

Heiße Tage am Nordrhein

Erfahrungsbericht über meinen Aufenthalt im Olympic Taekwondo Club OTC Bonn e.V.

„Das ist ja toll, wenn wir die Möglichkeit haben, unser Vorhaben tatsächlich zu realisieren“, dachte ich mir und beschloss mein Unterrichtspraktikum nach Bonn zu verlegen. Die Teilnahme an der studiumbezogenen Veranstaltung einerseits und Hospitation bzw. Training im Taekwondo-Landesleistungsstützpunkt andererseits, versprachen eine wunderbare Gelegenheit sinnvoller Nutzung der Zeit. In Nordrhein-Westfalen bin ich im frühen Herbst eingetroffen. Das Land hieß mich im wahrsten Sinne des Wortes *herzlich willkommen*. Das Wetter während des ganzen Monats September glänzte, pathetisch ausgedrückt, mit zärtlicher Sonne, klarem Himmel und ruhig fließendem Rhein.



Genau auf gleiche Art und Weise wurde ich von dem Taekwondo-Trainerteam des OTC Bonn e.V. empfangen. Mit Erlaubnis des Landes- und Bundestrainers Aziz Acharki – mein besonderer Dank an ihn für

vielseitige Unterstützung – bekam ich die Gelegenheit, mich mit den Aktivitäten des Vereins vertraut zu machen bzw. diese unmittelbar zu erleben.

Kaderuntersuchung und Lehrgang

Mein erstes Erlebnis war die Kaderuntersuchung im Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport an der Sporthochschule in Köln.

Mit organisatorischen und vorbereitenden Maßnahmen wie z.B. Umziehen, Blutabnahme und Aufwärmung dauerte die gesamte Untersuchung ca. 3 Stunden. Im ersten Test absolvierten die Athleten einen Ausdauerlauf. Gruppenweise liefen sie im vorgegebenen Tempo ihre Runden im Stadion. Mit technischer Unterstützung wurden Pulsfrequenz und Laktatwert unter Belastung im aeroben Bereich registriert. Nach ungefähr 15-minütiger Pause (ob die Ergebnisse aussagekräftig sein werden aufgrund der unausreichender Erholungsphase, da der Ermüdungsfaktor sehr hoch ist?) gingen die Athleten zur Ergometrie. Hier unterlagen sie einer individuellen Untersuchung, die eine Messung der Herz-Kraft-Parameter zugrunde hat. Die ganze Untersuchung hatte das Ziel, die Aussagen über die Grundlagenausdauer zu treffen

und demzufolge die Trainingsempfehlungen bezüglich einzelner Sportler zu geben. Im Anschluss an die Untersuchung nach einer einstündigen Erholung nahmen die Taekwondoka an einem geplanten Lehrgang teil. Der Lehrgang war speziell für die Landeskader veranstaltet worden.



Die hohe Motivation in der Sporthalle war deutlich zu spüren. Hier trafen sich Sportler aus verschiedenen Orten Nordrhein-Westfalens. Im gesamten Lehrgangsprogramm wurden koordinativ-konditionelle, technische und taktische Inhalte behandelt. Innerhalb von zwei Stunden hatten die Athleten die Möglichkeit, sich unter der Regie von zwei Bundestrainern fortbilden zu lassen und sich richtig auszupowern. Diesem spektakulären Tag folgte in der nächsten Woche reguläres Training im Heimverein.

Kurz über den Heimverein

Dank seiner ruhigeren Lage in der Bonner Vorstadt mit einer günstigen Verbindung zu öffentlichen Verkehrsmitteln bietet der OTC Bonn e.V. in Lannesdorf gute Möglichkeit für das Taekwondo-Training. Manche Sportler kommen sogar aus Köln,

um mit Gleichgesinnten ihren Liebings-sport zu betreiben.

Die Gestaltung und Ausstattung der von der Stadt zur Verfügung gestellten Sport-halle gelang in erster Linie durch enthusiastische Mitarbeit der Taekwondoka selbst und freundlicher Unterstützung ihrer Eltern. Der gelenkschonende Bodenbelag, die solide Base von Trainingsmaterialien und Schutzausrüstung ermöglichen dort einen vielseitigen Trainingsprozess.

Mit dem breiten Spektrum von Kursen wird die Taekwondo-Nachfrage zugunsten aller Interessenten vollkommen gestillt. Im Verein kann, für jede Altersstufe von Bambini bis Senioren und jeden Leistungs-stand von Breiten- bis Leistungssport, ein entsprechendes Angebot gefunden werden. Der Vorstand des Vereins bemüht sich ständig um ein freundliches Miteinander und hat zusätzliche Lern- und Integrationsmöglichkeiten wie Nachhilfe, Hausaufgabenbetreuung, deutsche Sprachkurse oder Theater zur Verfügung gestellt.



