

Mit neuem Konzept in die deutsche Spitze

Vor sechs Jahren suchte Helmut Urban, Trainer des ESV Neuaubing, nach einem neuem Konzept, um mit seinen Sportlern bei Wettkämpfen erfolgreicher abzuschneiden. Bereits 1989 hatte der ESV Neuaubing vier frischgebackene Deutsche Meister. 1991 gewann der Verein die Vereinswertung bei der 'Internationalen Deutschen' und bei der 'Internationalen Belgischen Meisterschaft'. Grund genug also, um Helmut Urban - allgemein als "Bunny" bekannt - einige Fragen zu stellen. Das Interview führte Peter Bolz.

Peter Bolz: Helmut Urban, viele erfolgreiche Trainer waren früher erfolgreiche Wettkämpfer. Dein Name taucht in den Ergebnislisten nicht auf. Bist du die große Ausnahme?

Helmut Urban: Ich sehe mich nicht als große Ausnahme, da es sicher mehr erfolgreiche Trainer gibt, deren eigene sportliche Laufbahn auch nicht so glorreich verlief.

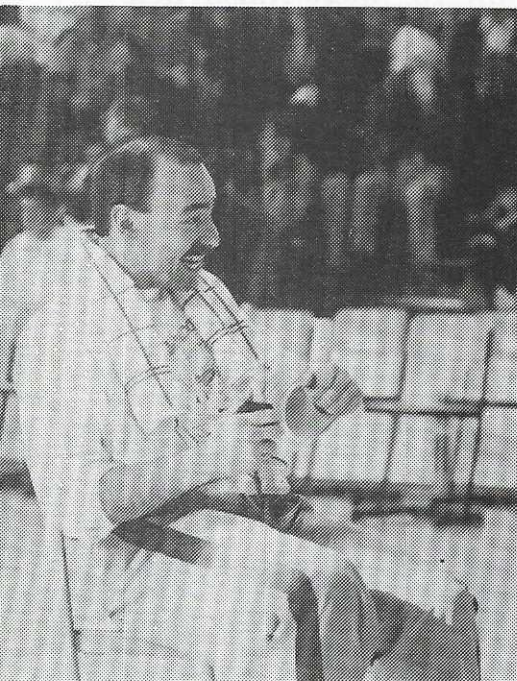
PB: Dann sind also nicht nur gute Wettkämpfer später auch einmal gute Trainer?

HU: Das ist sicher nicht der Fall! Ein guter Wettkämpfer hat natürlich den Vorzug, technisch versiert zu sein, aber nicht immer die Fähigkeit, sein Können richtig zu vermitteln. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die menschliche Beziehung zu den Schülern. Oft mangelt es an der Qualität in punkto Menschenführung.

PB: Was macht in deinen Augen einen guten Trainer aus?

HU: Grundvoraussetzung ist ein relativ hoher technischer Standard und eine stabile Psyche, sprich eine hohe Frustrationstoleranz. Ein guter Trainer sollte sowohl menschlich wie auch sportlich flexibel sein und vor allem offen für neue Wege.

Erfolgstrainer Urban freut sich mit seinem Schützling über den Sieg.
Foto: Peter Bolz



PB: Würdest du gern mehr über die Arbeit anderer Trainer lesen?

HU: Natürlich gerne! Es hätte sicher so manchen Denkanstoß zu Folge und würde letztlich auch die Kommunikation unter den Trainern fördern.

PB: Welche Fragen würden dich dabei besonders interessieren?

HU: Die Zielsetzung des Trainers und die Methoden, diese Ziele zu erreichen. Seine Biographie wäre eher zweitrangig.

PB: Na, dann beantworte mal selbst diese Fragen.

HU: Unser Trainingsziel ist es, zunächst ein Höchstmaß an technischem Niveau zu erlangen, um die Techniken im Bewegungsablauf zu automatisieren und im Sparring Routine zu bekommen. Physisch muß ein Optimum an Schnellkraft erreicht werden und psychisch ein hohes Maß an Selbstbewußtsein.

PB: Wann hast du beim ESV Neuaubing das Wettkampfttraining übernommen?

