

The background features a collage of various sports-related silhouettes in shades of blue, green, and orange. These include a person performing a high jump, a person in a wheelchair, a person running, a person playing tennis, a person playing basketball, and a large trophy in the center. The silhouettes are layered and semi-transparent, creating a sense of depth and movement.

# Mein persönlicher Weg zum Coach im Leistungssport: In der Fremde erfährt man mehr als Zuhause

FELIX SANCHEZ AHUFINGER  
MA Sportwissenschaft mit den Schwerpunkten Prävention und  
Rehabilitation



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT  
GÖTTINGEN

06. Juni 2019

## ➔ Inhalte

1. Vorstellung eigenen Werdeganges
2. Aufgaben als Athletiktrainer im Leistungssport
3. Berufsperspektiven des Athletiktrainers
4. Schlüsselkompetenzen zum Coachen im Leistungssport
5. Anregungen für Fortbildungen, Praktika, Hospitationen, etc.
6. Eine typische Arbeitswoche
7. Reflexionen und Take Home Messages

## ➔ Zu meiner Person

MA Sportwissenschaft Prävention und Rehabilitation  
Athletik- und Rehatrainer  
Hannover 96 - Die Akademie  
Karateschule Gina Rau-Förster  
TSV Hannover-Burgdorf - Die Recken  
TennisBase Hannover



## ➔ Die ersten Schritte auf dem Weg zum Athletiktrainer.

„Sportverrückt“: Kempo (Kampfkunst), Tennis, Schwimmen, Fußball, Fußball, Fußball

- **Elektroingenieurwesen - *Universität Jaén (Abgebrochen)***
- **Bachelor Sport auf Lehramt - *Universität Jaén***
- **Master in Sportwissenschaften - *Universität Sevilla***

## ➔ Der Weg führt über Deutschland und wird klarer.

### Erasmus Stipendium. Leibniz Universität Hannover (Sep. 2011)

- Raus aus der Komfortzone.
- Neue Sprache, andere Kultur, ungewohntes Wetter – ein neuer Anfang.
- Persönliche Entwicklung.

### Praktikum. Medizinische Hochschule Hannover und Olympia Stützpunkt (Jan. 2014)

- Erster Kontakt mit Leistungssport.
- Multidisziplinäre Arbeit.
- Antrieb mehr Fachwissen zu erlangen.
- Kontakte knüpfen und pflegen.

### Master in Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation. Universität Göttingen (Apr. 2014)

- Sehr umfangreich, verschafft einen fundierten fachlichen Überblick.
- Bezug zum Leistungssport vermisst.
- Kommunikative Fähigkeiten verbessert.
- Wissenschaftliches Arbeiten.

### Physiotherapie Praxis. Fitness- und Rehatrainer (Juni 2015)

- Erste Stelle in meinem Beruf.
- Sanfter Einstieg in den Beruf mit vielen Freiheiten.

## ➔ Der Weg führt über Deutschland und wird klarer.

**Hannover 96 – Die Akademie. Athletik- und Rehatrainer (Juli 2015)**

**Karateschule Gina Rauh-Förster. Karatelehrer (Mai 2018)**

**TSV Hannover-Burgdorf – Die Recken. Athletiktrainer (Juli 2018)**

- Leistungssport im Profibereich.
- Größe/Ausmaß eines Profivereins.
- Ergebnisorientiert.
- Umgang mit Profispielern.
- Strategisches Denken.

**TennisBase Hannover. Athletiktrainer (April 2019)**

- Neuer Kooperationspartner.
- Neue Sportart. Neue Anforderungsprofile.

# ➔ Die Rolle und Aufgaben des Athletiktrainers im Leistungssport

## Fitness Coach



- Verbesserung der athletischen Fähigkeiten auf dem Feld.

## Strength and Conditioning



- Präventions- und Rehamaßnahmen, individuelle Trainingspläne.

## Sport Scientist



- Leistungsdiagnostik, Datenanalyse, Belastungsmonitoring.

