk perspektiv, konstaterer vi, at der ud over økonomiske eller sociale barrierer også findes andre, usynlige barrierer. På den ene side er der medfødt neurodivergens (forskelle i den måde, hjernen behandler, lagrer eller producerer information på). Disse kan f.eks. omfatte autismespektrumforstyrrelser, ADHD, PDA, sensorisk overfølsomhed og andre. Desuden omfatter denne gruppe børn, der har haft negative barndomsoplevelser (ACE'er) – f.eks. børn fra børnehjem eller fra vanskelige og kaotiske familiemiljøer og børn, der har oplevet traumatiske hændelser.

Fællesnævneren for disse tilsyneladende forskellige grupper af børn er ofte et sårbart og let dysreguleret nervesystem. For et sådant barn er barrieren måske ikke f.eks. penge, men det faktum, at barnets hjerne reagerer på almindelige træningsstimuli (råben i gymnastiksalen, uventet fysisk kontakt, stemmeføringen eller endda at komme ind i en dojo fuld af udøvere), som om barnet var i en livstruende situation.

Grundlaget for en virkelig inkluderende tilgang er en simpel ændring af perspektivet. For træneren på tatamien er det vigtigste ikke diagnoser og etiketter ("har Aspergers", "har ADHD", "forældrene er ved at blive skilt"), men evnen til at genkende, om barnets nervesystem er roligt eller i en truet tilstand på det pågældende tidspunkt.

Historisk set er karate baseret på disciplin, respekt, hierarki og evnen til at overvinde egne begrænsninger. Trænere er ofte krævende, bestemte og stræber efter den maksimale præstation, der passer til barnets alder. De gør det ikke af hjerteløshed; tværtimod gør de det, fordi de virkelig holder af de børn, de har ansvaret for, og ønsker at opdrage dem til ikke kun at blive gode atleter, men også til at blive stærke og modstandsdygtige personer. Kort sagt indebærer kampsport, at der tales højt, gives bestemte kommandoer (kiai'er) og ydes fysisk anstrengelse. Et barn, der udvikler sig normalt, eller et barn, der ikke står over for en udfordrende livssituation, kan uden større problemer klare træning med denne traditionelle tilgang.

Situationen ændrer sig, når et barn med et sårbart nervesystem (sensorisk følsomt, neurodivergent, dysreguleret, traumatiseret, som i øjeblikket oplever betydelig stress – f.eks. på grund af forældres skilsmisse, et konfliktfyldt hjemmemiljø, dødsfald osv.) står på tatamien. Hvis et sådant barn ikke er i stand til at stå i kø, er uforholdsmæssigt aggressivt under kumite, løber væk fra aktiviteter eller omvendt "fryser" helt og nægter at træne, er det ikke, fordi barnet er frækt eller respektløst over for træneren.

Her støder vi på en vigtig neurobiologisk kendsgerning: Hos et typisk barn vil en bestemt tilgang skabe sund respekt og hjælpe barnet med at vende tilbage til træningen, men hos et barn med et dysreguleret nervesystem vil den samme tilgang udløse panik og en følelse af trussel. Mens traditionel karatetræning med rette taler om behovet for at "kontrollere følelser" under sportspræstation, lærer moderne neurovidenskab os, at dette simpelthen ikke er muligt, når nervesystemet er i denne tilstand (en truetilstand).

1.2 Traumeinformerede kampsport (TIMA): Moderne præstationsforberedelse

Dette modul er ikke et forsøg på at "gøre karate blødere" eller reducere kravene til sporten. Tværtimod er det en moderne tilgang til forberedelse til præstation. Vi benytter os af en global tendens, der er kendt som traumeinformeret kampsport. Denne tilgang kombinerer fysisk

disciplin med psykologiske principper for at sikre, at træningsmiljøet ikke kun er sikkert fysisk, men også følelsesmæssigt.

Karate skaber i sagens natur et fremragende miljø for at udvikle kropsbevidsthed og følelsesmæssig regulering. I sit arbejde påpeger den verdenskendte psykiater og traumeekspert dr. Bessel van der Kolk, at kampsport er blandt de bedste metoder til at håndtere traumatisk stress. Det skyldes, at de hjælper mennesker med at genvinde kontrollen over deres egen krop og genoprette deres følelse af personlig styrke. Et reguleret barn, der føler sig trygt i dojoen, vil præstere langt bedre og med større fokus i både kata og kumite end et barn, der træner i en tilstand af konstant frygt og spænding.

Vi vil gerne påpege, at det ikke er absolut nødvendigt for en dojo-træner at fokusere på individuelle 'diagnoser', og nogle gange er det ikke engang effektivt. Det kan være en hjælp for trænerne at bruge den overordnede betegnelse "børn med følsomme (sårbare) nervesystemer". De behøver ikke at undersøge forskellene mellem f.eks. autisme, ADHD og udviklingstraumer, og uanset årsagen til, at et barn har et følsomt nervesystem (uanset om det er medfødt eller forårsaget af omgivelserne), kan barnets overbelastede hjerne beroliges og reguleres ved hjælp af de samme grundlæggende værktøjer, som karate i sig selv naturligt tilbyder.

2. Inkluderende dojo: Sådan opbygger karate mental modstandsdygtighed

I århundreder har traditionelle kampsport indeholdt et dybt helbredende potentiale og naturlige værktøjer til at arbejde med et sårbart nervesystem. Nøglen er at forstå, hvorfor og hvornår disse værktøjer virker, og hvilken rolle træneren og vedkommendes relation til børnene spiller i denne forbindelse.

2.1 Sikkerhed, trussel, neuroception

Kernen i vores arbejde er en forståelse af, hvordan vores nervesystem fungerer. Hjernen hos hvert barn (og hver træner) har en indbygget radar, der hele tiden er aktiv. Porges og hans

polyvagale teori postulerer, at vores nervesystem fungerer som en stige, som vi bevæger os op og ned ad, afhængigt af om vi føler os trygge eller truede:

Følelse af tryghed (forbundet): Når vi er i denne tilstand, heler og vokser vores krop, og vi er i stand til at skabe relationer til andre og følge instruktioner; det er her, et barn er interesseret, kan lære, kan lege og kan håndtere daglige frustrationer.

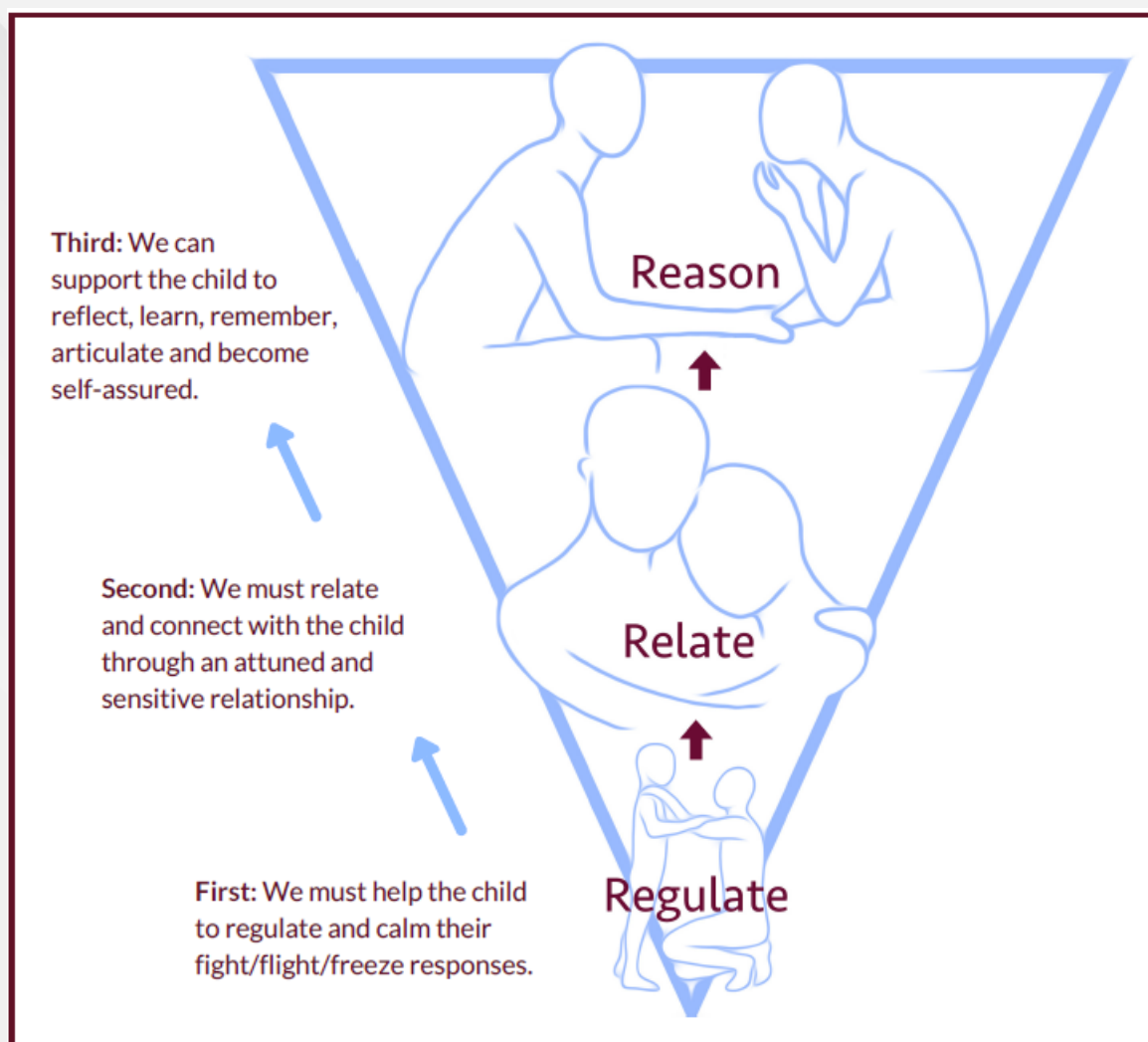
Hyperarousal (kæmp eller flygt): Når kroppen registrerer en trussel, skifter den til en forsvarstilstand/-tilstand. Hjertet banker straks hurtigere, blodet strømmer til musklerne, og inden for få sekunder er barnet klar til at 'kæmpe eller flygte'. I denne tilstand lytter barnet ikke til logiske argumenter. Adfærden kan blive mere aggressiv (også verbalt), urolig eller anspændt. Barnet forsøger at få kontrol over situationen. Barnet kan også 'fjolle rundt', være konstant i bevægelse og have for meget energi, som det simpelthen er nødt til at kanalisere et eller andet sted hen. Det er meget udmattende, hvis det varer ved i lang tid.