HU: Ich bin jetzt seit circa 15 Jahren beim ESV Neuaubing als Trainer tätig. Früher habe ich aber breitensportorientiert gearbeitet. Ab 1986 verlegten wir uns mehr auf den Wettkampf, um uns später in diesem Bereich zu spezialisieren.

Den traditionellen Bereich pflegen wir nach wie vor in unserem Allround-Kurs. Hier wird weiterhin Breitensport betrieben.

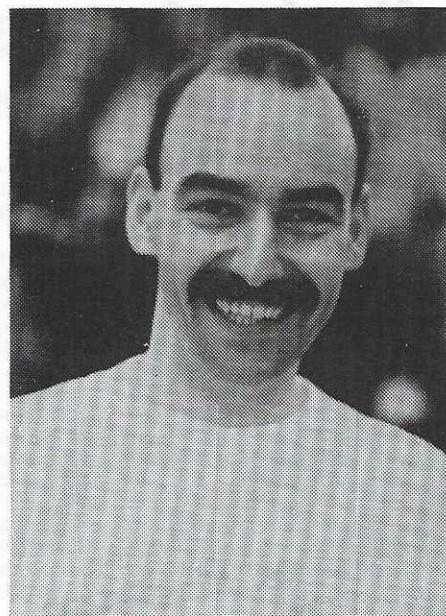
PB: Was hast du beim Training geändert, worauf legst du besonderen Wert?

HU: Zunächst einmal gibt es bei uns keine Hierarchie unter den Gürtelgraden und nur sehr wenig Autorität. Die Ebene zwischen Trainer und Schüler würde ich eher als freundschaftlich bezeichnen. Wettkämpfer trainieren ausschließlich untereinander. Auf die traditionellen Parts verzichten wir größtenteils, der asiatische Drill wird sozusagen europäisiert.

Das Training selbst findet in gelockelter Atmosphäre bei Musik statt. Eine Kleiderordnung gibt es bei uns nicht, normale Sportbekleidung reicht aus. Diese Änderungen betreffen aber ausschließlich das Wettkampfttraining.

Besonderen Wert lege ich auf regelmäßige Trainingsbeteiligung, Selbstdisziplin, Selbstkritik, Fairness und gute Stimmung.

PB: Bestimmt gibt es auch beim ESV Neuaubing Sportler, die technisch zwar zur Spitzenklasse gehören, die aber kein Kämpferherz haben. Sind hier einem Trainer Grenzen gesetzt oder kann man solchen Kämpfern den Biß antrainieren?



Helmut Urban brachte innerhalb weniger Jahre seinen Verein ESV Neuaubing-München an die deutsche Taekwondo-Spitze. Foto: Peter Bolz

HU: Sicherlich kann man keinen Biß antrainieren. Hier liegt das Problem meistens im mentalen Bereich. Solche Sportler kämpfen oft mit Versagensängsten. Der Trainer sollte deshalb mithelfen, diese Ängste mit abzubauen. Ein Sport-Psychologe wäre hier die optimale Lösung und meiner Meinung nach auch ein sicherer Weg zum Erfolg, wie man mit Beispielen aus anderen Sportarten belegen könnte.

PB: Der ESV Neuaubing hatte ja schon immer einen Trainer. Was hat sich geändert, daß bei euch ein Spitzensportler nach dem anderen herauskommt?

HU: Wie ich schon sagte, haben wir uns circa 1986 mehr auf den Wettkampf konzentriert und uns erst 1988 in diese Richtung spezialisiert. Durch die Untergliederung unserer Kurse können wir recht schnell Talente entdecken, die wir dann so früh wie möglich fördern.

PB: Talente gibt es in fast jedem Verein, aber nur ungefähr zwanzig Vereine schaffen es, ihre Sportler in den Bundeskader zu bringen. Welchen Anteil am Erfolg hat denn ein Trainer?

HU: Das ist eine böse Frage, gleich stehe ich im Fettnapf. Pauschal gesagt, gibt es zwei Arten von Vereinen: aus dem einen Verein kommt ab und zu mal ein Spitzenmann und der andere hat eine relativ hohe Leistungsdichte. Beim letzteren würde ich den Anteil des Trainers relativ hoch einschätzen. Das trifft aber nicht nur auf den Wettkampfbereich zu.

Fortsetzung Seite 16

Fortsetzung von Seite 14

PB: Wie sind die Trainingsbedingungen beim ESV Neuaubing? Habt ihr eine eigene Trainingshalle?

