Trainer*in (Sport)

BERUFSBESCHREIBUNG

Sporttrainer*innen unterrichten und schulen Hobby- und Freizeitsportler*innen genauso wie Leistungs- und Spitzensportler*innen in einer oder mehreren Sportarten. Zu ihren Aufgaben gehören neben der technischen Schulung in der jeweiligen Disziplin auch die medizinische Analyse, die Motivationsarbeit und die mentale Begleitung ihrer Schützlinge. Häufig kümmern sie sich auch um organisatorische Angelegenheiten, die im Umfeld des Trainings anfallen.

Sporttrainer*innen arbeiten im Team mit Sportärzt*innen, Physiotherapeut*innen und Sportmasseur*innen, aber auch mit Vereinsfunktionär*innen und haben engen Kontakt zu den von ihnen trainierten Sportler*innen.

Ausbildung

Als Ausbildung kommt z. B. die 2-jährige Sportlehrer*innenausbildung in Frage. Auch ein Studium der Sportwissenschaften ist eine Möglichkeit. Häufig ist jedoch eine spezielle Ausbildung und/oder Zertifizierung in der jeweiligen Sportart erforderlich (z. B. UEFA-Lizenz für Fußball-Trainer*innen).

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- Kraft- und Belastungstests im Rahmen der Leistungsdiagnostik planen und durchführen
- sportmedizinische und sportmotorische Untersuchungen durchführen lassen
- Trainingspläne und Konzepte erstellen
- Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren
- Technik und Taktik trainieren
- Sportler*innen motivieren, Mentalcoaching durchführen
- die Sportler*innen zu Sportwettkämpfen und -wettbewerben begleiten und vor Ort betreuen
- Aufzeichnungen über Trainingsfortschritt führen
- organisatorische Tätigkeiten übernehmen (Wettkämpfe und Trainingslager planen etc.)

Anforderungen

- Beweglichkeit
- gute körperliche Verfassung
- Sportlichkeit

- Anwendung und Bedienung digitaler Tools
- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- Ernährungskompetenz
- Fremdsprachenkenntnisse
- gute Beobachtungsgabe

- Durchsetzungsvermögen
- Führungsfähigkeit (Leadership)
- Hilfsbereitschaft
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kritikfähigkeit
- Motivationsfähigkeit
- Verständnis für Jugendliche und Kinder

- Ausdauer / Durchhaltevermögen
- Begeisterungsfähigkeit
- Belastbarkeit / Resilienz
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Sicherheitsbewusstsein
- Zielstrebigkeit

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Hygienebewusstsein
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)
- Reisebereitschaft

- Organisationsfähigkeit
- Planungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft