



DEUTSCHE TANG SOO DO VEREINIGUNG

- Geschichten, Berichte und Wissenswertes aus dem Tang Soo Do -

Erfahrungsbericht aus über 45 Jahren Trainer Dasein

Vor einiger Zeit fragten mich mal einige Schwarzgurte, Sah Bum Nim, wie machst Du es eigentlich, dass bei deinem Training für uns immer etwas als Lerneffekt herauskommt. Hast Du da ein spezielles Konzept? Diese Frage veranlasste mich einmal, meine persönlichen Erfahrungen im Laufe eines langen Trainerdaseins Revue passieren zu lassen.

Vor 48 Jahren fing ich im Alter von 19 Jahren in Bonn mit dem Training von Judo in einer privaten Judoschule an. Mein damaliger Trainer war damals ein dritter Dan und ehemaliger Fremdenlegionär, sehr groß und sehr muskulös, mit etwas rauen sowie strikten und traditionellen Budo Unterrichtsmethoden bei der Vermittlung der Techniken. Da ich selbst etwas schwächling und ungenügend war, brauchte es eine gewisse Zeit, bis ich die notwendige Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit aufgebaut hatte. Danach schritten die einzelnen Fortschritte im technischen Können zügig voran und ich erreichte ein gewisses Niveau. Schon sehr bald setzte mich mein Trainer, da ich gut Grundlagen vermitteln konnte, als Hilfstainer für die Anfänger in seiner Schule ein. Nebenbei betreute er auch zweimal die Woche einen größeren Judo Verein am Ort. Da mein Trainer selbst auch als Kampfrichter viel unterwegs war, brauchte er häufig jemanden, der ihn im Verein während seiner Abwesenheit kurzfristig vertrat bzw. dort das Training übernahm. Eines Tages nach ca. 3 Jahren Judotraining und im Besitz des 2. Kyu bat er mich, ihn dort mal zu vertreten. In seiner Schule waren es maximal 12 Leute und plötzlich stand ich vor mehr als 30 Leuten, die ich nicht kannte und die mich nicht kannten, und sollte nun dort ein Training abhalten. Nun hatte ich ja genügend Routine im Ablauf eines traditionellen Judo Trainings mit Angrüßen, Gymnastik, Stand- und Bodentraining sowie Abgrüßen und führte dementsprechend meine erste Stunde als Trainer in dieser vorgezeichneten Form durch. Es blieb nicht aus, dass ich immer häufiger eingesetzt wurde und ich somit mit der Zeit auch eine Routine mit solch einer Art von Training erwarb. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch gar keine Vorstellung, auf was ich mich eigentlich einließ. Es fehlte mir neben der Erfahrung auch der ganze theoretische Unterbau, um erfolgreich auf Dauer ein Training durchzuführen. Parallel zum Judotraining fing ich nebenbei auch noch mit Ju Jitsu an. Auch hier wurde ich, aufgrund meiner raschen Fortschritte in dieser mit Judo artverwandten Sportart, sehr schnell als Hilfstainer eingesetzt. Nach meinem Umzug nach München, nun schon 1. Kyu in Judo und 4. Kyu im Ju Jitsu fing ich im Judoverein der Firma, in der ich angestellt war, an zu trainieren. Dort stellte es sich heraus, dass es um den Zustand in den jeweiligen Judo- und Ju Jitsu Gruppen nicht besonders bestellt war. Man kam schnell dahinter, dass ich über eine gewisse praktische Erfahrung und Routine als Trainer verfügte und bat mich, einzelne Gruppen als Trainer zu übernehmen. Um dieser Aufgabe noch besser gerecht zu werden, besuchte ich von nun an regelmäßig Lehrgänge im Judo und Ju Jitsu, um mich technisch wie theoretisch weiterzubilden. Dies konnte ich wiederum zum Nutzen der übernommenen Gruppen positiv im Training umsetzen. Mit der Zeit blieb es nicht aus, mich auch mal der Prüfung für einen Schwarzgurt zu stellen, um auch damit besser die Trainerfunktion zu untermauern. Dazu war neben vielen technischen Lehrgängen auch der Besuch von Übungsleiterlehrgängen als Voraussetzung erforderlich. In diesen Übungsleiterlehrgängen bekam ich auch ein fundiertes theoretisches Rüstzeug für die Durchführung eines erfolgreichen Trainings mit. Nach vielen Jahren als Trainer bei zwei- bis dreimal wöchentlich auf der Basis der rein praktischen Erfahrungen, wurden diese nun auch durch theoretische Kenntnisse im Unterricht ergänzt. Dies machte mein Training nun zukünftig etwas effizienter und strukturierter. Das Beherrschen und Zeigen der Techniken war eine Seite der Medaille, die dauerhaft erfolgreiche Vermittlung die andere Seite. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits 2. Dan Judo und 2. Dan Ju Jitsu, also 10 Jahre nach meinem ersten Trainererlebnis. Ich verfügte nun über mehr als 10 Jahre Erfahrung und Routine in diesem Metier.