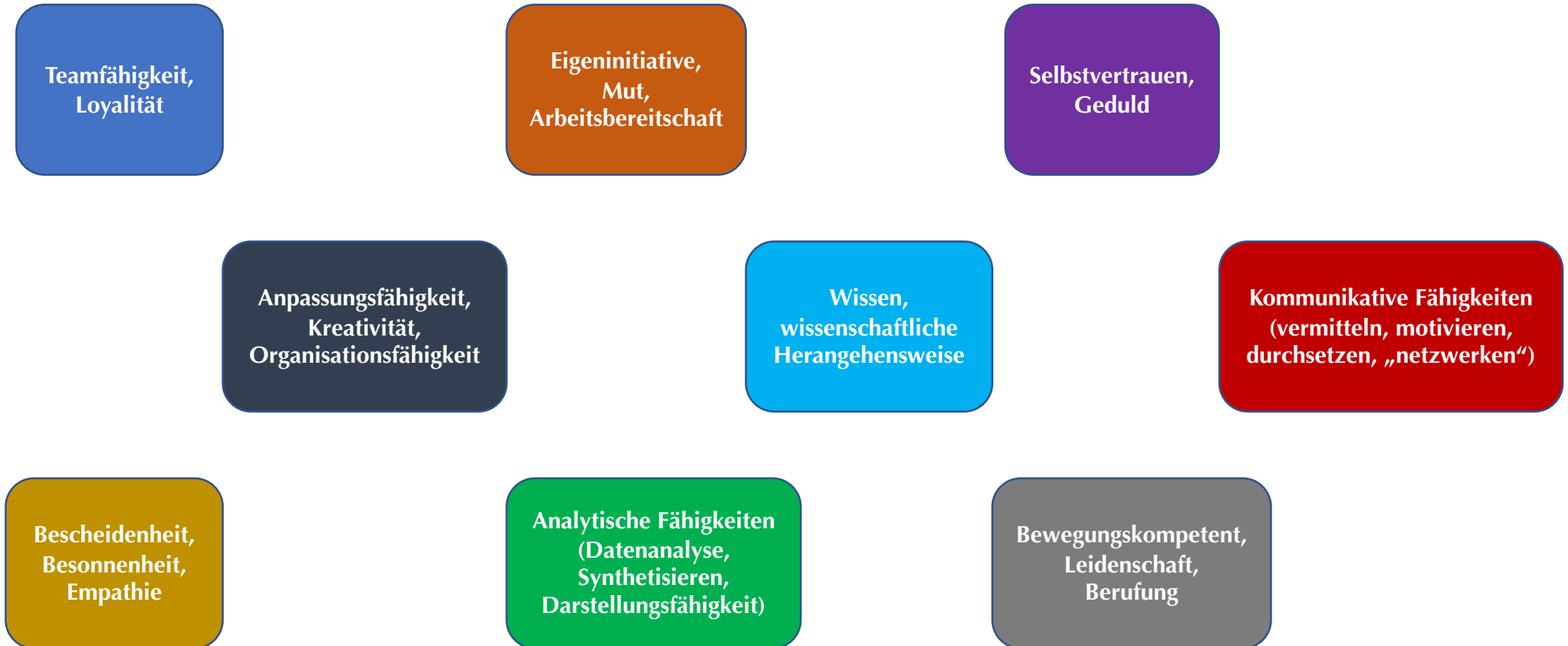
## ➔ Berufsperspektiven des Athletiktrainers

- Hoher Zeitaufwand → untypische Arbeitszeiten (Abends, Wochenende)
- Unsichere Arbeitsbedingungen (Vertragsdauer)
- In der Regel mehrere Jobs gleichzeitig
- Schwerer Einstieg zum Leistungssport
- Die Bezahlung entspricht oft nicht der Qualifikation

- + Vielfältige Arbeit mit Einblick in verschiedenen Bereichen
- + Herausforderndes Umfeld
- + Arbeit = Hobby
- + Arbeit = Sport
- + finanziell attraktive Perspektiven im Profibereich



## ➔ Schlüsselkompetenzen zum Coachen im Leistungssport



## ➔ Anregungen für Aus- und Fortbildungen im Bereich Sportwissenschaft

- **Interne Fortbildungen, Workshops, Seminare während des Masters**
- **Fortbildung zur funktionellen Anatomie und korrigierenden Übungen (Spanien)**
- **Athletiktrainer Konferenz (Hennef) und VBG Symposium (Hamburg)**
- **Athletiktrainerausbildung des DOSB (Sep. 2019)**
- **Auslandsemester?**
- **Hospitation bei Trainerkollege**
- **Praktikum Hannover 96 – Die Akademie (max. 3 Monate)**  
Athletikabteilung, Fußballtrainer, Verwaltung, Videoanalyst, Scouting, Psychologie.  
Dominik Suslik (Domink.Suslik@hannover96.de) oder Dominic Prinz (dominic.prinz@hannover96.de)  
Am **17.06, 30.06, 01.07** und **02.07** Leistungs- und Präventivdiagnostik. **Lust zu helfen?**

## ➔ Eine typische Arbeitswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
(9:00-12:00) Wochenplanung mit den Trainern Einheiten planen	(9:00-11:00) Handballtraining Die Recken	(9:00-11:00) Handballtraining Die Recken	(9:00-11:00) Handballtraining Die Recken		(10:00-14:00) Veranstaltung Karateschule	(11:00-15:00) Spielbetreuung U17 Hannover 96
(13:00-20:00) Dienstbesprechung und Karate unterrichten Karateschule	(14:00-20:00) U16-U17 Teams Hannover 96	*(12:00-12:00) Athletiktraining TennisBase Hannover	(14:00-20:00) U16-U17 Teams Hannover 96	(14:30-20:00) Karate unterrichten Karateschule		
(20:00-21:30) Medizinsitzung Hannover 96 (monatlich)		(14:30-20:00) Karate unterrichten Karateschule				

- **Arbeitsaufgaben bei Hannover 96 – Die Akademie (Videobeispiele):**  
Gesundheitsprofilung. Leistungsprofilung. Reha-Profilung. Trainingsprofilung.

## ➔ Reflexionen und Take Home Messages

Teilt eure Erfahrungen!

Seid mutig, seid offen und seid geduldig!

Es gibt keinen falschen Weg!

Egal wo der Weg euch hinführt, genießt es!

„Erfolg ist die **innere Ruhe**, die sich direkt herleitet aus der **Zufriedenheit**, zu wissen, Du hast alles getan, um **das Beste aus Dir** zu machen, was irgend möglich war.“

– Erfolg von John Wooden

- Danke für eure Aufmerksamkeit -

Fragen?

[fsahufinger86@gmail.com](mailto:fsahufinger86@gmail.com)