

Am besten zweimal im Jahr

Den Trainern der NWTU gefiel das diesjährige Trainertreffen in Duisburg so gut, dass sie sich möglichst zweimal im Jahr zu diesem Anlass treffen möchten. Ob dies möglich sein wird, das wird verbandsintern noch geklärt werden müssen. Dass dieses Treffen, das in der Duisburger Judo – Halle, dem ehemaligen TKD Bundesstützpunkt stattfand, wieder einmal ein voller Erfolg war, das war dem guten und abwechslungsreichen Tagesablauf zu verdanken, sowie der hervorragenden Organisation des Ganzen. Letztendlich war der Lehrgang so gut durchdacht, dass der NWTU – Lehrreferent Thomas Schneider den Trainern ihre Trainerlizenzen aufgrund ihrer Teilnahme guten Gewissens verlängern konnte.

Der Lehrgang begann um 10.00 Uhr mit einer kurzen Begrüßung durch den Landestrainer Aziz Acharki, bei der er den referierenden Dipl. Psychologen Thorsten Weidig vom Olympiastützpunkt Rhein-Rhur vorstellte. Es ging dann auch gleich mit einem praktischen Teil weiter, dessen Ziel das Einüben von Gruppendynamik, Teamwork, sowie Vertrauensbildung zwischen Trainer und Athleten war. Die Trainer gingen hier überaus motiviert und ehrgeizig ans Werk und hatten beim Umsetzen der Übungen viel Spaß. Anschließend folgte eine Einheit, in der es ums Coaching ging. Hier gab es zwar unter den erfahrenen Trainern durchaus Diskussionsbedarf, dennoch kam man zu dem Ergebnis, dass sich die gängige Praxis im Großen und Ganzen mit der Theorie deckt. Anschließend gab es eine kurze aber wohlverdiente Pause, in der sich alle Teilnehmer in der Kantine des Landessportbundes stärken konnten. Um 14.00 Uhr ging es dann mit einem TKD – spezifischem Training weiter und zwar unter der Leitung von Aziz Acharki, an das alle trotz der fortgeschrittenen Zeit noch mit

deutlichem Elan herangingen, was sicher auch auf die ausgesprochene Leistungshomogenität der Gruppe zurückzuführen war. Das Training beinhaltete ein ausführliches Aufwärmtraining, bei dem vor allem die Koordination geschult wurde, Pratzentraining unter bestimmten Aufgabenstellungen, sowie ein anschließendes Stretching. Unterstützt wurde der Referent hierbei von den beiden Landestrainern Hacik Bozukyan und Jannis Dakos. Zum Schluss gab es noch ein „Spielsparring“ unter den Trainern, das allen Teilnehmern sichtlichen Spaß machte, obwohl alle viel Schweiß ließen. Viel Lob gab es auch von Aziz Acharki, den es sehr beeindruckte, viele Trainer, die der noch in seiner Jugendzeit als Aktive erlebte, so motiviert zu sehen. Anschließend fand man sich im Sitzungszimmer zusammen, wo der Vollkontaktreferent Björn Pistel das neue Turnierkonzept und einen Rückblick auf das Jahr 2007 vorstellte. Es folgte ein Vortrag von Aziz Acharki über die Kaderstruktur, Listen, sowie die Zusammenarbeit und Maßnahmen, der von den Teilnehmern mit regem Interesse verfolgt wurde. Das Fazit des Vortrages: Trotz einiger finanzieller Schwierigkeiten verlief das Jahr 2007 für die NWTU insgesamt positiv. Im Hinblick auf 2008 wird angestrebt, einige Leistungen zu wiederholen, aber auch die ein oder andere Leistung zu toppen. Am Ende des Vortrages gab es eine Diskussion, sowie die Möglichkeit dem Referenten Fragen zu stellen. Es wurde hierbei deutlich gemacht, wie wichtig die regelmäßige Teilnahme am Training in den Leistungsstützpunkten ist um eine adäquate Leistungsförderung zu gewährleisten, wobei aber auch die Einbindung der Heimtrainer von enormer Wichtigkeit ist. Zum Schluss berichtete Landestrainer Jannis D. über die Arbeit im Landesstützpunkt Düsseldorf. Ebenfalls vorgestellt wurden die Stützpunkte Essen und Bonn. In diesem Rahmen erfolgte auch eine Berichterstattung über die Bezirke, da diese selten in die Arbeit eingebunden werden. Leider war dafür nur Frank

Hooge vom LSP Essen angereist, der diesen vorbildlich leitet und bei Bedarf immer zur Verfügung steht. Es wurde ausdrücklich darum gebeten, dass auch andere Vereine das Stützpunkttraining in Anspruch nehmen sollten. Nach einer kurzen Pause, in der kalte Getränke gereicht wurden, stellte Dr. Oliver Heine gegen 17.00 Uhr die Methoden der Kaderuntersuchung vor, die er teilweise in enger Zusammenarbeit mit dem Landesverband NWTU durchführt. Dabei handelt es sich um TKD – spezifische Testverfahren in Bezug auf die Laktatwerte, die konditionelle Vor- und Nachbereitung der Wettkämpfe, sowie eine Leistungsdiagnostik. An dieser Stelle wurde erneut deutlich, wie wichtig eine enge Zusammenarbeit zwischen Dr. Heine und dem Olympiastützpunkt Rheinland ist. Trotz der intensiven Trainingseinheiten am Morgen waren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch voll konzentriert, was die Wichtigkeit des Themas verdeutlicht. Der anschließend geplante Vortrag zum Doping entfiel, da der geladene Referent verhindert war.

Am Schluss bedankte sich Aziz Acharki bei allen Teilnehmern für ihr Kommen und so konnten wieder einmal viele Ideen und Anregungen mit nach Hause und ins Training genommen werden.