Nun ergab es sich, dass ich vor 36 Jahren von meinem Arbeitgeber für einen längeren Zeitraum in die USA zu einem Entwicklungsprojekt abgeordnet wurde. Natürlich wollte ich auch dort regelmäßig trainieren, was sich als sehr schwierig herausstellte, da es im weiten Umkreis von ca. einer Autostunde keinen Hinweis auf eine Judo- oder Ju Jitsu Schule gab. Deshalb schrieb ich mich quasi um die Ecke in der Schule eines Koreanischen Meisters, der Tang Soo Do unterrichtete, ein. Da mir damals TSD wirklich nichts sagte, erklärte er mir diesen Stil als koreanisches Karate, welcher eng mit dem Tae Kwon Do verwandt sei. Mit den Begriffen Karate und Tae Kwon Do konnte ich mir nun etwas unter Tang Soo Do vorstellen. Nach einem halben Jahr Training 2- bis 3-mal die Woche in dem mir wirklich fremden Stil, war ich bereits ein 6. Gup. Auch hier wurde ich zu meiner Überraschung von meinem Trainer dann als Assistenz-Trainer für die Anfänger eingesetzt, obwohl meine damaligen Englischkenntnisse nicht überzeugend waren. Aber die Vermittlung der Grundtechniken an die Anfänger funktionierte trotzdem recht gut, weshalb er mir auch gelegentlich ein Spezialtraining gab und mich schon früher weiterführende Techniken und Formen lehrte, was eigentlich sonst für ihn nicht üblich war. Nun verfügte ich zu diesem Zeitpunkt schon seit ca. 10 bis 12 Jahren in drei Kampfsport- bzw. Kampfkunstarten über praktische Erfahrung mit theoretischer Untermauerung als Trainer. Mit dieser Routine hatte ich schon viele Schüler zur Erlangung von höheren Farbgurtgraduierungen bzw. auch Danggraduierungen gefördert. In all dieser Zeit habe ich natürlich auch viele Trainer wie auch Trainingsmethoden bzw. Vermittlungsmethoden kennen gelernt. Von diesem in der Zwischenzeit angesammelten reichen Schatz an positiven wie auch negativen Erfahrungen habe ich natürlich sehr profitiert. Aber ich hatte mir nie wirklich bewusst gemacht, was eigentlich meine eigene Form der Vermittlung denn ausmacht.

Ich versuchte meine eigene Art der Vermittlung und wie sie bei den Schülern herüberkommt zu analysieren. Nach welchen Konzepten gehe ich vor, was und welche Mittel der Vermittlung setze ich wie und wann ein. Sind meine Konzepte logisch entsprechend dem jeweiligen Stil

aufgebaut, haben sie sich bewährt, wurden sie abgewandelt, modifiziert oder aufgrund von gewonnenen Erkenntnissen verworfen bzw. aufgegeben. Nach welchen Strukturen ist mein Training aufgebaut, kommen sie auch an bzw. werden sie auch von den Schülern angenommen.

Während dieser Analysen, bei denen es nicht ohne strikte selbstkritische Betrachtungen der eigenen Person und Einholung von kritischem Feedback über meine Person abging, stellten sich mit der Zeit mehrere Grundthemenkreise heraus: 1. Sichere Beherrschung des geforderten technischen Repertoires des jeweiligen Stils, 2. Fundierte theoretische Kenntnisse und Verständnis im jeweiligen Stil, 3. Notwendige Anpassung der Vermittlung an den jeweiligen Stil.

Weitere Themenkreise sind: a) Die nicht zu unterschätzende psychologische Komponente im Zusammenspiel von Schüler und Trainer, b) Selbstkritische Wahrnehmung der eigenen Akzeptanz bei den Schülern, c) Flexibler Umgang mit den geplanten Konzepten eines angedachten Trainings und dessen notwendige Modifikation bzw. flexible Anpassung, wenn nötig im laufenden Training, d) Umgang mit kurzfristigen, mittelfristigen und langfristigen Trainingszielen, e) Notwendige Unterscheidung eines Trainings und dessen Konzept inklusive Durchführung für Anfänger, Fortgeschrittene, Danträger und Meister sowie kleine, mittlere und große Gruppen.

Anhand der o. a. Struktur möchte ich nun auf die einzelnen Themen näher eingehen und diese etwas detaillierter erläutern. Vorab sollte man sich auch klar machen, dass es unterschiedliche Trainereigenschaften und -persönlichkeiten gibt. Introvertierte und extrovertierte, eloquente und weniger Beredame, was alles auf das generelle Erscheinungsbild eines Trainers einen wichtigen Einfluss hat.

1. Sichere Beherrschung des geforderten technischen Repertoires des jeweiligen Stils

Ohne eine solide Basis in der praktischen Beherrschung der wesentlichen Techniken und Kenntnisse ihrer Funktionsweise, sollte man nicht mit der Vermittlung von Techniken beginnen. Das bedeutet, man braucht schon für das ersten Einsatz als Trainer einen Zeitraum von ca. drei Jahren bei zwei- bis dreimal die Woche Training, um eine solide Basis für die notwendige praktische Voraussetzung zu erwerben.

2. Fundierte theoretische Kenntnisse und Verständnis im jeweiligen Stil

Durch entsprechende Fachliteratur sollte man sich umfangreiches Wissen aneignen, das die praktischen Fähigkeiten theoretisch solide untermauert. Denn nur so erwirbt man mit der Zeit die notwendigen theoretischen Grundlagen und Kenntnisse, nicht nur für die Ausführung und Funktionsweise der zu vermittelnden Techniken, sondern auch die diversen Möglichkeiten, wie sie zu vermitteln sind.

3. Notwendige Anpassung der Vermittlung an den jeweiligen Stil

Jeder Stil hat seine speziellen technischen Besonderheiten in der Ausführung seines Technik-Repertoires. Diesem gilt es gerecht zu werden. Z.B. Judo und Aikido verwenden in erster Linie kreisförmige Bewegungen, Karate und Tae Kwon Do dagegen vorwiegend mehr lineare Bewegungen und Ju Jitsu und Hap Ki Do haben ein gemischtes Repertoire an kreisförmigen wie auch linearen Bewegungen. Diesen Besonderheiten im jeweiligen Stil ist in der Vermittlung Rechnung zu tragen. Es gilt diese z. T. unterschiedlichen Bewegungsformen zu berücksichtigen.

a) Die nicht zu unterschätzende psychologische Komponente im Zusammenspiel von Schüler und Trainer

Es ist wichtig, etwas über das aktive und interaktive Zusammenspiel auf der zwischen-menschlichen Ebene von Trainer und Schüler zu verstehen und sich dessen für eine erfolgreiche Vermittlung bewusst zu sein. Man muss die Signale für das Verstehen, das Missfallen, das Unverständnis usw. auf der Schüler-Seite entwickeln. Denn ohne sie zu erkennen, gibt es kein notwendiges Feedback darüber, ob auch das vom Trainer Vermittelte, wie gewünscht oder erwartet herübergekommen ist. Der Fortschritt der Schüler widerspiegelt den Erfolg oder Misserfolg des Trainers. Man entwickelt sich im Laufe der Jahre selbst weiter.