Die breite Palette von Angeboten ist im Wesentlichen aber einer bestimmten Gruppe zu verdanken, die das Vereinsgesicht präsentiert. Was zeichnet eigentlich den Sportverein überhaupt aus? Es sind die Trainer und die mit ihrer Hilfe sich herausbildende Atmosphäre im Trainingsraum. Aus diesem Grund möchte ich im Folgenden über eine Person berichten, die einen der Fundamentsteine des OTC gelegt hat.

Portrait des Bundestrainers

Im Alter von 10 Jahren lernte Aziz Acharki Taekwondo kennen und seitdem ist er ihm treu geblieben. In seiner Kindheit spielte er wie viele andere Fußball und probierte seine Kräfte in Judo. Doch Taekwondo begeisterte ihn sofort und spielt bis jetzt eine große Rolle in seinem Leben. Nach einer verwaltungstechnischen und bürokaufmännischen Ausbildung ist Aziz 10 Jahre lang in der Bundeswehr gewesen, wo er seine Lieblingssportart leistungsmäßig weiter ausüben konnte. Bis dato ist er Taekwondo-Abteilungsleiter in seinem alten Verein geworden und trainierte viele Athleten, die den Titel „Deutscher Meister“ erworben haben. Selbst hatte er höchste Erfolge als Europa-Meister, Weltmeister und war einer der drei Olympiateilnehmer im Jahr 2000 in Sydney/Australien, als Taekwondo zum ersten Mal, dank der WTF, als vollwertige olympische Disziplin anerkannt wurde.

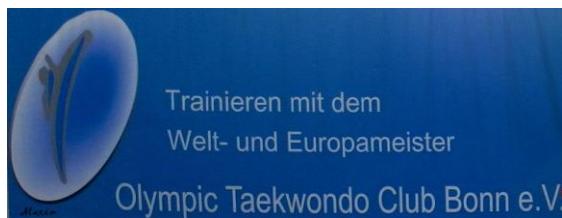
Nach der Rückkehr aus Olympia war er reif genug, um endlich einen eigenen Verein zu gründen, in dem Taekwondo nicht mehr als eine der Abteilungen in einem Sportverein, sondern als selbständige, Richtlinien bestimmende Sportart herrscht. An einem Tag im Jahr 2000 trafen sich nun in einem engen Kreis Aziz und seine Freunde, um das Fundament für den künftigen Taekwondo-Verein zu legen. So wurde eigentlich spontan aus einem Treffen die erste Versammlung und Satzung veranstaltet. Der Name OTC schien sinnvoll als Abkürzung für Olympic Taekwondo Club. Später aber, nachdem OTC den Status eines Landesleistungsstützpunktes erhielt und seitdem Athleten aus verschiedenen Ländern die Möglichkeit haben dort zu trainieren, wurde OTC auch als Olympic Trainings Center verstanden. Außerdem werden in diesem multikulturellen Verein



(hier trainieren mittlerweile ca. 15 Nationalitäten zusammen) Toleranz und freund-

liches Miteinander gepflegt, wobei das Integrationsprogramm, in Kooperation mit dem Bezirk, ganz im Vordergrund steht.

2004 verließ Aziz die Bundeswehr und ging seinen eigenen Weg. Er zieht sein Trainerdasein im Verein der Karriere als Bundestrainer vor, um Taekwondo als Breitensport zu unterrichten und durch eigene Leistung und Ideen zur Entwicklung des Sports Taekwondo in wesentlicher Weise beizutragen. Zu dieser Zeit lief alles nicht so einfach: das vollzeitige Studium an der Trainerakademie in Köln und gleichzeitige Arbeit als Landestrainer einerseits und die eigene Familie in Bonn andererseits forderten viel Kraft, Geduld und Unterstützung.



Heute arbeitet Aziz Acharki leidenschaftlich als Landes- und Bundestrainer mit seinen Taekwondoka mit Herz und Verstand und großem Einsatz. In seinen Trainingseinheiten mit Kaderathleten ist eine vertrauensvolle Atmosphäre zu spüren, die auf Respekt basiert. Seine ruhige und leise Stimme und nichtsdestotrotz das selbstbewusste und motivierende Auftreten zeichnen ihn als eine Person aus, dessen Verhal-

ten als Vorbild für viele Sportler dienen kann.