HU: Unsere Trainingsbedingungen sind gut. Wir haben eine sehr schöne Halle und können diese, inklusive Wochenende, fünf Mal in der Woche nutzen. Dienstag und Donnerstag müssen wir sie aber der Tischtennis-Abteilung überlassen. Wäre das nicht der Fall, würde ich unsere Trainingsbedingungen als optimal bezeichnen.

PB: Spielt Geld für den Erfolg der Sportler eine wichtige Rolle?

HU: Bei uns ist das mit Sicherheit nicht der Fall. Da die Zahl der Wettkämpfer bei uns ständig ansteigt, muß jeder bei Auslandsfahrten einen Eigenbeitrag leisten.

PB: Wie viele Mitglieder hat der ESV Neuaubing und wie hoch ist euer Mitgliedsbeitrag?

HU: Unsere Mitgliederzahl schwankt zwischen 150 und 200 Taekwondoin. Der Monatsbeitrag für unsere Abteilung beträgt im Moment 20 Mark.

PB: Dann bleibt bei euch ja einiges übrig, um zu internationalen Turnieren zu fahren?

HU: Leider nicht. Wir sind lediglich in der Lage, unseren Wettkämpfern einen Spensenzuschuß zu geben. Aber wie schon erwähnt, ein Eigenbeitrag ist unerlässlich.

PB: In Bayern wechseln in letzter Zeit immer mehr Taekwondoin in Vereine, die bei Turnieren erfolgreich abschneiden. Zum ESV Neuaubing zum Beispiel Bettina Hipf, Frank Traupe oder Peter Reintgen. Mal unter uns, zahlt ihr Ablössummen?

HU: Bei unserer finanziellen Situation erübrigt sich wohl eine Antwort. Außerdem gibt es in unserem Sport keine Möglichkeit, mit guten Leuten gutes Geld zu machen. Wozu also eine Ablössumme?

PB: Meinst du, daß in Zukunft auch im Taekwondosport das liebe Geld eine wichtige Rolle spielen wird?

HU: Bezüglich Geldprämien bei Turnieren sicher noch nicht so schnell. Was den Bereich Sponsoring anbelangt, hoffe ich, daß das liebe Geld sehr schnell eine Rolle spielen wird.

PB: Wie siehst du in Zukunft die Rolle der Sponsoren?

HU: Der Bereich Taekwondo muß für Sponsoren erst noch richtig erschlossen werden. Taekwondo benötigt ein positives Image und medienträchtigere Veranstaltungen.

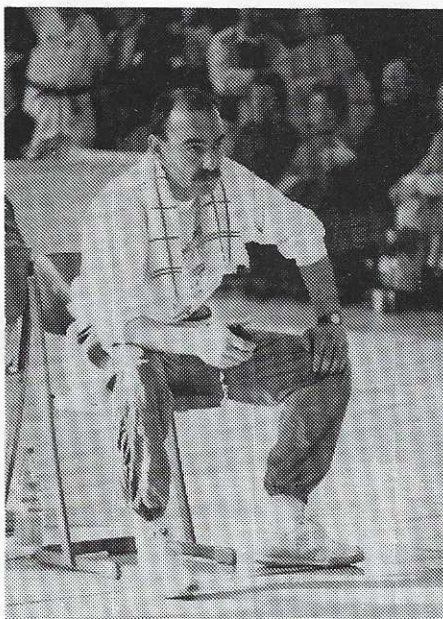
Landestrainer Georg Streif leistet auf diesem Gebiet bereits wichtige Pionierarbeit. Ihm ist es gelungen, einen Sponsor für seinen Verein zu gewinnen, der vergleichsweise mehr als die doppelte Summe des BTU-Sponsors zur Verfügung stellt. Ohne Sponsoring wird sich Deutschland längerfristig gegenüber den Profi-Verbänden im Ausland nicht halten können.

PB: Immer wieder tauchen im Zusammenhang mit Wettkämpfen Begriffe wie 'Betrug' und 'Schiebung' auf. Bist du mit den Leistungen der Kampfrichter zufrieden?

