

Vereinstrainer: Sie bewegen die Aargauer Leichtathletik



INTERVIEW MIT JONAS HÜGLI, HEIMTRAINER IM STV GRÄNICHEN UND BTV AARAU UND KADERTRAINER DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDES

en kann. Tatsächlich ist der Stabhochsprung für mich die vielfältigste und spannendste Disziplin, da so viele unterschiedliche Faktoren gefragt sind.

Wo und in welcher Form bist du als Trainer tätig?

Ich trainiere an insgesamt vier Abenden die Woche Nachwuchsathletinnen und -athleten im STV Gränichen und BTV Aarau. Ausserdem bin ich seit 2011 Trainer der Aargauer Kaderathletinnen und -athleten. Diese Trainings finden jeweils am Dienstag- und Donnerstagmorgen statt.

Welche Chancen siehst du im ALV-Kader?

Es ist eine gute Möglichkeit für junge Athletinnen und Athleten, neben der Ausbildung intensiv trainieren zu können. Auch kann es einen Einstieg in den Spitzensport bedeuten, wo ebenfalls mehrere Trainingseinheiten pro Tag stattfinden. Positiv ist, dass mit diesem System die Ausbildung trotz des Leistungssports nicht zu kurz kommt.

Was macht für dich das Trainersein aus?

Es ist schön, das eigene Können weiterzugeben. Ich konnte als Athlet viel von der Aargauer Leichtathletik profitieren. Mir ist es ein Anliegen, etwas davon zurückzugeben.

Welche Eigenschaften sollte deiner Meinung nach ein guter Trainer mitbringen?

Dies unterscheidet sich darin, in welchem Bereich man arbeitet. Beim Nachwuchs muss stark differenziert und motiviert werden. Natürlich sollte man auch immer ein Vorbild darstellen und möglichst viel selber vorzeigen können. Im Kaderbereich spielt genauste Technik und Methodik eine grosse Rolle. Zuletzt darf die persönliche Erfahrung nicht unterschätzt werden. Ein Trainer muss auch willig sein zur Weiterentwicklung. Hier ist der Austausch unter Trainern sehr wertvoll.

Seit einigen Jahren hast du auch die Hauptleitung fürs ALV-Lager in St. Moritz übernommen, wie kam es dazu?

Das Konzept des Lagers überzeugt mich. Da man nur durch starke Leistungen daran teilnehmen kann, ist es eine Möglichkeit für die Aargauer Nachwuchsspitze, gemeinsam eine Sportwoche zu verbringen.

Wo siehst du dich in zehn Jahren?

Bis dahin bin ich kein aktiver Athlet mehr. Sicher möchte ich zu diesem Zeitpunkt als Stabhochsprungtrainer tätig sein.

Vielen Dank für deine Zeit und die wertvolle Arbeit, welche du für die Aargauer Leichtathletik leistest!

—

Interview: Susi Radde, ALV

Jonas, wie kamst du zur Leichtathletik?

Schon als Kind habe ich mich unglaublich gerne bewegt. Als ich dann in jungen Jahren den „schnellsten Pfüderer“ in Gränichen gewann, zog es mich in den Leichtathletikverein des Dorfes, wo ich lange Mehrkampf trainierte.

Hast du eine persönliche Paradedisziplin?

Das ist ganz klar der Stabhochsprung! Zuerst habe ich die Disziplin aus Neugier ausprobiert. Sehr schnell konnte ich dort Fortschritte erzielen und merkte, dass ich es in dieser Disziplin wohl am Weitesten bring-