

Heimtrainer im Mittelpunkt: Ursula Keller

INTERVIEW MIT URSULA KELLER, HÜRDENTRAINERIN IM BTV AARAU UND KADERTRAINERIN DES AARGAUISCHEN LEICHTATHLETIKVERBANDES.



Wie hast Du zur Leichtathletik gefunden?

Ich habe bis 16 Rhythmische Gymnastik betrieben, dann war man in der Sportart als Vereinsturnerin schon eher alt. Da ich als Kind jeweils am Brugger Stadtlauf und im Sportunterricht in der Schule in der Leichtathletik relativ gut war, habe ich die Sportart bald mal als Zweitkarriere ins Auge gefasst und habe mit 17 in der LAR Windisch angefangen.

Welche Disziplinen hast du hauptsächlich während deiner Aktiven Zeit gemacht?

Begonnen habe ich im Siebenkampf – und bin auch immer wieder mindestens ein bisschen dahin zurückgekehrt. Daneben war ich meist noch über 400m unterwegs.

Wie viele Stunden in der Woche stehst du auf dem Platz und organisierst nebenbei die Trainingseinheiten?

Das führe ich mir lieber jeweils nicht so genau vor Augen. Momentan bin ich fünfmal in der Woche auf dem Platz für jeweils 2 bis 3 Stunden. Fürs Planen, Weiterbilden, Analysieren und Organisieren kommen da gut nochmals 2 bis 6 Stunden dazu.

Was macht Dich als Trainerin aus?

Ich versuche mir, trotz wachsender Trainingsgruppe, stets für alle AthletInnen Zeit zu nehmen und individuellen Ansprüchen, soweit es geht, gerecht zu werden.

Welches ist die strengste Übung, welche du jeweils im Training machst?

Da sind sich meine AthletInnen nicht ganz einig. Hoch im Kurs sind verschiedene Sprintkraftübungen für die Hamstrings, aber auch konditionell fordernde Klassiker wie Hüggelläufe und Hürdentreppchen sind beliebt.

Wie schätztst du die Trainerausbildung in der Leichtathletik als Trainerin A und J&S Expertin ein? Müsste etwas verbessert werden?

Die J&S-Ausbildung und auch die Berufs-

trainerausbildung hat sich in den letzten Jahren verbessert – aber beispielsweise die Abstimmung der Inhalte zwischen den einzelnen Trainerstufen, die Präzisierung der Inhalte und teilweise auch die Aktualität der Lehrmittel, sind immer noch verbesserungswürdig. Im Verband und den Kurskadern wird daran gearbeitet und ich bin zuversichtlich, dass die Lücken bald geschlossen werden können.

Wie profitieren Du und Deine AthletInnen von der Zusammenarbeit mit dem ALV? Könnte sich noch etwas verbessern?

Dank dem ALV kann ich in einem zusätzlichen Zeitfenster ausserhalb unserer Vereinszeiten von der Infrastruktur des Laufkorridors in Aarau profitieren und diesen ganz auf Hürden ausrichten. Wir haben in der Hürdengruppe ein sehr ansprechendes Niveau, was qualitative und auch kompetitive Trainings erlaubt. Es gäbe hierzu im Kanton sicher noch ein paar Kandidatinnen mehr, die sich hier – gerne auch sporadisch – anschliessen könnten. Ich selbst schätze schliesslich auch die Wertschätzung des ALV, die er mir nicht zuletzt in Form einer sehr fairen und für Leichtathletikverhältnisse beispielhaften Entlohnung entgegenbringt.

Liebe Ursula, wir danken Dir für Dein Engagement für die Schweizer Leichtathletik und wünschen Dir weiterhin viel Freude an dieser Sportart.

—
Interview: Alina Ruppen