HU: In Bayern können wir voll zufrieden sein. Hier hat unser Kampfrichter-Obmann Heinrich Magosch ganze Arbeit geleistet. In einigen Bundesländern und im umliegenden Ausland sind die Leistungen eher schwankend.

PB: Stellt sich der Taekwondosport nicht selbst ein Bein, wenn immer wieder von 'Schiebung' die Rede ist?

HU: Das ist richtig. Solche negativen Äußerungen sind für ein positives Image nicht unbedingt förderlich. Versetzt man sich aber in die Lage eines falsch beurteilten Wettkämpfers, so kann man solche Reaktionen verstehen.



Helmut Urban als aufmerksamer Coach. Foto: Peter Bolz

PB: Du bist als selbständiger Graphik-Designer in der Werbung tätig und weißt deshalb, wie man ein Produkt vermarktet. Findest du, die DTU vermarktet das Produkt Taekwondo in der richtigen Art und Weise?

HU: Hier hätte man in den letzten Jahren einiges machen können. Im Moment habe ich das Gefühl, daß es aufwärts geht. Beispielsweise mit der Agentur Krantz, die erstmals Professionalität in die Pressearbeit der DTU bringt.

Es gäbe sicher noch eine ganze Reihe anderer Möglichkeiten, daß Produkt 'Taekwondo' positiv zu vermarkten, aber dazu benötigt man wieder das liebe Geld. Und damit wären wir wieder beim Thema Sponsoring.

PB: Seit Jahren wird die Einführung einer Taekwondo-Bundesliga gefordert. Gibt es genügend Vereine, die sich so eine Liga

sportlich und finanziell leisten könnten?

HU: Ich glaube nicht, daß etwas derartiges in nächster Zeit möglich ist, nicht zuletzt mangels Geld. Zum einen gibt es nur wenig wettkampforientierte Vereine, die eine komplette Mannschaft stellen könnten, zum anderen ist die Terminplanung momentan schon chaotisch. Wie soll das mit einer Bundesliga vereinbar sein?

PB: Könntest du dir vorstellen, daß irgendwann ein paar Sportler oder Sportlerinnen als Vollprofis vom Taekwondosport leben?

HU: Durchaus, zwar erst in ferner Zukunft, aber ich halte den Sport für so attraktiv, daß er sich in geraumer Zeit doch noch etablieren wird.

PB: Vor einigen Jahren zählte das deutsche Nationalteam zur europäischen Spitze. Momentan rutscht die Mannschaft immer weiter nach hinten ab. Hast du dafür eine Erklärung?

HU: Die Erklärung ist recht einfach. Deutschland ist eben eine der Nationen, die bereits in der Pionierzeit im Wettkampfgeschehen war und somit lange Zeit einen Vorsprung gegenüber den anderen Nationen hatte. Viele Länder haben nun aufgeholt. Dort ist das Prestige von Taekwondo sehr hoch anzuesiedeln. Die Trainingsbedingungen in diesen Ländern, zum Beispiel in Spanien oder in der Türkei, sind professionell.

Unsere nicht zu beneidenden Bundestrainer müssen sich mit vereinzelt Wochenend-Lehrgängen begnügen, auf denen sie eine Mannschaft auf Weltniveau trainieren sollen. Unter diesen Bedingungen ist Deutschland sogar noch erstaunlich gut.

PB: Welchen Stellenwert hat Taekwondo in Deutschland gegenüber anderen Nationen?

HU: Einen relativ niedrigen. Unter den vielen populären Sportarten ist Taekwondo momentan eher ein Außenseiter. Anders im umliegenden Ausland, besonders in den südlichen Regionen wie Türkei, Griechenland oder Spanien. Hier rangiert unser Sport auf den vordersten Rängen.

PB: Wie klappt eigentlich die Zusammenarbeit zwischen dir und den drei Bundestrainern?

HU: Anfangs war keine da! Meine Leute kamen auf Grund ihrer Leistungen in den Kader - das war's. Die Kadereinsätze waren so dürftig, daß ich schon dachte, wir Bayern werden wohl nicht akzeptiert.

Inzwischen habe ich jedoch einen guten Kontakt zu Bundestrainer Helmut Gärtner und kenne seine Ziele und seine Einstellung zum Wettkampf. Ich war verblüfft, wie sehr sich unsere Ansichten dazu gleichen. Von seinen Lehrgängen war ich ohnehin überzeugt, viele seiner Techniken sind Bestandteil meines Trainings.