Hypoaktivering (nedlukning): Hvis en trussel (som ikke behøver at være reel; det er tilstrækkeligt, at kroppen opfatter den som sådan) varer for længe, og vi ikke kan undslippe den, skifter kroppen til overlevelsestilstand – den afbryder forbindelsen, bliver følelsesløs og forsøger at overleve ved næsten at "frysne". Barnet kan virke ligegyldigt, dovent eller drømmende.

Når vi føler os trygge, er vi i en tilstand af forbindelse. Hyperaktivering eller hypoaktivering er trusselstilstande. Det vigtige punkt er, at disse processer finder sted uden vores bevidsthed. Nøglebegrebet er neuroception – kroppen vurderer konstant risiko og sikkerhed uden at involvere de tænkende (kognitive) dele af vores hjerne. Med andre ord søger hjernen konstant et svar på spørgsmålet: "Er jeg tryg?" Den søger svar på tre niveauer: Inde i kroppen, i det ydre miljø og i rummet mellem os – i vores relationer til hinanden (Deb Dana).

Dette forklarer, hvorfor et barn med et sårbart nervesystem kan nægte at gå ind i dojoen eller "fryses" midt i en kata. Barnets radar fortolkede noget som et trusselssignal, før barnet overhovedet var klar over det.

Når kroppen er stærkt aktiveret, er logiske råd som "tag det roligt" ikke effektive. Først skal kroppen modtage signaler om tryghed (f.eks. gennem en anden persons rolige stemme eller gennem et trygt miljø). Bruce Perry siger, at vi først skal regulere kroppen; derefter er barnets hjerne klar til at opfatte relationer; og først da kan vi kommunikere rationelt.



Eksempel fra det virkelige liv: Vi havde en ung dreng (med ADHD) med til en træning. Han kunne ikke følge med og forstyrrede hele tiden undervisningen. Trin

1 – Kropsregulering: Da det blev tydeligt, at hans krop havde et desperat behov for bevægelse, gav vi ham det. Ikke som en straf, men vi gav ham enten en separat aktivitet at lave eller indarbejdede en dynamisk leg for hele gruppen. Trin

2 – Relation: Han havde brug for at opleve og føle, at han var tryk, at vi forstod ham og ikke afviste ham. Det eneste, der skulle til, var øjenkontakt og ros for at løbe hurtigt. Trin

3 – Begrundelse: Det er først på dette tidspunkt, at logik, forklaring og undervisning kommer ind i billedet. Først da kunne vi forklare ham, at når vi træner, må han ikke sidde på gulvet og forstyrre de andre.

De fleste voksne starter for enden – jeg forklarer først. Ifølge Perry kan vi ikke nå frem til fornuft uden regulering og en relation. Selvom vi kan opnå lydighed ved at skabe en følelse af trussel (f.eks. ved at råbe hårdt), skaber det ikke et forhold, og barnet er ikke i stand til at aktivere de rationelle områder i hjernen. Disse principper gælder for alle børn og voksne.

På dette tidspunkt er det vigtigt at understrege én ting: Måltrettet arbejde med nervesystemet betyder ikke, at vi pludselig tillader eleverne at gøre hvad som helst, at vi ignorerer dem, når de ikke følger vores instruktioner, eller at vi aldrig mere vil høre stemmen. Karate er en dynamisk sport, og streng disciplin er en væsentlig del af den. Det er dog afgørende, at træneren forstår, at hvis en bestemt tilgang gentagne gange mislykkes, er det vigtigt at observere elevens nervesystem og overveje, hvad der sker under overfladen.

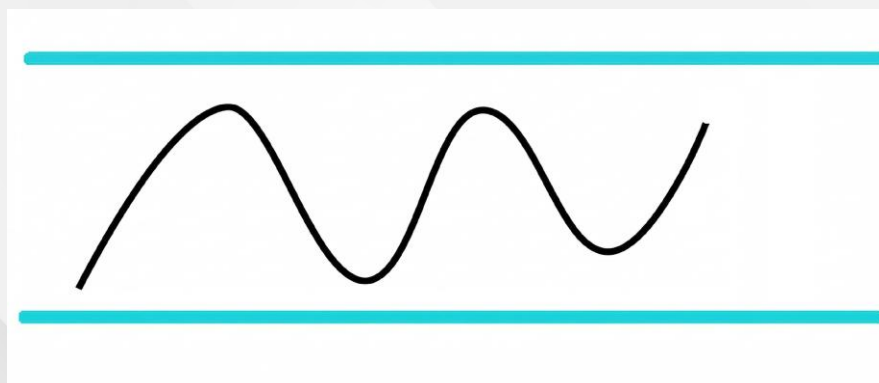
Eksempel fra den virkelige verden: Hypoaktivering. Et andet barn begyndte at få problemer under træningen – han nægtede at træne, virkede tilbagesluttet og kedelig og var modvillig over for at bevæge sig. Da træneren hørte stemmen, udløste det hos typiske børn en sund mobilisering til at præstere. Men denne dreng virkede 'afkoblet' og havde generelt svært ved at følge instruktioner. Det kunne have været, at han bare ikke havde lyst til at træne den dag, men gentagne signaler tydede på, at hans system sandsynligvis var i en truet tilstand. I stedet for at straffe eller afvise ham lavede træneren presset på drengen. Han tog ham til side og aftalte, at han kunne slå på en boksebold. Et

Et barns familiesituation kan også ændre sig når som helst, og barnet kan begynde at opleve betydelig stress (f.eks. på grund af forældrenes skilsmisse), som vi som trænere måske ikke engang er opmærksomme på. Hvis vi for eksempel på forhånd vidste, at et barn er meget sensorisk følsomt, ville vi straks have et svar, og måske ville det være nemmere for os at reagere. Så nogle gange ved vi, hvad der ligger bag et barns adfærd, og nogle gange gør vi ikke. Begge disse børn har dog en fællesnævner, nemlig et sårbart (dysreguleret) nervesystem.

2.2 Optimal ophidselse, tolerancevindue

Når et barn er i en tilstand af forbindelse, har det tilstrækkelig energi til at præstere, det opfatter trænerens instruktioner, kontrollerer sine impulser og er i stand til at reagere hurtigt i kumite, men ikke "uvægerligt". Et reguleret nervesystem kan bevæge sig sikkert mellem forskellige aktiveringstilstande (Deb Dana), og dette er afgørende. Målet er hverken i karate eller i livet at være i konstant ro.

Det område, hvor et barn (eller en person) er i stand til dette, kaldes tolerancevinduet (fig. 1). I bund og grund er dette det aktiveringsinterval (nervesystemets ophidselse), inden for hvilket vi er i stand til at behandle information og håndtere vores oplevelser uden at miste kontrollen over vores adfærd (Siegel).



I et sårbart nervesystem er dette tolerancenvindue betydeligt smallere. I praksis betyder det, at selv en rutinemæssig stressfaktor – f.eks. en mere kraftfuld kommando, en ny teknik, en fejl under træning eller sensorisk støj i dojoen – øjeblikkeligt kan "tippe" barnet ud af balance og over i den ene eller den anden yderpunkt af hyper- eller hypoaktivering (fig. 2). Vores mål med træningen er gradvist og sikkert at udvide dette tolerancevindue hos børn ved hjælp af naturlige reguleringsværktøjer. Med andre ord opbygger vi modstandsdygtighed.



2.3 Træneren og vigtigheden af samregulering

Dette bringer os til det vigtigste værktøj til inklusion: Træneren selv. Et barn med et sårbart nervesystem er ofte ude af stand til at berolige sig selv. Barnet har brug for samregulering – det vil sige en voksens stabile og rolige nervesystem, som barnet kan 'støtte sig til'.

I overensstemmelse med principperne i Circle of Security fungerer træneren som en 'sikker base', hvorfra barnet sætter i gang med at præstere, og samtidig som en 'sikker havn', som barnet kan vende tilbage til, når belastningen er for stor. Når en træner forstår, at et barns manglende koncentration ikke er uhøflighed, men dysregulering, skifter vedkommendes tilgang fra straf til forbindelse. Vedkommende indser, at det i sidste ende er trænerens egen ro og forudsigelighed, der gør det muligt for barnet at præstere bedre i sporten. For alle voksne (ikke kun trænere) gælder det, at når vi er uden for vores eget toleranceniveau, kan vi ikke hjælpe et barn med at vende tilbage til dets eget.

2.4 Karatens iboende reguleringspotentialer

vi allerede har nævnt, indeholder selve essensen af karate usædvanligt kraftfulde reguleringselementer. For et barn, der ofte er dysreguleret, er karate ikke bare en sport, men et sikkert sted, hvor man kan øve sig i at regulere og opbygge intern modstandsdygtighed.