Bei der Vermittlung ist es wichtig zu beachten, dass weniger mehr ist! Kein Feuerwerk der Techniken voll der eigenen Eitelkeit sondern die Vermittlung solider Grundlagen ist wichtig.

b) Selbstkritische Wahrnehmung der eigenen Akzeptanz bei den Schülern

Eine ständige Beobachtung der Reaktionen bei den Schülern auf die eigene Wirkungsweise ist sehr wichtig. Ohne dass die Schüler den Trainer in seiner gesamten Form der Darstellung und Vermittlung mehr oder weniger akzeptieren, wird er keine Fortschritte bei ihnen erleben. Deshalb ist es so wichtig, auch ein Gespür dafür zu entwickeln, wie man selbst bei seinen Schülern wirkt und ankommt. Wird man entweder als Autorität, als Kumpel, als Freund und oder nur als Respektperson gesehen.

c) Flexibler Umgang mit den geplanten Konzepten eines vorgesehenen Trainings und dessen notwendige Modifikation bzw. flexible Anpassung, wenn nötig im laufenden Training

Man sollte immer mit einem Konzept in ein Training gehen, sich jedoch nicht sklavisch daran festhalten, wenn die tatsächlich vorgefundene Situation ein Abweichen vom ursprünglichen Konzept erfordert. Gehe nie ohne ein durchdachtes Konzept in ein Training. Jedoch, wenn es dann die vorgefundenen Umstände erfordern, muss man in der Lage sein, jederzeit das geplante Konzept kurzfristig zu modifizieren, oder auch ganz über den Haufen zu werfen und aus seiner Routine schöpfen.

d) Umgang mit kurzfristigen, mittelfristigen und langfristigen Trainingszielen

Jeder Trainer sollte sich bemühen, einen roten Faden durch sein Training zur Zielsetzung für den kommenden längeren oder kürzeren Zeitraum zu ziehen. Dies hängt natürlich von den einzelnen zu erreichenden Zielen wie generell zu erreichende Fortschritte, geplante Graduierungen, geplante Teilnahme an Wettkämpfen oder einfach die persönliche Entwicklung des ‚Do‘ usw. ab.

e) Notwendige Unterscheidung eines Trainings und dessen Konzept inklusive Durchführung für Anfänger, Fortgeschrittene, Danträger und Meister sowie kleine, mittlere und große Gruppen

Jede Gruppe hat ihr eigenes spezifisches Anforderungsprofil, das zu berücksichtigen ist. Als Trainer muss man jederzeit bereit sein, sich auf die Gruppe der anwesenden Schüler einfühlend einzulassen, ohne jedoch dabei die eigenen großen Ziele bzw. Themen, die man sich für das eigene Studio bzw. der anwesenden Lehrgangsguppe gesetzt hat, aus den Augen zu verlieren.

Die Beachtung all der o. a. Faktoren ist die Voraussetzung, um ein erfolgreicher und souveräner Trainer zu werden bzw. zu sein. Der Weg dahin führt über viel Erfahrung, technischer und theoretischer Art. Daher sollte der künftige Trainer jede sich bietende Gelegenheit nutzen, Trainingseinheiten, anfänglich unter qualifizierter Aufsicht und Anleitung und später selbstständig zu übernehmen, sich mit Kursen, einschlägigen Fachbüchern und auch über seine eigenen Stil Kenntnisse hinaus weiter zu bilden und den eigenen Horizont zu erweitern.

Dieser Artikel soll potentielle Trainertalente dazu motivieren, den Weg eines erfolgreichen Trainers zu beschreiten und sein erworbenes Wissen an die nächste Schülergeneration weiterzugeben.

Klaus Trogemann, Yuk Dan TSD Esting