

Das Anforderungsprofil im Karatesport

Die relevanten Leistungsfaktoren für optimal sportliche Leistungen		überh. nicht wichtig	wenig wichtig	mittel-mässig	wichtig	sehr Wichtig
Kondition / Konditionelle Fähigkeiten		1	2	3	4	5
Kraft	Maximalkraft	4				
	Schnellkraft	5				
	Explosivkraft Startkraft					
	Reaktivkraft					
Kraftausdauer						
Schnelligkeit	Aktionsschnelligkeit	5				
	Reaktionsschnelligkeit					
	Beschleunigungsfähigkeit					
	Handlungsschnelligkeit					
Ausdauer	Grundlagenausdauer	5				
	Kurzzeitausdauer	5				
	Mittelzeitausdauer	4				
	Langzeitausdauer	3				
	Schnelligkeitsausdauer	5				
	Schnellkraftausdauer	5				
Beweglichkeit	Gelenkigkeit	5				
	Dehnbarkeit	4				
Koordination/Technik		1	2	3	4	5
Sensomotorisch-koordinativ-technische Kompetenz	Gleichgewichtsfähigkeit	5				
	Reaktionsfähigkeit					
	Umstellungsfähigkeit					
	Rhythmusfähigkeit					
	Orientierungsfähigkeit					
Differenzierungsfähigkeit						
Persönlichkeit		1	2	3	4	5
Psychisch-emotionale Kompetenz	Wille / Motivation	5				
	Leistungsbereitschaft	4				
	Risikobereitschaft / Mut	5				
	Durchhaltevermögen	4				
	Emotionskontrolle	5				
	Kampfgeist	5				
	Selbstvertrauen	5				
Konzentration	5					
Konstitution		1	2	3	4	5
Genetische Voraussetzungen	Körpergrösse	5				
	Körpergewicht	4				
	Körperproportionen	3				
Taktik		1	2	3	4	5
Intellektuell-kognitive Fähigkeiten	Antizipationsfähigkeit	5				
	Taktisches Verständnis	5				
	Wahrnehmungsfähigkeit	5				
	Entscheidungsfähigkeit	4				