Disse elementer omfatter ritualer og et meget forudsigeligt miljø. Åbnings- og afslutningsceremonierne, etiketten (Reigi) og den klare struktur i træningssessionen (som naturligvis kan variere) sender et klart signal om tryghed til barnets nervesystem: "Du kender dette; du er tryk." For børn med følsomme nervesystemer giver denne tradition en 'sikker ramme', der straks reducerer angsten for det ukendte. For eksempel kan selve Rei, når man går ind i dojoen/på tatamien, fungere som en neurologisk bro og en klar grænse (nogle børn har svært ved overgange og ændringer i omgivelserne). Dette signalerer til barnets hjerne, at der er klare, forudsigelige og trygge regler her i dojoen.

Desuden er rytmisk somatisk bevægelse vigtig. Når et barn udfører en række teknikker (kihon, kihon-ido, kata, indgange) til instruktørens regelmæssige tælling, deltager barnet i en rytmisk aktivitet, som ifølge moderne forskning (f.eks. Dr. Perry) direkte beroliger de mere primitive dele af hjernen. Denne rytme og harmoni med gruppen hjælper barnet med at mærke grænserne for sin egen krop og forankre sig i nuet.

Desuden lærer karate børn at arbejde med **bevidst spænding og afspænding**. Børn med sårbare nervesystemer har ofte deres muskler i en tilstand af konstant spænding (forsvarsmodus). Træningen lærer dem at være spændte på et bestemt tidspunkt og derefter at slappe af, hvilket giver hjernen en ny oplevelse af forskellen mellem "forsvar" og "årvågenhed". Denne fysiologiske nulstilling suppleres med arbejde med vejrtrækningen. En kraftig udånding (kiaï-råbet) giver børnene mulighed for sikkert at frigive ophobet stressenergi eller hjælper kroppen med at blive aktiv, mens beroligende vejrtrækning (mokusō) ved

afslutningen af træningen udvikler kroppens evne til at vende tilbage til en rolig tilstand efter anstrengelse.

Det vigtigste element er dog relationssikkerhed og samregulering. Her fungerer træneren ikke kun som en autoritet, men også som en "ekstern regulator" af børnenes nervesystem. Delvist (men ikke udelukkende) gennem trænerens rolige, jordnære og selvsikre opførsel lærer børn at udvikle deres egen stabilitet.

2.4.1 STEP-modellen, tilpasning af ydre forhold

For at arbejde effektivt med børn med sårbare nervesystemer har vi brug for en teoretisk forståelse af neurodivergens, traumer, angst og udfordrende livssituationer for at kunne omsætte denne forståelse til konkrete ændringer. På dette punkt er vores tilgang baseret på den internationalt anerkendte STEP-model (Space, Task, Equipment, People), der er udviklet af PRIME-projektet. Denne model giver trænere en praktisk ramme for at skabe inkluderende karatetræning – ikke gennem diagnoser, men gennem tilpasninger af miljøet og aktiviteterne:

- **S (Space):** Tilpasning af træningsområdets størrelse eller oprettelse af rolige zoner, hvor barnet kan selvregulere, hvis det er sensorisk overbelastet.
- **T (Task):** Opdeling af komplekse teknikker (f.eks. kata) i mindre, forståelige dele, hvilket reducerer den kognitive belastning og følelsen af trussel ved fiasko.
- **E (Equipment):** Brug af visuelle hjælpemidler, farvekodede sider (rød/blå) eller blødere anslagsflader for at øge barnets følelse af fysisk tryghed under træningen.
- **P (People):** Følsom parring af elever i henhold til deres aktuelle følelsesmæssige tilstand og brug af mere erfarne kammerater som "kampsportskammerater" til at yde social støtte.

Ved at integrere STEP-modellen kan vi skabe et struktureret og forudsigeligt miljø, hvilket er en væsentlig forudsætning for at hjælpe med at berolige et barns sensitive nervesystem og dermed gøre det muligt for barnet at lære og gøre fremskridt.

2.4.2 Strategier for at arbejde med børn med følsomme nervesystemer I

I det følgende afsnit beskriver vi flere praktiske trin og strategier, som karate naturligt indeholder, og som træneren bevidst kan anvende. I begyndelsen af dette kapitel har vi allerede nævnt ritualer og forudsigelighed, arbejde med vejtrækning, bevidst spænding og frigivelse samt rytmiske bevægelser.

Proprioception og grounding: Hårde stød, blokeringer og fysisk kontakt giver kroppen stærke sensoriske stimuli, der kan have en grounding-effekt. Dette kan hjælpe barnet med bedre at opfatte og mærke grænserne for sin egen krop, hvilket er afgørende for et sårbart nervesystem. Nogle gange kan disse stimuli skade barnet. I sådanne tilfælde er det vigtigt, at træneren vælger gradvis eksponering for fysisk kontakt.

Praktis eksempel:

Blandt begyndere er der ofte børn, der er bange for fysisk kontakt, fordi de frygter, at et slag eller blokering af et slag kan forvolde dem smerte. Derfor indarbejder vi regelmæssigt øvelser med lange skumruller i træningsprocessen. Børnene danner par; det ene barn i parret simulerer et angreb med en skumrulle, og det andet barn i parret forsøger at blokere disse angreb og skumrullens stød. Alternativt kæmper begge børn med skumruller, som om de fægtede. Skumrullens påvirkning på kroppen eller lemmerne gør ikke ondt, fordi skumrullen er blød, hvilket hjælper børnene med gradvist at vænne sig til fysisk kontakt. Hastigheden eller kraften af angrebene med skumrullen kan øges gradvist.



Strategisk brug af trænerens stemme: For et barns underbevidsthed er trænerens stemme et af de stærkeste signaler. Det er vigtigt at skelne mellem den stemme, der bruges til handling (korte, bestemte kommandoer som "Yame!" eller "Rei!"), når kroppen modtager et signal om at mobilisere sig, og den stemme, der bruges til instruktion. Hvis trænerens tone, når vedkommende giver forklaringer, konsekvent er skarp, flad eller kritisk, vil barnets nervesystem fortolke dette som en trussel og holde op med at registrere indholdet af ordene.

- Forklaring af teknikken: At ændre intonationen og stemmehøjden har en beroligende virkning på hjernen og formidler budskabet: "Du er tryk; du kan fokusere." En livlig tone.
- Korrigerende af en fejl: Når du korrigerer en fejl, er det tilrådeligt at sænke stemmen forsigtigt i slutningen af sætningen (f.eks. "Læg din hånd højere ... sådan her"). Dette har en jordforbindende effekt og skaber ikke en følelse af fiasko.
- Opretholdelse af opmærksomhed: At skifte mellem hurtigere og langsommere tale hjælper med at opretholde opmærksomheden. Efter et par minutter 'slukker' hjernen som reaktion på en monoton stemme.
- Øge energien: Under træning er det naturligt at råbe for at blive hørt af træneren, men for følsomme børn gør det en enorm forskel, om de opfatter dette råb som entusiasme ("Kom nu, tre gange til, lad os give den gas!") eller som vrede og frustration.

Leg som et sikkert sted: Fra et neurobiologisk perspektiv er leg den bedste måde at træne reguleringen af nervesystemet på. Det skyldes, at leg giver en unik kombination af høj mobilisering (gennem konkurrenceelementer) og tryghed (gennem smil og glæde). Inddragelse af legende elementer i træningen lærer barnets system at "kæmpe", uden at barnet føler sig reelt truet. Inddragelsen af musik hænger også sammen med dette.

Praktisk eksempel: En legende øvelse, hvor træningdeltagerne forsøger at gribe mål, der er placeret rundt om træneren, uden at blive ramt af de puder, som træneren hurtigt cirkler rundt om sig selv med.



Øjenkontakt og et smil: Kort øjenkontakt og et smil fra træneren, ideelt set når træneren sænker sig til barnets øjenhøjde, fungerer som et yderst kraftfuldt signal om tryghed. Dette korte øjeblik er ofte nok til, at barnets dysregulerede nervesystem kan "skifte" tilbage til en reguleret tilstand, så barnet kan fortsætte med sin træning.

Sikker frigivelse af energi ('at slippe trykket'): Hvis det er tydeligt, at et barn er alt for anspændt og mister kontrollen over sig selv, er det tilrådeligt at lade barnet frigive denne energi fra kroppen på en sikker måde – for eksempel ved at slå en række slag med maksimal kraft.

Forebyggelse af sensorisk overbelastning: Støjen fra hele gymnastiksalen eller høje ekkoer kan være overvældende for neurodivergente børn. En inkluderende dojo bør tilbyde en "flugtzone" – et sted, hvor barnet kan sidde ned et øjeblik og regulere sig selv, uden at det opfattes som en straf for uopmærksomhed. Træneren og barnet kan på forhånd aftale et klart signal, der f.eks. giver barnet besked om, at det må gå udenfor. Et signal, der er aftalt på

forhånd, giver et barn, der bliver overbelastet, mulighed for at kommunikere dette til træneren hurtigt og effektivt i stedet for at skulle forklare det. En anden enkel tilpasning er at tillade brug af støjrducerende hovedtelefoner i de mere travle faser af træningen.

