

Hohenlimburg.

Rouven Schirp ist der Mann für jede Liga

29.08.2013 | 16:00 Uhr



Foto: privat

Er ist der Mann für jede Liga. Der Hohenlimburger Diplom-Sportwissenschaftler Rouven Schirp hat im Fußballbereich schon Vereine in allen Spielklassen im athletischen Bereich trainiert – von der Bundesliga bis in die Kreisliga C.

Im März 2010 hat sich der 37-Jährige selbstständig gemacht. Seine Schwerpunkte liegen in der konditionellen Arbeit mit Fußballvereinen – Trainingsbetreuung, Leistungsdiagnostik, Workshops und Fitnesscamps. Der Inhaber der Trainer-A-Lizenz im deutschen Leichtathletik-Verband und der B-Lizenz im deutschen Fußball-Bund besitzt zusätzlich die Qualifikation als Life Kinetik-Pro-Trainer.

Zurzeit betreut er im Life Kinetik-Bereich die U23 von Borussia Dortmund, als Athletiktrainer den Fußball-Westfalenligisten FC Iserlohn sowie dessen U19 und den Fußball-Landesligisten VSF Amern (Kreis Niederrhein). Hinzu kommen Buchungen für Trainingslager oder Leistungsdiagnostiken.

Erstmalig Handballer

Seit dieser Saison macht er erstmalig Handballer fit, ist beim Oberligisten TuS Volmetal als Athletiktrainer tätig. „Der TuS ist eine tolle Truppe, ich habe von Trainer Stefan Neff einen sehr guten Eindruck“, so Rouven Schirp zu seinem neuen Arbeitsfeld. „Ich hoffe, dass ich meinen Teil dazu beitragen kann, dass die Jungs die Klasse halten.“

Die Liste der Referenzen von Rouven Schirp ist lang, führt, wie eingangs erwähnt, durch alle Spielklassen. Von 1999 bis 2006 arbeitete er als Konditionstrainer in der Nachwuchsabteilung des Fußball-Bundesligisten FC Schalke 04, die gleiche Aufgabe erfüllte er von 2006 bis 2009 drei Jahre im Bundesliga-Team. Aber der 37-Jährige kennt auch die Kreisliga C – in dieser Klasse brachte er die zweite Mannschaft des VSF Amern konditionell in Schwung. „Die Mannschaft ist in der vergangenen Saison in die B-Liga aufgestiegen“, so Schirp.

Sieben Aufstiege

Apropos Aufstiege – in der vierten „Saison“ arbeitet Rouven Schirp jetzt selbstständig. In den vergangenen drei Spielzeiten verzeichnet er sieben Aufstiege bei Teams, die er betreut hat. Doch der Hohenlimburger gibt sich bescheiden. „Mein Anteil daran mag vielleicht bei zehn Prozent liegen.“

Jedoch ist seine Arbeit viel höher einzuschätzen als zehn Prozent. Bei seiner Arbeit als Athletiktrainer geht es nicht nur darum, dass die Leute besser werden, sondern dass ihre Verletzungsanfälligkeit geringer wird und sie somit während der Saison häufiger zur Verfügung stehen. „Im muskulären Bereich bringt das Training unheimlich viel“, weiß Schirp aus seiner langjährigen Erfahrung. Viele Vereine meinen, eine sechswöchige Vorbereitung auf die Saison sei die konditionelle Grundlage für eine Halbserie. „So ist das mit Sicherheit nicht. Man muss kontinuierlich dran bleiben.“

Rouven Schirp kann aus zeitlichen Gründen nicht jedes Spiel seiner Mannschaften, mit denen er arbeitet, verfolgen. Das Derby in der Fußball-Westfalenliga zwischen dem FC Iserlohn und dem SV Hohenlimburg 1910 ließ er sich natürlich nicht entgehen. „Das Ergebnis geht in der Höhe in Ordnung“, so der Sportwissenschaftler in der Nachbetrachtung des 4:1-Sieges der Waldstädter. Er bezeichnet die Iserlohner als charakterstarke Truppe, die sich auch nach Gegentreffern nicht aufgibt. „Es sah ja lange nicht so aus, dass sie den Westfalenliga-Aufstieg realisieren können. Aber die Jungs haben immer an sich geglaubt.“ Rouven Schirp arbeitet gern in Iserlohn, bietet für die Spieler auch in Winter- und Sommerpausen Fitnesstraining auf freiwilliger Basis an. Aber Rouven Schirp ist Hohenlimburger und fühlt sich auch so. „Ich hoffe, dass der SV Hohenlimburg 1910 die Klasse hält.“

Vor sechs Wochen erhielt Rouven Schirp, genau wie Iserlohns Ex-Trainer Irfan Buz, eine Anfrage von Bursaspor in der türkischen Süper Lig. Im Gegensatz zum neuen Bursaspor-Cheftrainer Christoph Daum und seinem „Co“ Irfan Buz lehnte Rouven Schirp das Angebot ab. „Freitags kam die Anfrage, montags hätte ich im Flugzeug sitzen müssen“, so Schirp. Sein gesichertes Umfeld mit Frau und Familie war ihm wichtiger. Auch aus der zweiten Fußball-Bundesliga erreichten ihn Anfragen. „Aber auch dafür hätte ich meine Heimat verlassen müssen.“

Life Kinetik vor Ort

Auf der Liste von seinen Referenzen tauchen neben FC Schalke 04 oder Borussia Dortmund Vereine wie VfL Osnabrück, Union Velbert oder BSV Menden auf. Mit Ausnahme von TuS Volmetal (seit 2013) fehlen jedoch Vereine aus dem Hagener oder dem Hohenlimburger Raum. „Das ist schade, weil es natürlich schön wäre, wenn ich nicht mehr so weit fahren müsste“, so Rouven Schirp. „Gerade im Kirchenbergstadion mit der neuen Tartanbahn und dem Kraftraum kann man hervorragend arbeiten.“

Vor Ort bietet Rouven Schirp gemeinsam mit seiner Frau Wencke weiterhin Life Kinetik-Kurse an. Nach den Sommerferien gibt es eine Info-Veranstaltung. Weitere Infos: www.schirp-lifekinetik.de