Kadertraining

Wie wird man eigentlich ein Kaderathlet? Als Voraussetzung gilt eine Mitgliedschaft in einem Taekwondo Verein unter Obdach der Deutschen Taekwondo Union (DTU) als Nachwuchsathlet. Im nächsten Schritt werden auf der Bezirksebene Richtungslehrgänge und Meisterschaften für den Nachwuchs organisiert, während derer eine Sichtung der Athleten stattfindet.

Den Taekwondoka wird aufgrund erbrachter Leistung und Entwicklungsperspektive, jedoch nicht nach standardisierten Tests, der Kaderstatus verliehen (D₂ - bis 10 Jahren, D₃ - bis 14 Jahren und D₄ - bis 18 Jahren). Im weiteren Werdegang können Athleten das Niveau des Landes- und Bundeskaders erreichen.

Für Anfänger ab der 5. Klasse beginnt das Training im Verein dreimal pro Woche mit allgemeinen Trainingsmethoden und nichtspezifischen Inhalten. Je nach Leistungsstand und Alter steigt dann die Belastung kontinuierlich an. Die Athleten trainieren bis zu viermal pro Woche bzw. zweimal pro Tag mit 14 Trainingseinheiten. Zum Trainingsrepertoire gehören Athletiktraining, Wettkampftraining, Frühtraining und freies Training.

Im konditionell-koordinativen Athletiktraining werden der aktive und passive Bewegungsapparat beansprucht, wobei die Gelenke im Bereich unteren Extremitäten, besonders Sprunggelenke, unter hoher Belastung stehen.

Wird das Athletiktraining abgeschwächt oder auf eine unbestimmte Art und Weise begonnen, spiegelt sich das im Verhalten der Athleten wieder. Die Übungen werden mit weniger Motivation und Disziplin durchgeführt. Wird dagegen, wie es im Wettkampftraining der Fall ist, die Organisation des Trainings punktgenau durchgedacht und durchgeführt, verläuft der Trainingsprozess viel effektiver.

Im Wettkampftraining kommen weitere Inhalte wie Technik und Taktik dazu. Im Trainingsablauf ist eine Struktur deutlich zu erkennen. Der Aufwärmung am Anfang mit ihren koordinativ-konditionellen Übungs- und Spielformen (ca. 40 min.) folgt die selbständige Dehnung (ca. 5 min). Es schließen sich die technisch-taktische Pratzentrainingphase (ca. 20 min.) und/oder die Sparingphase (plus weitere ca. 20 min) an. Zum Schluss (ca. 5-10 min.) wird den Athleten selbst überlassen (gewissermaßen wird Selbständigkeit ab einem bestimmten Alter gefordert und gefördert), ob sie sich auslaufen oder ausdehnen wollen. In Abhängigkeit von Trainingszielen kann Sparing jedoch zwischen 20 und 60 Minuten dauern.



Das hängt natürlich auch davon ab, wie sich der Trainer den Athleten gegenüber verhält und von seiner Erfahrung. Solche Kleinigkeiten wie leiser Ton der Trillerpfeife, Zuhören und anständiges Sitzen (nicht zurücklehnen) während des Trainingsgesprächs schaffen Aufmerksamkeit und erziehen zur Selbstdisziplin.

Das Frühtraining ist immer nur einer Sportlerperson gewidmet. Es ist speziell an Defiziten einzelner Taekwondoka ausgerichtet. Das musikbegleitete und somit motivationsfördernde Frühtraining, meist mit konditionellen und technischen Inhalten, findet im Geräteraum des Leistungszenters in Bonn statt. In einer vertraulichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Trainer arbeiten die Athleten ab ca. 8 Uhr morgens an ihren Schwachpunkten. Diese individuell differenzierte Herangehensweise soll letztendlich hocheffiziente Ergebnisse ermöglichen.

Außer der Teilnahme an fakultativen Trainingseinheiten können die Athleten sich auf freiwilliger Basis weiterentwickeln, indem sie zu einem freien Training kommen. Hier können sie die Regie für selbständiges Training übernehmen und dieses nach eigenem Geschmack gestalten. Weitere Trainingsmöglichkeiten sind die Lehrgänge und das Trainingslager in Dänemark. Das Training mit dänischen Taekwondoka aus dem befreundeten Verein bietet Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen, vieles zusammen zu erleben und schließlich eigene Horizonte zu erweitern.