Mit Bundes-Jugend-Trainer Shin-In-Shik habe ich seit Jahren Kontakt, wenngleich die Kommunikation mehr über Wolfgang

Fortsetzung Seite 26

INTERVIEW

Interview mit Helmut Urban Fortsetzung von Seite 16

Pattberg läuft, mit dem ich mich sehr gut verstehe.

Mit dem Bundes-Damen-Trainer Josef Wagner kam ich leider noch nicht ins Gespräch. Da wir erst seit Herbst 1991 drei Damen im Kader haben, wird ein Kontakt sicher demnächst zustande kommen.

PB: *Ein ganz anderes Thema. Während erfolgreiche Wettkämpfer/innen im Rampenlicht stehen, erwähnt niemand die Trainer. Stinkt dir das manchmal?*

HU: *Ich denke, ein Trainer muß nicht so sehr im Rampenlicht stehen, dort ist eher der Platz für den Leistungssportler. Ein kleiner Abglanz täte den Trainern aber sicher auch ganz gut.*

PB: *Vor zwei Jahren gab es einmal eine Wahl zum "Trainer des Jahres". Was hältst du von so einer Wahl?*

HU: *Das war eine nette Sache, bestimmt war sie für einige Trainer motivierend.'*

PB: *Einige Kabelsender haben bewiesen, daß Taekwondo-Turniere im Fernsehen durchaus attraktiv rüberkommen. Was meinst du, weshalb halten sich die großen Sender wie ARD und ZDF so extrem bedeckt?*

HU: *Hier kommt das negative Image und die mangelnde Aufklärung über unseren Sport zum Tragen. Ich denke, wenn man's richtig anpackt und hartnäckig am Ball bleibt, kann man in Zukunft auch mit diesen Sendern rechnen.*

PB: *Was müßte man ändern, um Taekwondo-Veranstaltungen für Zuschauer und Medien attraktiver zu machen?*

HU: *Für den Laien müßten die Bewertungskriterien transparenter gemacht werden. Massenveranstaltungen eignen sich für die Medien nicht sonderlich, eher schon ausgewählte Begegnungen, wie beispielsweise Länderkämpfe oder regionale Meisterschaften, bei denen nur Final-*

kämpfe ausgetragen werden. In Bayern läuft 1992 so ein Pilot-Projekt - man wird sehen.

PB: *In Korea gibt es für Wettkämpfer eine eigene Prüfungsordnung, da man dort die Vorbereitungsphase eines Kämpfers nicht stören will. Immer öfter wird unter Spitzensportlern über die Einführung einer solchen Prüfungsordnung diskutiert. Was hältst du davon?*

HU: *Genau das wäre von Nöten! Wenn wir den Anschluß nicht völlig verpassen wollen, werden wir hier reagieren müssen. Die Kampftechnik ist mittlerweile so kompliziert und vielfältig, daß man immens viel Zeit braucht, um das ganze Spektrum abzudecken, geschweige denn so zu automatisieren, daß diese unter Streß im Wettkampf umgesetzt werden können. Hier ist eine Trennung von traditioneller Technik von der Wettkampftechnik dringend erforderlich. Dieses käme auch dem traditionellen Bereich zugute, da eine Spezialisierung immer eine Qualitätsverbesserung bringt.*

Das wäre ein erster Schritt, sich vom internationalen Feld etwas abzuheben. Erfolge sind dann meiner Meinung nach vorprogrammiert.

PB: *Hat eine eigene Prüfungsordnung für Wettkämpfer innerhalb der DTU überhaupt eine Chance?*

HU: *Im Moment leider nicht, da da die Traditionsverbundenheit mancher Funktionäre so eine Änderung noch nicht zuläßt. Für die Zukunft sehe ich jedoch eine Chance - hoffentlich nicht zu spät!*

PB: *Was wünscht man eigentlich einem Spitzentrainer, der schon so gut wie alles erreicht hat?*

HU: *Wenn einer schon alles erreicht hat, sollte man ihm Glück und Gesundheit wünschen.*

PB: *Du nimmst mir das Wort aus dem Mund, denn das wollte ich dir gerade wünschen. Vielen Dank für das Gespräch.*