



Markus Oliver Schweda

Fragen an den Trainerassistenten Olli

Was machst du beruflich?

Seit knapp drei Jahren bin ich als Application & Customer Service Manager in einem IOT-Unternehmen in Nürnberg tätig und sofern es Corona gerade nicht verhindert, des Öfteren mit Freude weltweit unterwegs.

Wie bist du zum Judo gekommen?

Ursprünglich, so um 1977 herum, aufgrund des Umstands in der Schule öfters verknoppt worden zu sein, dagegen musste ich etwas unternehmen. Nach knapp 8 Jahren änderten sich die Interessen in Richtung Tanzsport und ich hörte auf. Wieder eingestiegen bin ich dann Mitte 40 hier in Wachendorf, weil meine Familie mich dazu ermunterte, zumal auch meine Tochter Neele bei Flo und Rebecca mit Judo angefangen hatte, kurze Zeit später auch ihre Schwester Lauren.

Welche Ziele hattest du damals?

Ehrlich gesagt, keine. Judo war für mich ein Mittel mich gegen meine Peiniger zur Wehr setzen zu können und mein Selbstbewusstsein zu stärken. Später, als Wiedereinsteiger, war mir der Aspekt wichtig, etwas für Geist und Körper zu tun, und meine privaten Kontakte zu erweitern.

Gibt es Parallelen zwischen deinem Beruf, Privatleben und Judo?

Hmm, gute Frage. Wenn es eine Parallele gibt, die ich von Judo ins Berufsleben übernehmen kann, dann die das unbedachte Aktionismus schnell zu Niederlagen führen kann. Ansonsten betrachte ich die drei Dinge sehr unterschiedlich und getrennt voneinander.

Wie hat dich Judo beeinflusst?

Es gab und gibt mir sehr viel Selbstvertrauen und Halt. Das war und ist für mich wichtig, nachdem ich einen Burnout durchgemacht hatte und Gefahr lief, in Phobien abzudriften.

Was bedeutet dein Sport heute für dich?

Viell! Aber ich meine das liegt auch am Alter. Irgendwann, wenn es anfängt hier und da zu zwicken, denkt man sich „Mensch, du musst was machen für deinen Körper!“.

Auf die gemeinsamen Trainings freue ich mich immer und lasse mich sehr ungerne davon abhalten. Besonders gerne übe ich mit anspruchsvollen Partnern, an denen ich mich austesten kann und ehrliches Feedback erhalte. Überregionale Trainings, speziell der mehrtägige Breitensportlehrgang mit Ulrich Klocke und Frank Wieneke, sind da ein Highlight, das ich gerne besuche, um auch mal über den Tellerrand zu gucken und neue Bekanntschaften zu schließen. Und zudem betrachte ich Judo, neben Tanzsport, als dem fassettenreichsten Sport den es gibt.



Was ist dir als Trainer besonders wichtig?

Dass ich ein solcher irgendwann einmal auch werde (lach). Wichtig ist mir Disziplin, ein roter Faden, schlüssiger Aufbau, und ein gewisser AHA-Effekt, also wenn beim „Schüler“ der Groschen fällt und verstanden wird warum etwas funktioniert, oder auch nicht (die Frage muss man sich als Trainer übrigens auch stellen). Ich denke, wenn dies der Fall ist, hat man ein gutes Training gehalten.

Wie bereitest du dich auf ein Training vor?

Recht spontan. Da ist ein Grundgedanke, um ein Wortspiel zum Beispiel. „Linksherum ist auch nicht dumm“ war eine Trainingseinheit von mir welche ich recht gelungen fand. Durch eine langwierige Verletzung an meinem rechten Ringfinger wurde ich gezwungen mein Training mehr linkslastig zu machen, und daraus entstand die Idee. Die Übungsstunde wurde dann auch für alle recht anspruchsvoll, denn wir sind ja für gewöhnlich Rechtshändler und trainieren auch meistens nur die rechte Seite und plötzlich alles Mögliche linksherum? Allgemein liegt die Herausforderung darin ein Training für eine Gruppe mit unterschiedlichem Alter und Kenntnisstand aufzubauen, welches die einen nicht überfordert, und die anderen nicht langweilt.

Was fällt dir besonders leicht?

Bewegungsabläufe einzuüben und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten (Uke/Tori). Ich denke das kommt von meiner Zeit als ich Tanzsport betrieben habe denn da muss man auch ziemlich viele Abläufe automatisieren, diszipliniert und konzentriert arbeiten, um sich dann als Paar auf die Musik und den Ausdruck konzentrieren zu können. Kata vergleiche ich deshalb gerne mit Paartanz – Körperspannung, Bewegung, Mimik, Synchronität, der richtige Moment - alles muss zueinander passen.

Was fällt dir speziell als Trainer schwer?

Geduld üben und meinen Anspruch in Zaum zu halten, bin da vielleicht etwas zu konservativ...

Was wünschst du dir im Training von den Judoka?

Dass sie sich nicht verletzen und gerne wiederkommen.

Hast du noch weitere Hobbys?

Imkern - hat lustiger weise auch was von Judo an sich – wer unbeherrscht ist, wird gestochen (grins), Laufen, Radfahren, Schwimmen, alles rund um Haus & Garten

Was sind deine Ziele? (privat/sportlich/im Verein)

Eigentlich wollte ich mir zum 50sten den 1.DAN schenken, daraus wurde wegen Corona nix. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Ansonsten, geistig und körperlich gesund und fit bleiben.

Hast du ein sportliches Vorbild? Und warum?

Ulrich „Ulli“ Klocke und Kyuzo Mifune. An Ulli schätze ich seine humorvolle und spielerische Art Dinge zu erklären, an Mifune seine Technikvariationen, an beiden, dass sie zeigen, wie Judo auch bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Welche Empfehlung hast du für junge Judoka und angehende Dan-Träger?

Ich glaube das steht mir nicht zu da ich ja selbst Schüler bin. Ich kann aber jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Konditionierung zu diesem Sport ermutigen.

Du hast das letzte Wort:

Im Judo wie im richtigen Leben ist es wichtig fallen zu lernen, und noch wichtiger, wieder aufzustehen und weiterzumachen.