Mit einem so straffen Wettkampfprogramm, etwa ein Wettkampfturnier pro Monat, werden die Athleten ohne Zweifel einer hohen Belastung ausgesetzt. Deswegen steht eine persönliche Sportbetreuung immer im Vordergrund. Zu diesem Zweck haben die Kader in Verabredung mit dem Kooperationskrankenhaus den Anspruch auf erstklassige gesundheitsbezogene medizinische, therapeutische und psychologische Behandlung und Beratung. Das einmal im Jahr veranstaltete Trainer- und Athletentreffen kann beispielsweise das Ziel der Erstellung eines individuellen Ernährungsplans haben. Dies erfolgt nach Durchführung einer Kaderuntersuchung mit anschließender Beratung. Die Beratung kann nach Bedarf mehrmals jährig erfolgen.

Die Gestaltung einer aktiven Regenerationsphase liegt in den Händen der Kaderathleten selbst. Selbstverständlich bekommen sie von ihrem Trainer bestimmte Anweisungen und Empfehlungen (dank der Bemühungen des Trainers und dem durch die Athleten erkämpften Ruf des Vereins stehen Schwimmbad und Sauna zur Verfügung). Die eigentliche Organisation der Regenerationsphase ist aber die Sache des Einzelnen.

Fazit

Der Schwerpunkt meiner Hospitation im OTC Bonn e.V. lag auf der Gewinnung von Kenntnissen aus der Taekwondo-Praxis. Ich hatte die Möglichkeit bekommen, neben und mit den Kaderathleten ihren Leistungsalltag zu erleben und für mich wichtige Trainingsmomente zu erschließen.

Die Kaderuntersuchung zur Bestimmung der Trainingsempfehlungen für Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer von Taekwondoka scheint zweifellos notwendig. Es bleiben aber Fragen offen: *Ob die Athleten im Lehrgang nach einer intensiven Untersuchung nicht bereits überfordert sind? Wäre es nicht sinnvoller die Kaderuntersuchung auf einen anderen Tag zu verlegen?*

Während meiner Hospitation durfte ich an dem Kaderwettkampftraining teilnehmen

und alles live erleben. Kurze intensive Einheiten mit keinen großen Umfängen entsprechen völlig der in diesem Zeitpunkt verlaufenden Wettkampfphase. Nichtsdestotrotz ist eine individuelle Differenzierung ein selbstverständlicher Teil im Trainingsprozess. Ich möchte nur noch auf eine erhöhte Belastung der Knie- und Sprunggelenke hinweisen. Das ist meiner Meinung nach allgemeingültiges Problem im Taekwondo als Sport. Hier wäre eine detaillierte Auseinandersetzung einerseits mit dem Thema Beweglichkeit und andererseits mit dem Thema Regeneration sinnvoll. Das leistungsorientierte Training kann ja auch parallel gesundheitsorientiert sein.

Einer der weiteren Teilschwerpunkte war die Beobachtung des Landes- und Bundestrainers. Jetzt kann ich mit Sicherheit sagen: Es hat sich 100%-ig gelohnt an dem Training bei Aziz teilzunehmen. Hervorragende Trainingsgestaltung und Vielfältigkeit von Trainingsmethoden zeichnen ihn als einen würdigen Trainer aus, der seine Schützlinge respektvoll behandelt. Wenn ich Aziz paraphrasiere, dann *sollte Respekt nicht durch den Ton eines Generals und dicken Schwarzgürtel durchgesetzt werden, sondern durch einen flexiblen philosophischen Ansatz erreicht werden*. In meiner weiteren Trainerkarriere werde ich immer auf diese Erfahrung zurückgreifen.

Es ist auch bewundernswert einen eigenen Taekwondo Verein zu gründen unter Prämissen der interkulturellen sportlichen Erziehung. Nur mit Hilfe aller OTC-Taekwondoka und ihrer Eltern mit hohem Anteil von Eigenleistung als auch freundlicher Unterstützung aller Sponsoren führt der Verein ein vielseitiges Integrationsprogramm durch und nimmt somit an der Gestaltung des interkulturellen Lebens der Stadt teil. So wird eine nationalitätenverbindende Taekwondo-Kultur erschaffen, die zu einem friedlichen Weltverstehen beitragen soll.

Zum Schluss möchte ich mich noch einmal für einen herzlichen und unterstützenden Empfang seitens der OTC-Taekwondoka allgemein und Aziz Acharki persönlich bedanken.

Der Bericht hat in keiner Weise einen wissenschaftlichen Anspruch, da hier keine empirischen Erhebungen und Untersuchungen gemacht wurden. Zusammenfassend habe ich einfach versucht, während der Hospitation das Bemerkenswerteste ausfindig zu machen und darüber zu berichten.

Der Kluge versucht alles zu merken.
Nur Anfänger weißt alles zu wissen
und macht über alles Bemerkungen.

Berlin, 2012