Eksempel fra den virkelige verden: Under en træningssession havde vi en lille pige, der efter en mere krævende aktivitet ikke var i stand til at forholde sig roligt i afslapningsperioden – hun blev ved med at bevæge sig og grine. Da den sædvanlige advarsel ikke virkede, betragtede vi det ud fra nervesystemets perspektiv: Hendes adfærd kunne have været kroppens forsøg på at frigøre ophobet spænding. Derfor prøvede vi en strategi, der "jordede" hendes system. Hun blev bedt om at hoppe så højt som muligt eller stå på det ene ben og sparke en mawashi med det andet ben uden at sætte det ben, hun sparkede med, på jorden. At gribe det an på denne måde er meget inkluderende, fordi træneren ikke behøver at overveje, om det skyldes et umodent centralnervesystem (almindeligt hos yngre børn), et midlertidigt overbelastet system efter en svær dag i skolen eller ADHD. Træneren tilpasser blot strategien.

Den grundlæggende regel for enhver instruktør, der ønsker at skabe et inkluderende miljø, er den samme: Først regulering, derefter undervisning (Siegel; Perry). Det giver ingen mening at forklare et barn den korrekte kropsholdning eller irttesætte det for dårlig opførsel, hvis barnet i øjeblikket er uden for sit toleranceniveau.

I denne proces rækker trænerens rolle langt ud over at undervise i kampsport. Her fungerer træneren som en ekstern regulator af børnenes nervesystem. Målet er ikke kun at lære dem teknik, men også at lære deres kroppe at føle sig trygge, selv når de er under pres. På samme måde som man træner muskler i fitnesscentret, udvikler børn denne evne gradvist gennem gentagne erfaringer. Jo mere tryghed og accept de oplever i trænerens nærvær, jo bedre lærer deres nervesystem at regulere sig selv selvstændigt i fremtiden.

3. Konklusion – Fra overlevelse til ægte inklusion

Unge med manglende muligheder – i praksis drejer det sig primært om børn og unge med sårbare eller dysregulerede nervesystemer – oplever ofte kronisk stress og manglende tryghed i deres daglige liv. Derfor er ægte inklusion i sport langt mere end at sikre fysisk eller økonomisk adgang til træning. Det indebærer at skabe et miljø, hvor deres nervesystem ikke føler sig truet og kan skifte fra 'overlevelsesmodus' til en tilstand af afslapning, læring og samarbejde.

En kæmpe fordel for kampsportsklubber er, at karate i sig selv har et dybtgående og medfødt reguleringspotentiale. Når dette trygge, strukturerede miljø kombineres med en træner, der forstår grundprincipperne for selvregulering, er resultatet ikke blot et rum for sportspræstationer. Der skabes en model for vellykket og bæredygtig social inklusion. Denne tilgang beskytter sårbare unge mod yderligere utilsigtet udstødelse, samtidig med at den også beskytter trænerne selv mod frustration og professionel udbrændthed.

Bibliografi:

- Aron, E. N. (2011). The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them (Det meget følsomme barn: Sådan hjælper vi vores børn med at trives, når verden overvælter dem). New York: Broadway Books.
- Circle of Security International. (dato mangler). Circle of Security – Intensive Assessment Training [Certificeret uddannelse].
- Dana, D. (2020). Anchored: How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory (Forankret: Sådan bliver du venner med dit nervesystem ved hjælp af polyvagal teori)
- Gobbel, R. (2023). Raising Kids with Big Baffling Behaviours: Brain-Body-Sensory Strategies that Really Work. (Opdragelse af børn med meget forvirrende adfærd: Hjerne-krop-sansestrategier, der virkelig virker.) London: Jessica Kingsley Publishers.
- Koenen, K., Bailey, R., og Glibo, I. (red.). (2018). (2018). Participation, Recreation and Inclusion through Martial Arts Education: A Practical Guide for Coaches. PRIME Partnership. (Deltagelse, rekreation og inklusion gennem kampsportsundervisning: En praktisk vejledning for trænere. PRIME-partnerskab.)
- Lakes, K. D., og Hoyt, W. T. (2004). Promoting Self-Regulation through School-Based Martial Arts Training (Fremme af selvregulering gennem skolebaseret kampsportstræning). Journal of Applied Developmental Psychology, 25(3), 283-302.
- Levine, P. A., og Kline, M. (2008). Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience (Beskyttelse af dine børn mod traumer: En vejledning til forældre til at skabe selvtillid, glæde og modstandsdygtighed). Berkeley: North Atlantic Books.
- Mierau, A. et al. (2023). Martial Arts as an Intervention for Children with ADHD. Frontiers in Psychology.

- Perry, B. D., og Winfrey, O. (2021). Hvad er der sket med dig? Samtaler om traumer, modstandsdygtighed og heling. New York: Flatiron Books.
- Porges, S. W. (2017). The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe (Lommeguiden til den polyvagale teori: Den transformative kraft ved at føle sig tryk). New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). The Neurobiology of 'We': How Relationships, the Mind, and the Brain Interact to Shape Who We Are. Lyder sandt.
- Van der Kolk, B. (2014). Kroppen holder regnskab: Hjerne, sind og krop i helbredelsen af traumer. New York: Viking.

QUIZ: Inklusion af unge med dårligere muligheder

1.Hvad er ofte en skjult fællesnævner blandt unge med dårligere muligheder (f.eks. børn med ADHD, autisme eller børn fra udfordrende hjemmemiljøer)?

- a) Lavt niveau af fysisk kondition.
- b) Nervesystem, der let bliver ureguleret.
- c) Manglende evne til at lære nye ting.

2.Hvad betyder udtrykket "neuroception"?

- a) Det autonome nervesystems evne til løbende og ubevidst at vurdere risiko og sikkerhed.
- b) Et barns bevidste og logiske overvejelser om, hvorvidt vedkommende er i sikkerhed i fitnesscentret.
- c) En neurologisk lidelse, der forhindrer børn i at deltage i sportsaktiviteter.

3.Hvis et barn har et sårbart nervesystem, hvordan ser dets tolerancevindue (det interval, inden for hvilket barnet er i stand til at lære og kontrollere sine impulser) typisk ud?

- a) Vedkommendes tolerancevindue er bredere end hos typiske børn, så vedkommende kan klare mere stress.
- b) Vedkommendes tolerancevindue er det samme som hos voksne.
- c) Deres tolerancevindue er betydeligt smallere, så selv en normal stimulus (råben, støj, berøring) kan bringe dem ud af balance og i en tilstand af stress.

4.Hvilke af følgende naturlige elementer i karate fungerer som effektive reguleringsværktøjer for nervesystemet?

- a) Ritualer, etikette, forudsigelighed, åndedrætsarbejde, rytmiske bevægelser.
- b) Kun fri sparring uden regler.
- c) Uventede ændringer i træningsstrukturen og konstant råben.

5.Fra et neurobiologisk perspektiv,hvilken rolle spiller leg, når den indarbejdes i kampsportstræning?

- a) Det er en måde at træne regulering på – det kombinerer på sikker vis høje niveauer af mobilisering med nydelse.
- b) Det fungerer som en belønning for de børn, der har lyttet under hele træningen.
- c) Det er blot en måde at fylde fritiden på.

6. Hvad er hovedformålet med den såkaldte "flugtzone" eller med at tillade brugen af støjreducerende hovedtelefoner i en inkluderende dojo?

- a) At adskille uartige børn fra dem, der virkelig ønsker at lære.
- b) At give barnet et sikkert sted og værktøjer til at regulere sig selv under sensorisk overbelastning (f.eks. på grund af støj), uden at barnet opfatter det som en straf.
- c) At teste, om barnet kan øve kata selv under udfordrende ydre forhold

Modul 5: Effektivt samarbejde mellem sportsklubber (herunder tværnationalt samarbejde)

1: Indledning:

1.1 Introduktion til tværnationalt samarbejde inden for karate

Tværnationalt

samarbejde inden for karate henviser til strukturerede, langsigtede initiativer, der gennemføres i fællesskab af klubber, forbund og partnerorganisationer fra forskellige lande, som i fællesskab planlægger, gennemfører og promoverer sports- og uddannelsesaktiviteter. Et sådant samarbejde rækker ofte ud over lejlighedsvis lejre eller venskabelige træningsarrangementer: Det omfatter fælles udvikling af træningsmetoder, udvikling af digitale værktøjer, afholdelse af arrangementer, der involverer forskellige sociale grupper, samt udformning og gennemførelse af træningsprogrammer for trænere og idrætsudøvere, herunder karateseminarer, der afholdes af trænere under besøg på karateklubber i andre lande. Tværnationalt samarbejde udføres af klubberne selvstændigt, med støtte fra klubmedlemmer og sponsorer og også ved hjælp af ekstern finansiering, herunder EU-midler. Dets primære formål er at hæve sportens standard, men også at fremme interkulturel udveksling, skabe gensidig respekt og nedbryde stereotyper. Gennem fælles aktiviteter har konkurrenter, trænere og hele klubber mulighed for at lære forskellige skoler og arbejdsmetoder at kende, lære af hinanden og udvikle sproglige og sociale færdigheder. Tværnationale karateprojekter kan også tjene som et redskab til at inkludere mennesker med færre muligheder, fremme en sund livsstil, sikre lige muligheder for kvinder og mænd inden for sport og styrke karatens rolle som et pædagogisk og socialt redskab i stedet for udelukkende at være en form for sportslig konkurrence.

1.2 Samarbejde på tværs af grænser og dets betydning for karateklubber. Fordele ved grænseoverskridende partnerskaber for karateklubber.

Karateklubber har mange fordele af tværnationalt samarbejde, hvilket fremmer deres sportslige og organisatoriske udvikling. De vigtigste fordele, som karateklubber kan opnå ved tværnationalt samarbejde, er beskrevet nedenfor:

1) Deling af viden og erfaring

☐ Adgang til innovative træningsmetoder, digitale værktøjer og træningsprogrammer, der er vanskelige at få fat i lokalt, f.eks. gennem seminarer med trænere fra andre lande.

