

Bericht zur 3.Para-Karate WM, vom 05.11.-11.11.2018 in Madrid

Am 5.Nov. zum Nachmittag waren alle Para-Athleten angereist, Ausnahme war Marvin Nöltge mit Trainer und Betreuer, welche in Basel festsaßen und erst am folgenden Tag anreisen konnten. Es ging dann auch gleich zum Training in die gemietete Sporthalle, in welcher dann von 18-20.00 Uhr trainiert wurde. Vorrangig ging es darum, die Athleten wieder von der Anreise her locker zu bekommen als auch zur Bestandsaufnahme des derzeitigen Leistungsstandes. Michael Lesic konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht daran teilnehmen. Bei Nina, Albert und Andreea waren der derzeitige Leistungsstand unzureichend und seit der Trainingsmaßnahme vom August nicht wirklich weiterentwickelt. Bei Sven hatte sich auch dank der Initiative des neuen Heimtrainers Peter Vogel, die Technik als auch Körperhaltung nachhaltig verbessert, so dass nun die nächste Stufe, Ausfeilung Rhythmus und Beherrschung Spannung-Entspannung und einhergehend Ausbildung des Ausdrucks, in Angriff genommen werden konnte. Bei Helga stabilisierte sich in den letzten Tagen glücklicherweise die Gesundheit, so ihre Leistung bereits jetzt wieder ein routiniertes Niveau aufwies. Hier war auch in den nächsten Tagen unsere Physio Conny sehr aktiv und unterstützte Helga bis zum Finale. Nach 20 Uhr gab es dann noch die Auswertung des Trainings mit den angereisten Heimtrainern und Betreuern mit Hinweisen zu den Schwerpunkten zur Vorbereitung des WM-Startes. 21 Uhr war dann ein gemeinsames Abendessen. Im Nachhinein besprachen wir dann den Zeitplan für die kommenden Tage als auch daraus resultierende Aufgaben. Ich legte dabei auch die Trainingszeiten und Orte für die Athleten bis zur Vorrunde fest.

In den nächsten beiden Tagen gab ich jeweils drei Stunden Training für die Athleten im Hotel als auch auf den Hallengängen der WiZink Arena, zum Teil in Einzelförderung. Richard Schalch zog es allerdings vor, seine Athletin, Andreea Nowack selbst zu trainieren und sie überwiegend nicht am angesetzten Training teilhaben zu lassen. In den Einheiten im Hotel ging es besonders um die Formung der Einzeltechniken, in der Arena hauptsächlich um die Gesamtkata und Technikkombination, im Besonderen für alle Athleten um eine kraftvolle Einzeltechnik. Bei Nina mußte zusätzlich viel an der Sicherheit im Auftreten und im Ablauf der Kata trainiert werden. Michael und Albert hatten noch klare Defizite in der Schnellkraft und im Ausdruck, Andreea, soweit ich sie trainieren konnte, an einer korrekten Einzeltechnik und fehlerhaften Rhythmisierung. Marvin war mit seinem neuen Heimtrainer Thomas Fischer sehr motiviert zu Gange. Auch hier war akzentuiertes Training der Einzeltechnik mit gleichmäßig stabilen Ständen im Focus.

am 07. Nov. fanden auch die Medical Testings statt. Alle Unterlagen der deutschen Athleten waren vollständig eingereicht, die Testings problemlos absolviert. In der Coaching Besprechung am Vorrundentag wurden dann auch die jeweiligen Klassifizierungen bekanntgegeben, welche nicht in jedem Fall verständlich waren. So bekamen Andreea, Albert und Michael überhaupt keine Zusatzpunkte und auch bei Sven wurde wohl auch der Spasmus nicht unbedingt berücksichtigt. Auf der anderen Seite bekamen Sportler zusätzliche Punkte, welche nicht unbedingt notwendig, so in der Kat. blind and visually impaired Damen die Brasilianerin mit

verhältnismäßig guten Seheigenschaften. Gerade bei den Intellectually impaired sollten sich die nicht vergebenen Zusatzpunkte noch negativ auswirken.

