

Aufgabenbereiche Trainer detailliert

Nr.		Bereich
1	Kommunikation	1. Teamführung: Athleten, Zielvereinbarungen, Motivation, Selbstvertrauen 2. Medizinische Abteilung: Verbandsärzte, Physiotherapeuten, Mentaltrainer 3. Funktionsteams: Persönlich-soziales Umfeld, Schulkontakte 4. Medien: Interviews
2	Training: Allgemein ↓	1. Planung, Durchführung, Beobachtung: Periodisierung, Leistungsdiagnostik, Regeneration 2. Techniktraining: Übungsformen 3. Athletik-, Fitness-, Konditionstraining: Formen, Übungen, Individualtraining 4. Gegneranalyse, Taktiktraining/-schulung: Wettkampf-, Videoanalysen, Computertools 5. Umgang mit Krankheit/Verletzungen, Belastungsempfindungen 6. Sicherstellung äquivalenter Trainingspartner 7. Inhaber der Talentcards intensiv fördern
3	Organisation ↓	Gute Kenntnis der Sportler, Eltern, Kollegen, Trainingszeiten und -ort, Hallenwarte, Sportamt, Abstimmungsgespräche, Notfallkoffer, Materialeinsatz, Sicherstellung der finanziellen Ressourcen
4	Alltag ↓	Trainingsstätten, Beginn/Dauer des Trainings, Schwerpunkt, Inhalte; Begrüssung, Gruppenansprache, normaler Ablauf des Trainings (Erwärmen, Dehnen, ...), Trainingsinhalte, Übungsfolgen, methodische Reihen; Abfolge von Belastung, Ermüdung, Pausen und Erholung; Beobachtung und Korrektur des Athleten; Gruppen- und Einzelkorrekturen; Motivationsansprachen, Gruppen- und Einzelgespräche; Verabschiedung, Aufräumen, Dokumentation des Trainings
5	Jahr	Abfolge des Trainings in der Woche, Veränderung der Trainingsinhalte im Trainingsjahr, jahreszeitlich angepasstes Training; Belastungssteigerung in Abhängigkeit von Alter und Leistung; besonderes Training in Wettkampfwochen
6	Wettkampf: Organisation ↓	Wettkampfplanung, Wettkampfauswahl, Absprache mit Sportlern; Meldeverfahren-, -leistungen, -fristen. Ausrüstung der Sportler; Anreise, Sichtung der Halle (Garderoben, Toiletten, Imbiss), Heimfahrt; Zeitabläufe, Unterlagen, Auswertung.
	vor Ort	Einschätzen der Konkurrenten, Einstimmung, allgemeines und spezielles Aufwärmen (Umfang, Inhalte No.-Gos); Countdown zum Wettkampf, Warteplatz. Wettkampfablauf, Coaching, Umgang mit Schiedsrichtern, Videoaufnahmen, Trainergespräche zum Erfahrungsaustausch, Wahrnehmung und Verarbeitung der Ergebnisse, Nachgespräch, andere Disziplin.
7	Leistungssport Geschichte	Rekorde, Sieger und Platzierte bei SM, SKL, K1 etc. Einordnen der Leistungen der Sportler und seiner eigenen, Ehrungen.
8	NWF	Talentsuche, Talententwicklung, Zusammenarbeit mit Stützpunkt
9	Selbstmanagement	Karriereplanung, kollegialer Austausch, Regeneration
10	Organisation/Adm.	Büroarbeit, Termin- und Zeitmanagement, Netzwerkpflege

Die zentrale Aufgabe von Trainern im Spitzensport besteht darin Athleten zu Höchstleistungen zu führen, d.h. im Training wie im Wettkampf Einfluss auf deren Verhalten zu nehmen, dass diese möglichst als Sieger aus Wettkämpfen hervorgehen.

Zweifellos ist an dieser Stelle zunächst die fachliche Kompetenz hervorzuheben. Trainer sollten sich auskennen mit den Grundlagen und Prinzipien eines karatespezifischen Technik-, Taktik- und Konditionstrainings. Sie sollten ein umfangreiches Wissen z.B. im Bereich der Biomechanik, der Leistungsdiagnostik, der Trainingssteuerung, des mentalen Trainings verfügen und sie sollten dieses Wissen im Sinne der Leistungsentwicklung ihrer Athleten auch anwenden können. Allerdings nützt Trainern ihre Fachkompetenz de facto nur dann, wenn ihre Weisungen und Appelle auch „ankommen“, wenn es ihnen gelingt, Zugang zu ihren Athleten zu finden, wofür ihnen letztlich nur ein Mittel zur Verfügung steht: Kommunikation