☐ Standardisering af træner- og dommerregler og -licenser gennem medlemskab af forbund som f.eks. WKF eller EKF.

2) Udvikling af talent og færdigheder

☐ Deltagelse i prestigefyldte internationale turneringer (WKF-verdsmesterskaber, Karate1 Premier League), udveksling af atleter og træningslejre.

☐ Fælles Erasmus+-projekter som f.eks. "Karate. Mere end sport!", der fremmer inklusion og udviklingen af en model med dobbelt karriere, dvs. en model, hvor en atlet forfølger en sportskarriere sideløbende med uddannelse og/eller erhvervsarbejde, så vedkommende ved afslutningen af sin sportskarriere har reelle kvalifikationer og mulighed for at arbejde uden for sporten.

3) Finansiering og ressourcer

☐ Adgang til EU-finansiering (Erasmus+ Sport: 30.000–400.000 EUR i engangsbeløb) til arrangementer, mobilitet og digitale værktøjer.

Udveksling af personale (f.eks. jobshadowing som led i Erasmus-projekter) og partnerskaber med universiteter, ikke-statslige organisationer eller lokale myndigheder. ☐

4) Image og synlighed

☐ Øget anerkendelse gennem europæiske priser, udmærkelser og strategiske partnerskaber med WKF/EKF.

☐ Tiltrækning af nye medlemmer og sponsorer og promovering af karate som en attraktiv form for fysisk aktivitet blandt offentligheden.

5) Deltagelse i langsigtede partnernetværk:

☐ Opbygning af langvarige relationer med klubber fra andre lande for at fremme fælles turneringer og projekter.

☐ Styrkelse af klubbens position gennem netværk og global promovering af karate

2: Kerneindhold – en praktisk vejledning, udfordringer og anbefalinger

2.1 De vigtigste former for tværnationalt samarbejde mellem karateklubber.

For karateklubber bliver engagement i tværnationalt samarbejde stadig vigtigere med hensyn til muligheder for at dele viden, træneres og konkurrenters erfaringer og for at arrangere fælles træningssessioner og seminarer. Evnen til at udvikle tværnationalt samarbejde mellem karateklubber er baseret på tre hovedelementer:

- Tilknytning til nationale og internationale organisationer: En nøgelfaktor, der muliggør tværnationalt samarbejde, er karateklubbers tilknytning til internationale strukturer. I praksis sker dette oftest indirekte – gennem medlemskab af nationale karateforeninger og -forbund, som repræsenterer klubber på europæisk og globalt plan. I Polen kan karateklubber bl.a. tilmelde sig organisationer som Polish Karate Union, Polish Traditional Karate Association og Polish Kyokushin Karate Association. Medlemskab af disse strukturer baner vejen for direkte eller indirekte deltagelse i arbejdet i internationale forbund, såsom World Karate Federation (WKF) eller European Karate Federation (EKF). I Danmark tilmelder klubber sig Dansk Karate Forbund (DKF), som også er medlem af EKF og WKF. I Slovakiet er karate- og kobudō-klubber forenet under Slovakisk Forbund for Karate og Kampkunst (SFKaMA), som er medlem af Verdensforeningen af Karate-Do-Forbund (WUKF) og arrangerer internationale turneringer som f.eks. WUKF European Cup / Slovakia Open. Medlemskab af nationale foreninger giver klubberne adgang til de instruktør-, dommer- og konkurrentlicenser, der kræves for at deltage i officielle nationale og internationale konkurrencer. Det giver også mulighed for at deltage i prestigefyldte begivenheder, såsom WKF-verdsmesterskaberne eller Karate1 Premier League-serien, og åbner dermed døren for grænseoverskridende samarbejde inden for sporten. Medlemskab af nationale og internationale organisationer fremmer også trænerudvekslinger, fælles træningssessioner og langsigtede partnerskaber – herunder med japanske forbund som JKA, der har en afdeling i Polen (Polish Federation of Japanese Karate). Disse organisationers aktiviteter fremmer standardiseringen af regler, letter udviklingen af sporten gennem regelmæssig kontakt med udenlandske forbund og øger karateklubbers internationale synlighed. Som følge heraf drager klubberne fordel af større muligheder for at udveksle erfaringer, hæve deres sportslige standarder og promovere karate på den globale scene.
- Tværnationale projekter: Deltagelse i internationale projekter giver adgang til ny viden og innovative træningsmodeller, som er vanskelige at opnå udelukkende på lokalt plan, samtidig med at klubbernes anerkendelse øges gennem europæiske priser, udmærkelser og internationale partnerskaber, der udvikles som led i disse projekter. Som de følgende afsnit i denne publikation vil vise, giver tværnationale projekter håndgribelige fordele inden for områder som vidensudveksling, talentudvikling og omdømme i offentligheden, samtidig med at de også udgør en realistisk vej til at få adgang til EU-finansieringsprogrammer som f.eks. Erasmus+ Sport.

- Fælles arrangementer og seminarer: Deltagelse i og organisering af sådanne arrangementer er ikke kun vigtigt med hensyn til at udvikle udøvernes sportsfærdigheder og træne trænere, men også med hensyn til at skabe et positivt image for klubberne, promovere deres aktiviteter og tiltrække nye udøvere. Disse typer arrangementer arrangeres typisk uafhængigt af klubberne; partnere til fælles aktiviteter udvælges oftest blandt organisationer, hvis repræsentanter tidligere har mødtes ved andre arrangementer. Desuden etableres der ofte kontakter via sociale medier, hvor klubberne har konti og regelmæssigt slår oplysninger om deres aktiviteter op.

2.2 Finansieringsmuligheder for karateprojekter

Henhold til det finansielle perspektiv for de europæiske fonde for perioden 2021–2027 kan karateklubber drage fordel af en bred vifte af finansieringsmuligheder via Erasmus+ Sport-programmet og, for mere avancerede forskningsprojekter, også via Horisont Europa-programmet. Erasmus+ Sport er fortsat det primære instrument for karatefællesskabet, da det kombinerer en enkel engangsbetalmelsesmetode med fokus på tværnationalt samarbejde, inklusion, digital transformation og fremme af en sund livsstil gennem fysisk aktivitet. Karateklubber kan ansøge både som projektkoordinatorer og som partnere, forudsat at de har status som juridisk person og kapacitet til at lede projektet og kan påvise projektets indvirkning på det bredere samfund og ikke kun på deres egne atleter.

For de fleste karateorganisationer er den mest tilgængelige mulighed et mindre partnerskab inden for sport, som har et forenklet fast beløb (30.000 EUR eller 60.000 EUR) og et konsortium på mindst to organisationer fra to Erasmus+-programlande. Denne type projekt er primært beregnet til mindre klubber og organisationer med begrænset erfaring med EU-projekter, der ønsker at engagere sig i tværnationalt samarbejde. Et typisk karateprojekt i denne kategori kan omfatte: Organisering af internationale træningslejre, en række fælles træningssessioner og onlineseminarer, korte trænerudvekslinger og udvikling af grundlæggende undervisningsmateriale om emner som sikkerhed, værdierne bag fair play eller forebyggelse af vold blandt kammerater. Det er vigtigt, at projektet klart stemmer overens med Erasmus+-prioriteterne inden for sport, f.eks. social inklusion, ligestilling mellem kønnene, den grønne omstilling (f.eks. en miljøvenlig tilgang til arrangementer) og brugen af digitale værktøjer i uddannelse/træning.

Mere erfarne organisationer kan sigte mod samarbejdspartnerskaber inden for sport med faste budgetter på 120.000 EUR, 250.000 EUR eller 400.000 EUR og et krav om at medtage mindst tre organisationer fra tre forskellige lande i konsortiet. I projekter af denne type kan karate fungere som kernen, som der udvikles en bredere pakke af aktiviteter omkring: Udvikling af fælles træneruddannelsesprogrammer, e-læringsmoduler, værktøjer til overvågning af træningsbelastninger, metoder til at støtte atleters dobbelte karrierer eller modeller for samarbejde mellem klubber og skoler. Partnerskaber kan samle karateklubber, -forbund, ungdomsorganisationer, universiteter og lokale myndigheder, hvilket øger projektets troværdighed og chancerne for bæredygtighed samt den udbredte anvendelse af de udviklede løsninger og arbejdsmetoder i praksis. Det faste beløb bruges blandt andet til at finansiere partnerskabsmøder, lokale arrangementer, pilotaktiviteter, udvikling af undervisningsmateriale og digitale værktøjer samt formidling af resultater.

Andre vigtige Erasmus+-sportsinstrumenter omfatter ikke-kommercielle europæiske sportsbegivenheder og kapacitetsopbygningsprojekter inden for sport, som er særligt attraktive for karateforbund eller store netværk af klubber, der opererer uden for selve EU. I det første tilfælde er der midler til rådighed til store karateturneringer, -festivaler eller -uger med en europæisk dimension, der fokuserer på frivilligt arbejde, social inklusion (f.eks. afdelinger for handicappede), bekæmpelse af diskrimination, fremme af ligestilling mellem kønnene eller udvikling af sunde spisevaner og fysiske aktivitetsvaner. Kapacitetsopbygningsprojekter inden for sport (finansieringssatser på op til 80 %, beløb fra 100.000 EUR til 200.000 EUR) gør det muligt at gennemføre udviklingsaktiviteter i partnerlande uden for EU, såsom etablering af karatestrukturer i skoler, træneruddannelsesprogrammer i ugunstigt stillede regioner, kampagner mod vold og initiativer til social forsoning, der bruger karate som et værktøj til at opbygge tillid og sociale færdigheder. I disse projekter er aktiviteterne primært fokuseret på at opbygge kapaciteten hos organisationer fra to regioner, der ikke er associeret med Erasmus+-programmet – de østlige nabolande og det vestlige Balkan – men organisationer fra associerede lande (herunder Polen, Slovakiet og Danmark) kan deltage som partnere, dele viden og erfaringer og i fællesskab udvikle løsninger, der skal implementeres i lande, der ikke er associeret med Erasmus+-programmet.