Am 08. Nov. begannen dann die Vorrunden in allen Kategorien. Auch hier zeigte sich wieder ein gesteigertes Niveau in der Leistung als auch Teilnahme. Viel Engagement, Organisation und professionelle Vorbereitung zeigten besonders die Teams aus Spanien, Russland und Brasilien. Auch Kanada war gut aufgestellt. Ihre Athleten zeigten ein deutlich gehobenes Niveau. Trotzdem war das Anschauen der Konkurrenz als auch das Betreuen und vorbereiten der eigenen Athleten sehr, sehr problematisch. Die Organisation vor Ort sah so aus, dass sich kein Trainer in der Arena direkt aufhalten durfte. Es gab nur einen kleinen Aufwärbereich, der stark überlaufen war. Die Bereitstellungsplätze kurz vor dem Start der Kategorien waren separiert und nicht durchweg zugänglich. Man konnte auch nicht direkt von einer Mattenfläche zur anderen gelangen, weil dieses strikt untersagt war. Das war besonders erschwerend, da ja mehrere Kategorien gleichzeitig am Start waren. Wollte man trotzdem zum Beispiel von Matte eins nach vier, musste man außen herum durch die halbe Arena, auch um die dortigen Sportler im Bereitstellungsraum noch zu motivieren und warmzuhalten. Ein wirklich unmöglicher Zustand. Es war mir nicht möglich, bei allen Athleten in ausreichender Präsenz, an der Matte zu sein oder diese vorzubereiten. Auch hier war es wieder ein glücklicher Umstand, dass jeder Athlet seinen eigenen Betreuer bzw. Heimtrainer zur Seite hatte. Dies gab Sicherheit und innere Ruhe und kontinuierliche Vorbereitung. Hier leisteten unsere Betreuer und Trainer eine super Arbeit. Jeder Athlet war pünktlich am Start.

Unsere Athleten traten bei den Vorrunden hochmotiviert und überwiegend ausgeglichen an. Einzig Adreea kam sehr desorientiert und verunsichert an die Matte, zusätzlich musste sie auch noch zuerst starten. Ihre Jion war dementsprechend auch hektisch, unsicher und technisch fehlerhaft. Hier zeigt sich wieder, wie wichtig eine routinierte, entspannte und fürsorgliche Organisation seitens des Ausrichters für Athleten mit geistiger Behinderung sein kann. Bei Nina zeigte sich einerseits die fehlende Routine, der für sie noch neuen Kata. Andererseits auch Defizite, welche im Training bereits herausgearbeitet. So waren die Stände zu hoch, Techniken unsauber. Beide sind in der Vorrunde ausgeschieden. Auch Michael und Albert hatten das Poolfinale nicht erreicht. Albert ging mit 0,1 Punkten am Vorrundenfinalplatz vorbei. Hier hätte eine minimale Vergabe von Zusatzpunkten eine Menge bewirkt. Beide hatten Defizite in der Ausführung kraftvoller Techniken als auch Präsentation. Marvin war mit seiner Sochin ebenfalls nicht erfolgreich. Viele seiner Techniken waren ungenau besonders seine Stellungen. auch wirkte sie nicht präsent, eher verspannt. Hier hatte sich auch bestätigt, was ich bereits schon bei der EM anmerkte, nämlich das dies nicht für Marvin die optimale Kata sei. Ersatz haben wir bereits schon herausgearbeitet. Sven mit Kata Gojoshiho-sho zeigte sich souverän und vom Niveau besser als bei der EM. Auch hier hätte das Verhältnis der Zusatzpunkte etwas an den Platzierungen ändern können. Besonders im Entspannen des Körpers nach der Technik hat Sven natürlich deutliche Schwierigkeiten, welches sich dann natürlich im Ausdruck der Kata niederschlägt.

Helga stand souverän und professionell mit ihrer Jiin die Vorrunde durch und gewann klar mit der höchsten Punktwertung. Damit war sie im Finale. Leider die einzige Finalistin unseres Teams.

Die nächsten beiden Tage trainierte ich mit Helga und Marvin mehrmals täglich in kleinen Trainingsintervallen. Für Helga ging es besonders um kraftvolle Betonung in Einzeltechniken und Atmung. Bei Marvin habe ich erste Techniken und Kombinationen für seine neue Kata Gojoshiho-sho in Angriff genommen.

Bei den Finals waren sehr stark Spanien, Frankreich, Ägypten und Canada vertreten. Besonders in den kraftbetonten schnellen und auch exakten Techniken sah man die Hinwendung zum Hochleistungssport und die Ernsthaftigkeit mit welcher diese Nationen mit ihren Athleten daran arbeiten.

Auch Helga wurde diesem Anspruch der Weltspitze mehr als gerecht. Mit starker Technik und Ausdruck konnte sie überragend zum wiederholten Male den Titel als Weltmeisterin verteidigen. Hier hatte sich ihr wöchentliches Krafttraining als auch mehrmals wöchentliches Karatetraining durchaus ausgezahlt.

Es wird weiterhin Ziel bleiben, Nachwuchs im Para-Karatebereich zu gewinnen und diesen als Kader zielgerichtet zu fördern. Für einige unserer Athleten gilt es nun endlich den Para-Sport als Leistungssport zu begreifen und dementsprechend zu trainieren. Auch eine zusätzliche Kata sollte Eingang finden um auch in Zukunft gegen die internationale Konkurrenz bestehen zu können. Besonders in der allgemeinen Athletik, im Krafttraining und im Eins zu Eins Training gibt es viel Nachholbedarf.

Heiko Kuppi

Berlin, 01.02.2019

DKV Para-Karate Trainer