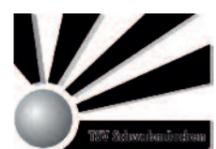



Wolfgang Ritschel, Michael Wilms
KINDERLEICHTATHLETIK
GRUNDLAGENTRAINING
AUFBAUTRAINING
LEISTUNGSTRAINING


Alle Fotos: Michael Wilms



Training mit ... dem TSV Schwabmünchen

Der Präsident des TSV Schwabmünchen sagt über die Leichtathletikabteilung, dass sie das Aushängeschild des 18-Spartenvereins sei. Hinter den Erfolgen (u. a. deutscher Mehrkampf-Mannschaftsmeister) steht vor allem Wolfgang Ritschel. Der langjährige *lt*-Autor – dies ist sein 24. Beitrag, den er in der Fachzeitschrift veröffentlicht – hat ein ausgeklügeltes System, um einerseits die Athleten des Vereins bestmöglich zu

fördern und andererseits auch diejenigen „mitzunehmen“, die nicht unbedingt an Wettkämpfen teilnehmen möchten. *lt*-Redakteur Michael Wilms traf sich mit dem Cheftrainer, um einen Einblick in dessen Training zu gewinnen. Im Folgenden werden neben dem Trainingskonzept auch der „Sprintkönig“, eine motivierende Wettkampfform, sowie ein abwechslungsreiches Ausdauerprogramm für das Hallentraining vorgestellt.

Einführung

Die Leichtathletikabteilung des TSV Schwabmünchen kann mit einem gut geführten Familienbetrieb verglichen werden. Verantwortlich für das Geschehen im und um den Verein ist v. a. die Familie Ritschel: Die Trainingsphilosophie wird vorgegeben von Wolfgang Ritschel (s. auch Info 1 auf Seite 6), seine Frau Elisabeth war 30 Jahre als Übungsleiterin für die Kinderleichtathletik aktiv, sein Sohn Stefan (s. Bild) betreut die U14- und die U16-Athleten und dessen Frau Monika ist neben ihrem Engagement als Übungsleiterin auch Abteilungsleiterin. Diese Konstellation begünstigt eine enge Kommunikation zwischen allen Beteiligten und so gelingt es Wolfgang Ritschel und seinem Team immer wieder, Athleten zu entwickeln, die auch überregional für Schlagzeilen sorgen.

Rahmenbedingungen

Swabmünchen liegt 25 Kilometer südlich von Augsburg und hat rund 14.000 Einwohner. Das Sportgeschehen der Stadt bestimmt der TSV mit seinen ca. 3.500 Mitgliedern. Diese beachtliche Zahl hängt auch damit zusammen, dass der Stadtrat seit jeher dem Sport zugetan ist, für ausgezeichnete Rahmenbedingungen sorgt und der Sportetat auch in finanziell schwierigen Zeiten nicht gekürzt wurde. Ein Beleg für die Sportbegeisterung der schwäbischen Stadt sind die sage und schreibe drei (!) Dreifachturnhallen im Stadtgebiet, die den Schülern und Sportlern zur Verfügung stehen. Das Leichtathletikstadion mit seinen sechs Rundbahnen ist da schon fast selbstverständlich.

In dem Schulkomplex, in dem Wolfgang Ritschel bis zu seiner Pensionierung als Hauptschullehrer für Sport und Kunst- und Musikunterricht tätig war, finden sich außerdem noch ein Gymnastik- und ein Kraftraum (s. Bild). Darüber hinaus besteht dort an strengen Wintertagen die Möglichkeit, eine unterirdische Verbindung zwischen dem Schulgebäude und den Sporthallen als eine Art Laufschlauch für Sprints (bis zu 120 Meter) zu nutzen. Weitere Besonderheit ist ein Einstichkasten in der Sporthalle, der das Stabhochsprungtraining in der kalten Jahreszeit möglich macht.



Stefan Ritschel war früher selbst erfolgreicher Zehnkämpfer (Bestleistung 7.300 Punkte), heute ist er Übungsleiter.

Zum Einzugsgebiet von Schwabmünchen zählen unter anderem Lechfeld und Augsburg, dennoch sind es vor allem Leichtathleten des TSV Schwabmünchen, denen der Sprung zu deutschen Meisterschaften glückt. Die größten Erfolge der letzten Jahre wurden insbesondere im Mehrkampf erzielt. So holten im Jahr 2007 Annika Schönebeck, Katharina Pfahler und Laura Hoffmann den deutschen Mehrkampf-Meistertitel nach Schwaben. Annika Schönebeck wurde dabei Zweitplatzierte der Einzelwertung und erzielte im selben Jahr noch einen siebten Platz bei der U20-EM in Hengelo, was ihr ein Sportstipendium in Amerika ermöglichte. Aktuell starten die größten Talente des Vereins in den Sprint-, Langsprint- und Langhürdendisziplinen.

Trainingsphilosophie

Wolfgang Ritschel ist kein „diktatorischer“ Trainer, der die Inhalte streng vorgibt, sondern er lässt die Sportler bei Trainingsmitteln und -umfängen mitbestimmen. So dürfen sie beim Ausdauertraining in der Halle (s. Übungskomplex 1 auf Seite 9) nicht nur die Musik selbst bestimmen, auch Gehpausen sind gestattet (falls nötig!) und Hindernisse dürfen ausgelassen werden, wenn die Kraft nachlässt. Trotz dieser „langen Leine“ sind die Leistungsbereitschaft und der Einsatzwille aller Teilnehmer in seiner Gruppe – er betreut die Athleten ab der Altersklasse U18 – auffällig hoch.

Wichtiger als schnelle Erfolge ist dem Cheftrainer die Unversehrtheit seiner Athleten. Seine Schützlinge bekommen von ihm eingebläut, dass sie bei ersten Anzeichen einer Erkältung nicht beim Training erscheinen dürfen, und er legt Wert darauf, dass sie sich mindestens einmal pro Jahr von ihrem Hausarzt durchchecken lassen (inklusive Blutbild, um z. B. Eisenmangel o. Ä. aufzudecken).

Grundsätzlich wird beim TSV Schwabmünchen in allen Altersklassen bei Trainingsmethoden, -intensitäten und -umfängen auf ein alters- und leistungsgerechtes Training geachtet. So kamen die Sportler in den letzten Jahren ohne Verletzungen, die mit Überlastung hätten begründet werden können, durch die Saison.



Schlingentraining – im geräumigen Kraftraum des TSV Schwabmünchen kein Problem.