

Athletiktrainer/in

Sie entwickeln Trainingspläne zum funktionellen Training der athletischen Fähigkeiten von Sportlern oder Kunden mit körperlich stark belastenden Berufen. Dabei wählen Sie zielgruppenspezifisch funktionelle Übungen und Trainingsformen zur gezielten Leistungssteigerung aus.

★★★★ Aufbauqualifikation

vor Ort digital



Ziel

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, Sportler unterschiedlichster Leistungsklassen im Hinblick auf eine gezielte Leistungssteigerung im Sport zu betreuen. Zudem werden sie qualifiziert, ihre Klienten im Hinblick auf hohe körperliche Belastungen im Sport und Beruf sowie im Alltag vorzubereiten. In diesem Kontext sind sie in der Lage, geeignete Assessmentverfahren zur Testung der individuellen Leistungsfähigkeit auszuwählen und durchzuführen, die Daten zu interpretieren und aus den Testergebnissen konkrete Trainingsempfehlungen abzuleiten. Dadurch können sie individuelle Trainingsprogramme im Athletiktraining unter Berücksichtigung funktioneller Trainingsformen mit und ohne Hilfsmittel entwickeln.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Trainer in Fitnessstudios oder Sportvereinen und an Personal Trainer, die ihre Kompetenzen im funktionellen Training bzw. im Athletiktraining ausweiten wollen, um ihre Klienten vielfältiger zu betreuen.

Als Vorbildungen werden die BSA-Qualifikationen „Trainer/in für gerätgestütztes Krafttraining“ sowie „Trainer/in für Cardiofitness“ dringend empfohlen.

Beschreibung

Im Fokus des Athletiktrainings steht das funktionelle Training (engl. „Functional Training“) der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie eine Verbesserung der grundlegenden Bewegungskoordination und Sensomotorik. Athletiktraining ist aber nicht nur für Leistungssportler in Wettkampfsportarten von Bedeutung. Auch in Berufen mit hoher körperlicher Belastung muss Tag für Tag die individuelle Leistungsfähigkeit abgerufen werden. Athletiktraining zielt auf die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bei komplexen Bewegungshandlungen im Sport, Beruf und Alltag ab. Hierzu werden Spezialisten benötigt, die Bewegungen und daraus resultierende Belastungen analysieren können, um daraus gezielte Ableitungen für das Athletiktraining treffen zu können. Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern das notwendige Fachwissen, um sowohl Freizeit- als auch Leistungssportler im Hinblick auf eine gezielte Leistungsverbesserung sowie eine bessere Belastbarkeit im Sport, Beruf und Alltag zu betreuen. Hierbei steht das funktionelle Training von komplexen Bewegungsabläufen bzw. spezifischen Bewegungsmustern zur Verbesserung der athletischen Fähigkeiten mit und ohne Trainingshilfsmittel im Vordergrund.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Athletiktrainer/in Leistungssport
- Athletiktrainer/in-A-Lizenz

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Leistungsanalyse
 - Komponenten der individuellen Leistungsfähigkeit
 - Analyse spezifischer Leistungskomponenten
2. Assessment im Athletiktraining
 - Testung funktioneller Bewegungsmuster
 - Testung der funktionellen Leistungsfähigkeit
3. Funktionelles Aufwärmen
 - Laufvariationen
 - Bewegungsvorbereitung
4. Schnelligkeits- und Agilitätstraining
 - Training der linearen Schnelligkeit
 - Training der lateralen Schnelligkeit
5. Funktionelles Krafttraining
 - Biomechanische Besonderheiten spezifischer Trainingsformen
 - Übungsauswahl spezifischer Trainingsformen: Körpergewichtstraining, Schlingentraining, Freihanteltraining, Kettlebelltraining, Sandsacktraining, Training am Explosivseilzug, Medizinballtraining
6. Spezifisches Training der funktionellen Ausdauer
 - High-Intensity Interval Training (HIIT)
 - Training mit den „wilden Seilen“



Abschluss

Athletiktrainer/in

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7253212

Dauer

3 Monate mit 3 Tagen Präsenzphase

Gebühr

- 898,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 164,00 EUR in 6 Raten; gesamt: 984,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 144)

Förderung möglich (Seite 144)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

- **vor Ort:** Lehrprobe
- **digital:** Lehrprobe als Video