Et vigtigt supplement til disse initiativer er mobilitetsprojekterne for sportsmedarbejdere, der forvaltes af de nationale Erasmus-agenturer, som gør det muligt for karatetrænere og andre sportsmedarbejdere at tage på kortvarige ophold i udlandet (Erasmus+-programmet for mobilitet for sportsmedarbejdere). Et eksempel på aktiviteter inden for sådanne projekter er jobshadowing, som varer fra 2 til 14 dage og giver personalet mulighed for at observere arbejdet i partnerklubber, deltage i træningssessioner og analysere træningssystemer, mens længerevarende praktikophold (15-60 dage) giver personalet mulighed for at afholde sessioner, være med til at udarbejde træningsprogrammer og afprøve nye metoder. Disse projekter er særligt nyttige for forbund og klubber, der planlægger at reformere deres træningssystemer og ønsker at indføre modeller, der anvendes i lande med et højt niveau af eliteidræt.

Ud over Erasmus+ Sport kan karate også indgå i ungdomsprojekter (KA1), hvor det fungerer som et værktøj til ikke-formel uddannelse. Ungdomsudvekslinger kan kombinere daglig karatetræning med workshops om interkulturel kommunikation, forebyggelse af vold, opbygning af selvtillid eller karriereplanlægning og derved øge projektets sociale effekt.

Når det drejer sig om at ansøge om tilskud til at gennemføre projekter, der involverer karateklubber, under Erasmus+-programmerne, kan karateklubber finde oplysninger om aktuelle indkaldelser af forslag både på centralt EU-plan og via deres nationale programagenturer. Aktuelle Erasmus+-indkaldelser af forslag, herunder inden for idræt (f.eks. samarbejdsprojekter, små partnerskaber, kapacitetsopbygningsaktiviteter), offentliggøres på EU's portal for finansiering og udbud og på webstederne for de nationale Erasmus+-agenturer i de enkelte medlemsstater, hvor der gives detaljerede oplysninger om betingelser for deltagelse og ansøgningsfrister. Nedenfor er der links til centrale indkaldelser af forslag og til indkaldelser af forslag, der er organiseret af de nationale Erasmus-agenturer i partnerlandene – Polen, Danmark og Slovakiet. Yderligere praktiske oplysninger om søgning efter indkaldelser af forslag findes i afsnit 2.5.

2.3. Hindringer for tværnationalt samarbejde mellem karateklubber og

metoder til forebyggelse:

Tabel 1: Hindringer for tværnationalt samarbejde og måder at minimere dem på

Barriere	forebygges/minimeres denKarateklubbers
begrænsede menneskelige og økonomiske ressourcer	Allerede i projektplanlægningsfasen skal du afsætte et budget til koordinering (personale, administration); inddrage andre teammedlemmer end trænere (frivillige, konkurrenter med relevant viden/erfaring); fordele opgaverne mellem partnerne i overensstemmelse med deres faktiske kapacitet; i Erasmus-projekter inddrage en partner med personaleressourcer og erfaring (f.eks. en NGO); i forbindelse med uafhængige seminarer og rejser udvikle samarbejde med sponsorer, føre aktive profiler på sociale medier, kontakte virksomheder/personer, der kan støtte klubben; maksimere finansieringen af projektaktiviteter.
Sproglige og kulturelle forskelle	Fastlæg et arbejdssprog (f.eks. engelsk); brug skriftlige oversættelser og e-mailkommunikation; giv korte resuméer efter møder; ved partnerskabets start skal du afholde et møde om "At lære vores klubs skikke at kende" (online eller på den første lejr); for projekter skal du undersøge muligheden for at afsætte en del af budgettet til tolkning/simultantolkning til større møder.
Mangel på klare mål og rollefordeling	Inden du indsender ansøgningen, skal du fastlægge de fælles sportslige og sociale mål; udarbejde et simpelt 'rollekort' (hvem der er ansvarlig for hvad); vedtage dette som en intern partnerskabsaftale, der er bindende for alle parter. Utilstrækkelig
Utilstrækkelig erfaring med EU-projekter / bureaukrati	Vælg en erfaren koordinator, eller tilføj en "mentororganisation" til konsortiet; brug færdige skabeloner (deltagerlister, rapporter); deltag i uddannelsessessioner, der tilbydes af nationale kontorer; start med mindre projekter – dette projekt kan tjene som et eksempel på en sådan tilgang.

2.4. Eksempler på tværnationalt samarbejde mellem karateklubber:

I de seneste år har karateklubber fra forskellige EU-lande været involveret i flere interessante tværnationale projekter:

- □ Det igangværende projekt 'Karate more than sport: A reinforced cooperation to promote karate as a tool for health, personal growth and social integration within the European youth.[1]', der er finansieret under Erasmus+-programmet, Små samarbejdspartnerskaber inden for sportsaktiviteter. Som en del af projektet er dette karateprogram under udvikling og er rettet mod unge, især unge fra dårligt stillede grupper, og er blevet udarbejdet i samarbejde mellem karateeksperter og trænere med deltagelse af unge fra Polen, Slovakiet og Danmark. Programmet vil fungere som et uddannelsesværktøj til fremme af sundhed, personlig udvikling og social integration med fokus på inklusion af dårligt stillede personer, grupper, der er i fare for at blive udstødt, mental træning, motivation, stress i sport og effektivt samarbejde mellem klubber (herunder tværnationalt samarbejde). Det vil blive udviklet gennem onlinekonsultationer med karatetrænere, en sportspsykolog og eksperter og implementeret via træneruddannelse og en åben international træningssession, der afholdes i Polen. Resultatet bliver en frit tilgængelig e-læringsressource, "Karate. Mere end sport!", med en virtuel træner, videoguides og infografikker, oversat til polsk, slovakisk, dansk og engelsk og klar til at blive anvendt af andre klubber og institutioner.
- □ Projektet IKONS – Inkluderende karate: Et nyt perspektiv på at reducere en stillesiddende livsstil og øge selvtilliden hos personer med Downs syndrom[2]. Dette er et Erasmus+-sportsinitiativ (2019–2021), der koordineres af Università degli Studi di Roma 'Foro Italico' (Italien). Partnerne omfatter sports- og karateorganisationer, såsom Inclusive Karate Federation (IKF, Belgien), det rumænske karateforbund, Karate Bregenz (Østrig), en forening fra Ungarn, det italienske forbund FIJKAM og andre nonprofitorganisationer, der fremmer inklusion. Aktiviteterne omfattede kontekstuelle undersøgelser, et "Train the Trainers"-kursus i Belgien om tilpasning af karate til personer med DS (piktogrammer, farver), pilottræningssessioner (43 uger, 80 sessioner) i fem lande og longitudinelle undersøgelser, der vurderer indvirkningen på motoriske og kognitive funktioner. Resultatet er en valideret inkluderende karateprotokol, der forbedrer koordination, muskelstyrke, kropsholdningsstabilitet, kognitive funktioner og social integration hos personer med Downs syndrom (i alderen 15–40 år) med fokus på at øge fysisk aktivitet og selvværd.

- □ Projektet: "KATAUTISM – Judo programme for the inclusion of autistic children at primary school[3]" (KATAUTISME – Judoprogram til inklusion af autistiske børn i folkeskolen[3]) vedrører ikke karate, men judo. Som et tværnationalt samarbejde mellem judoklubber kan det dog være en værdifuld inspirationskilde for karateklubber, der planlægger deres egne initiativer. Projektet gennemføres i samarbejde med partnere fra fem europæiske lande, og det italienske judoforbund fungerer som koordinator. KATAUTISM fokuserer på at forberede judotrænere til at arbejde med børn på autismespektret gennem specialiseret træning, tilpassede træningsmetoder og udvikling af undervisningsmateriale og e læringsindhold. Dette viser, hvordan kampsportsklubber og -forbund kan samarbejde om at udvikle innovative løsninger til inklusion af børn med autisme, og en lignende model – bestående af internationalt partnerskab, træneruddannelse og en fælles metode – også med succes kan anvendes på karateprojekter.

2.5 Onlineplatforme, der understøtter tværnationalt samarbejde, der involverer karateklubber.

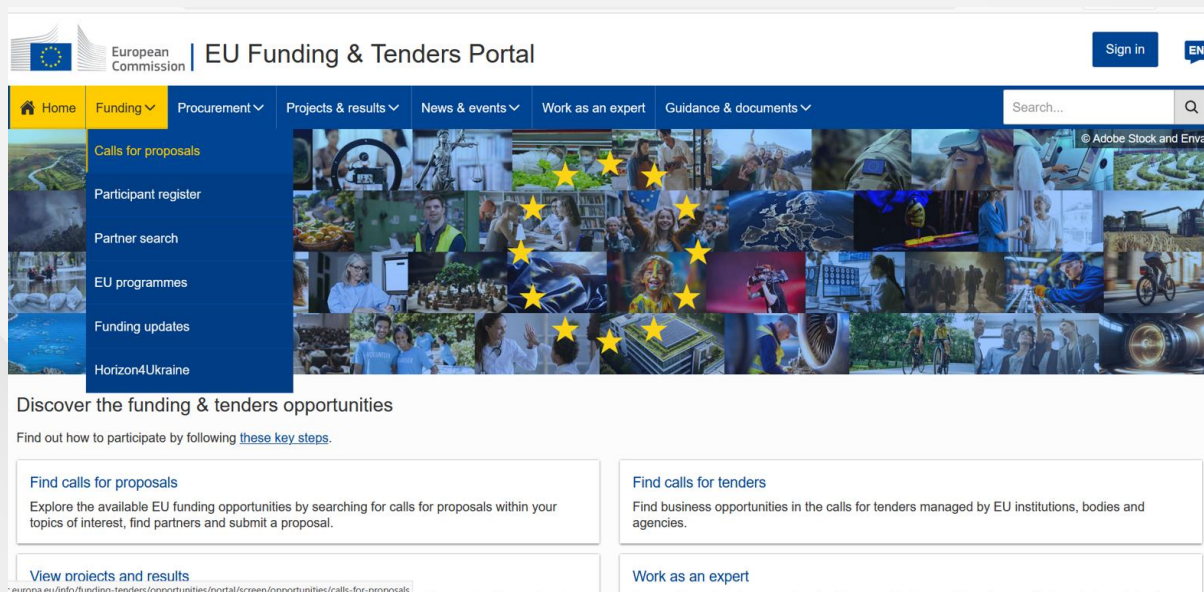
2.5.1 Europa-Kommissionens portal for finansiering og udbud:

Dette er Europa-Kommissionens portal, hvor indkaldelser af forslag, der er annonceret af Europa-Kommissionen, offentliggøres. Nogle af indkaldelserne, hovedsagelig under Erasmus-programmet (Kapacitetsopbygning inden for sport, Samarbejdspartnerskaber inden for sport, Mindre samarbejdspartnerskaber inden for sport), er indkaldelser af ansøgninger om finansiering til gennemførelse af sportsprojekter, herunder karateprojekter. Ud over at indsende projektforslag giver portalen organisationer mulighed for at søge efter projektpartnere og udtrykke deres interesse i at deltage som partnere i projekter, der ledes af andre organisationer. På siderne for specifikke indkaldelser er det muligt at tilføje en meddelelse fra din organisation og angive, om du søger en partner til dit projekt (ved at vælge indstillingen "Anmodning om ekspertise"), eller om din organisation er interesseret i at deltage i et eksisterende eller kommende konsortium som partner.

Sådan finder du den rigtige indkaldelse:

- Gå til portalen for finansiering og udbud: <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home->

Gå til fanen "Finansiering" (øverst til venstre), og vælg "Indkaldelser af forslag". Du bliver derefter ført til fanen, der indeholder alle de indkaldelser af forslag, som Europa-Kommissionen har annonceret i de seneste år.



- For at begrænse søgningen til aktuelt åbne og planlagte indkaldelser skal du gå til "Indsendelsesstatus" og kun vælge "Åben for indsendelse" og "Kommende", hvilket vil filtrere de indkaldelser fra, der allerede er lukket. I feltet "Hurtigsøgning" nedenfor kan du indtaste det emne, du er interesseret i, eller et søgeord, der gør det muligt for webstedet at identificere de mest relevante indkaldelser af forslag. Du kan f.eks. indtaste "sport", "uddannelse", "videnskab" osv. Det tilrådes at bruge et ret generelt søgekriterium, da dette giver dig mulighed for at finde et større antal indkaldelser, under hvilke du potentielt kan etablere tværnationale partnerskaber. De anbefalede søgeord, der kan hjælpe med at finde muligheder for karateklubber, er primært "sport", "Erasmus", "ungdom", "uddannelse" og "inklusion".

ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/opportunities/calls-for-proposals?isExactMatch=true&status=31094501,310

European Commission | EU Funding & Tenders Portal

Sign in EN

Home Funding Procurement Projects & results News & events Work as an expert Guidance & documents Search...

Filters

Quick search

Select...

Programming period

Programme

Call

Submission status

☒ Forthcoming (409)
☒ Open for submission (534)
☒ Closed (10314)

GRANTS RECOMMENDED FOR YOU

Do you want to receive personalised recommendations? [Log in to your F&T profile to activate them](#), or [register an account](#)

10000+ item(s) found

There are more than 10000 results, please refine your search criteria.

[Industrial processes and equipment for innovative, reliable and scalable tandem technologies \(EUPV Partnership\)](#) Forthcoming

HORIZON-CL5-2027-07-D3-16 | Calls for proposals
Opening date: 04 August 2027 | Deadline date: 01 December 2027 | Single-stage

Programme: Horizon Europe (HORIZON) | Type of action: HORIZON Innovation Actions

[PV based electrification of the economy: Designing & optimising PV systems supporting industrial electrification and promoting part...](#) Forthcoming

HORIZON-CL5-2027-07-D3-17 | Calls for proposals
Opening date: 04 August 2027 | Deadline date: 01 December 2027 | Single-stage

Programme: Horizon Europe (HORIZON) | Type of action: HORIZON Innovation Actions

- Vælg derefter den indkaldelse, der interesserer dig. Når du har klikket på navnet på indkaldelsen, bliver du omdirigeret til en side, hvor du kan finde oplysninger om indkaldelsen samt afsnittet "Meddelelser om partnersøgning", der findes midt på siden.

Partner search announcements

173
Searches of partners to collaborate on this topic

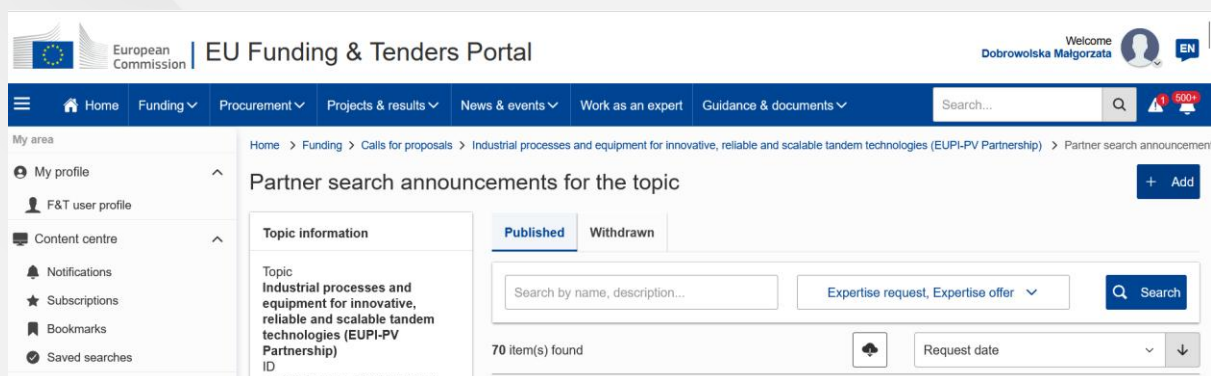
[View / Edit](#)

LEARs, Account Administrators or self-registrants can publish partner requests for open and forthcoming topics after logging into this Portal, as well as any user having an active public Person profile.

Start submission [Need help?](#)

To access the Electronic Submission Service, please click on the submission-button next to the **type of action** and the **type of model grant agreement** that corresponds to your proposal. You will then be asked to confirm your choice, as it cannot be changed in the submission system. Upon confirmation, you will be linked to the correct entry point.

- Ved at klikke på knappen "Rediger" bliver vi omdirigeret til en side, hvor vi kan tilføje oplysninger om vores organisation og angive, om vi søger partnere til vores projekt, eller om vi er interesserede i at deltage i en anden organisations projekt som partner. For at gøre dette skal du klikke på knappen "Tilføj" øverst til højre på siden. Du kan derefter indtaste et par sætninger om din organisation og dine forventninger til partnerskabet eller projektet og angive, hvad din organisation potentielt kan bidrage med til projektet som partner, hvad I er specialiserede i, hvilken erfaring I har, og omfanget af jeres viden om emnet for indkaldelsen. Når disse oplysninger er blevet tilføjet, kan alle organisationer, der besøger siden med indkaldelsen, se vores organisations interesse i projektet og kontakte os via systemet Funding and Tenders Portal (beskeder, der sendes til os, bliver leveret til den e-mailadresse, der blev angivet, da vi registrerede vores organisation på portalen, og de bliver også vist på vores profil på FTOP-portalen).



Hvis klubben er interesseret i en bestemt indkaldelse, anbefales det desuden at gennemgå de meddelelser, der er offentliggjort af andre organisationer i afsnittet Meddelelser om partnersøgning. Organisationer, der leder efter partnere til deres projekter, tilføjer ofte deres profiler der. Hvis vi er interesserede i en meddelelse eller en oplysning, kan vi sende en besked til den organisation, der har offentliggjort meddelelsen, ved at klikke på knappen "Kontakt". På den anden side bliver vi ved at klikke på knappen "Organisation" omdirigeret til en mere detaljeret profil for organisationen, hvor vi kan se oplysninger om de projekter, den har gennemført (både som hovedpartner og som partner), de organisationer, den har samarbejdet med om projekter, og dens andre meddelelser. Dette giver os mulighed for at se, hvad vores potentielle partner laver, og gør det muligt for os at finde andre potentielt interessante indkaldelser af finansieringsansøgninger.

Websteder for de nationale Erasmus+-agenturer

Indkaldelser til forslag vedrørende mobilitet (herunder sportsholds mobilitet) og samarbejdspartnerskaber for unge, skoleuddannelse og voksenuddannelse, som karateklubber kan deltage i, annonceres på de nationale Erasmus+-agenturers websteder. På de nationale agenturers websteder skal du lede efter indkaldelser under fanerne "Sport", "Samarbejdspartnerskaber" og "Mindre partnerskaber", hvor karateklubber kan ansøge som ansøgere eller partnere. Nedenfor finder du links til de relevante websteder:

☐ Polen – Det nationale Erasmus+-agentur: <https://erasmusplus.org.pl/> ·

☐ Slovakiet – Det nationale Erasmus+-agentur: For at undersøge mulighederne for at ansøge hos agenturet bedes du gå til: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/possibilities-by-country/en_slovakia ·

☐ Danmark – Det nationale Erasmus+-agentur: <https://ufsn.dk/tilskud-puljer-og-bevillinger/tilskud-til-internationalt-samarbejde-om-uddannelse/erasmusplus/>

2.5.2.eTwinning (skoler + karate)eTwinning

er en samarbejdsplatform for skoler, elever og lærere, der gennemfører fælles onlineundervisningsprojekter ved hjælp af digitale værktøjer. For karateklubber er det særligt vigtigt, at de kan samarbejde med lokale skoler (f.eks. som en støttende partner) og indarbejde elementer af karate og fysisk aktivitet i internationale projekter relateret til sundhed, social inklusion, forebyggelse af vold eller fremme af en aktiv livsstil.

eTwinning-fællesskabet omfatter lærere i alle fag, der arbejder med elever i alderen 3-19 år, samt bibliotekarer og pædagogiske rådgivere, som sammen med karateklubber kan udvikle projekter, der kombinerer formel uddannelse og fritidssport. Programmet har kørt siden 2005 og dækker over 40 lande, hvilket gør det muligt for karateklubber (via skoler) nemt at finde partnere fra andre lande, f.eks. til fælles sportsdage, online ungdomsudvekslinger eller kampagner om traditionel sport og sundhed.

eTwinning-platformen (en del af den europæiske skoleuddannelsesplatform) kan findes på: <
<https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning>>

Via platformen er det muligt at komme i kontakt med børnehaver, folkeskoler og gymnasier fra EU-lande samt fra blandt andet Albanien, Bosnien-Hercegovina, Island, Liechtenstein, Nordmakedonien, Norge, Serbien og Tyrkiet og fra udvalgte nabolande (f.eks. Armenien, Georgien, Ukraine og Tunesien). Dette gør det muligt for skolebaserede karateklubber at organisere projekter med partnere fra meget forskellige geografiske og kulturelle baggrunde.

Via platformen gennemføres samarbejdsprojekter uden omkostninger – efter tilmelding har lærere adgang til gratis værktøjer (TwinSpace, fora, chats, ressourcer), der f.eks. kan bruges til:

- Fælles online-træningssessioner (video),
- Workshops om værdierne sport, fair play og ligestilling mellem kønnene,
- Projekter om traditionel sport og kampsport.

Værktøjerne er sikre for eleverne, hvilket er vigtigt for karateklubber, der arbejder med mindreårige – miljøet er lukket, og adgangen er kontrolleret. På den europæiske platform for skoleuddannelse tilbyder eTwinning-afsnittet projektsæt, eksempler på praksis og ressourcer, der kan tilpasses til sportsprojekter, der involverer karateklubber. Praktiske oplysninger kan findes på eTwinning-webstedet og hos de nationale supporttjenester, mens der findes adskillige webinarer og eksempler på den officielle YouTube-kanal for eTwinning Europe.

2.5.3 EPALE (voksne, trænere, instruktører)EPALE

er en europæisk, flersproget, åben social platform for fagfolk inden for voksenuddannelse – pædagoger, undervisere, instruktører, rådgivere, forskere og politiske beslutningstagere. For karateklubber er dette et særligt nyttigt værktøj, hvis de arbejder med voksne (spillere, trænere, frivillige, forældre) og ønsker at udvikle sportsbaserede uddannelses-, trænings- eller fællesskabsprojekter.

Platformen er tilgængelig på:

< <https://epale.ec.europa.eu/pl> >

EPALE giver dig mulighed for at:

- Søge efter projektpartnere (f.eks. Erasmus+ Sport, voksenuddannelse) – ved hjælp af værktøjet "Partnersøgning",
- Etablere samarbejde mellem organisationer for voksenuddannelse, herunder sportsklubber, der fungerer som udbydere af ikke-formel uddannelse,
- Udveksle erfaringer relateret til at arbejde med voksne gennem sport (inklusion, sundhed, aktivering af personer på 50 og derover, integration af migranter osv.).

Platformen tilbyder publikationer, åbne uddannelsesressourcer, beskrivelser af arbejdsmetoder, et katalog over onlinekurser, oplysninger om europæiske og nationale arrangementer og inspirerende eksempler på projekter, hvor sport og fysisk aktivitet fungerer som pædagogiske og sociale værktøjer. På platformen kan karateklubber:

- Promovere deres aktiviteter (f.eks. Erasmus+ Sport-projekter, lokale programmer for voksne),
- Offentliggøre artikler om innovative træningsmetoder og brugen af karate i voksenuddannelse,
- Skabe kontakt til andre organisationer og eksperter fra hele Europa.

Brugere kan kommentere andre organisationers aktiviteter, dele viden og etablere langsigtede partnerskaber, hvilket hjælper karateklubber med at bevæge sig ud over det lokale niveau og blive en del af det europæiske samarbejdsnetværk. Yderligere vejledning, webinarer og projekteksempler er også tilgængelige på den officielle YouTube-kanal "EPALE – Adult Learning in Europe", som gør det nemmere hurtigt at gennemføre idéer til projekter, der omfatter sport og kampsport.

3. Opsummering

Tværnationalt samarbejde mellem karateklubber giver konkrete, langsigtede fordele, der rækker ud over engangsrejser eller -leje. Det muliggør systematisk udveksling af trænerkompetencer, udvikling af talenter og adgang til prestigefyldte turneringer og træningskurser, hvilket mærkbart hæver klubbens sportslige standarder. Takket være projekter, der finansieres via Erasmus+ Sport (mindre partnerskaber, større samarbejdspartnerskaber, personalemobilitet), kan klubberne finansiere leje, seminarer, digitale værktøjer og aktiviteter, der inddrager personer med dårligere muligheder, uden at det belaster deres eget budget for meget. Deltagelse i partnernetværk og internationale forbund øger klubbens anerkendelse, gør det nemmere at tiltrække sponsorer og skaber troværdighed i lokalsamfundet. Desuden udvikler samarbejdet med partnere fra forskellige lande deltagernes og trænerens sproglige og sociale færdigheder og bidrager til, at karate betragtes som et redskab til uddannelse, sundhedsfremme og integration og ikke blot som en form for sportskonkurrence. Heket Foundation overvåger løbende mulighederne for tværnationale initiativer. Hvis du er interesseret i at samarbejde om en specifik karaterelateret idé, vil vi gerne undersøge finansieringsmulighederne. Jeg håber, at denne publikation vil gøre det muligt for dig at få kendskab til mulighederne for at styrke det tværnationale samarbejde mellem karateklubber, både inden for og uden for projektet, og at projektet "Karate – mere end sport" vil markere begyndelsen på et langsigtet samarbejde om at fremme karate og bruge sporten som et redskab til social integration og fremme af en sund livsstil.

4. Test til vurdering af viden:

1. Hvad beskriver bedst tværnationalt samarbejde inden for karate? A. Deltagelse i en enkelt international turnering én gang om året B. Klubbens markedsføringsaktiviteter på sociale medier C. Systematiske, langsigtede aktiviteter for klubber og forbund fra forskellige lande, herunder fælles træningsarrangementer, projekter og uddannelsesaktiviteter D. Træningsleje, der udelukkende afholdes i ét enkelt land

2. Hvilken type Erasmus+ Sport-projekt er særligt tilgængeligt for mindre karateklubber, der påbegynder et tværnationalt samarbejde? A. Kapacitetsopbygningsprojekter inden for sport (100.000–200.000 EUR) B. Mindre partnerskaber inden for sport (30.000 eller 60.000 EUR) C. Horisont Europa-forskningsprojekter D. Ikke-kommercielle europæiske sportsbegivenheder kun for forbund

3.Hvilket udsagn beskriver BEDST rollen, som portalen for finansiering og udbud spiller for karateklubber? A. Den bruges udelukkende til at offentliggøre resultaterne af sportsprojekter. B. Den giver kun mulighed for tilmelding af deltagere til WKF-turneringer. C. Den fungerer som en platform til offentliggørelse af Europa-Kommissionens konkurrencer og som et værktøj til at finde partnere og offentliggøre meddelelser om samarbejde. D. Det er en intern kommunikationsplatform for nationale Erasmus+-agenturer.

4.Hvilken af følgende muligheder illustrerer BEDST, hvordan eTwinning kan støtte samarbejdet mellem karateklubber? A. Det giver kun mulighed for at købe sportsudstyr til klubber. B. Det giver skoler mulighed for at gennemføre onlineprojekter, der inddrager elementer af karate og fysisk aktivitet, i samarbejde med karateklubber. C. Det bruges udelukkende til tilmelding til skoleturneringer. D. Det fungerer kun i lande uden for EU.

5.Hvilket sæt afspejler BEDST de vigtigste former for tværnationalt samarbejde mellem karateklubber, der er beskrevet i teksten? A.

Medlemskab af nationale og internationale organisationer, tværnationale projekter, fælles arrangementer og seminarer B. Kun rejser til stævner og kommercielle lejre

[1] <http://heket-foundation.com/karate-more-than-sport-a-reinforced-cooperation-to-promote-karate-as-a-tool-for-health-personal-growth-and-social-integration-within-the-european-youth/>

[2] <https://www.ikons-project.eu/>

[3] <https://katautism.eu/>



A reinforced cooperation to promote karate as a tool
for health, personal growth and social integration
within the European youth



Co-funded by
the European Union

HEKET
FOUNDATION



SPORTSKARATE.DK Aalborg

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for them.