

# Wie fit muss ein Trainer sein?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was einen guten Trainer ausmacht? Muss ein Trainer – egal ob in diesem Fall ein Fitnesstrainer oder Trainer in irgendeiner Sportart – selbst einmal sehr gut in dieser Disziplin gewesen sein? Muss der Kampfsporttrainer immer selbst Weltmeister gewesen sein oder der Fußballtrainer in der Bundesliga gespielt haben, damit sein Training gut ist? Sicher ist- das muss nicht so sein, oft sollte es aber so sein.

## Die Trainer der Weltklasse-Sportler

Wenn man sich die Trainer der Weltelite des Sports anschaut, findet man eigentlich beides. Sowohl ehemalige Spitzensportler oder auch damals eher zweitklassige Fußballspieler, wie z.B. Joachim Löw einer war. Es gibt sogar Spitzentrainer, wie z.B. in der NFL, die seit Geburt an im Rollstuhl sitzen, durch ihr taktisches Geschick ihre Mannschaft aber von einem Sieg zum nächsten lotsen. Aber gilt das generell? Muss ein Trainer also überhaupt nicht sportlich sein?

## Der Trainer muss den Sport begreifen

Solche Fälle stellen in der Tat Einzelfälle dar. Jemand, der Menschen eine Sportart näher bringen möchte, sollte auf jeden Fall viel Erfahrung in seiner Sportart gesammelt haben. Dass der Trainer, gerade im Leistungssport, nicht immer an die Leistung seiner Schützlinge heran kommt bzw. niemals herangekommen ist, ist aber völlig normal. Auch der technische und methodische Fortschritt ist mit dafür verantwortlich.

Nicht umsonst müssen schon angehende Sportlehrer einen umfangreichen **Eignungstest** absolvieren, um überhaupt zum Studium zugelassen zu werden. Denn nur wer Sport begreift, kann ihn auch vermitteln. Und Sport begreifen können die meisten eben nur, wenn sie auch Sport machen.

## Trainer sein, heißt Vorbild sein!

Ob Trainer oder Lehrer, derjenige, der eine Gruppe oder auch Einzelne anleitet versucht ihnen Grundsätze zu vermitteln, die sich nicht nur auf den einen Moment auswirken, sondern unter Umständen Auswirkungen auf die gesamte Lebensweise haben. Als Trainer oder Lehrer haben Sie eine Vorbildfunktion. Und mal ehrlich: Wenn jemand, wie z.B. Reiner Calmund und einer der Klitschko Brüder Ihnen etwas über bewusste Ernährungsweise und die besten Tipps zum definierten Körper erzählen würden, wessen Tipps würden Sie am ehesten verfolgen?

## Wir folgen meist demjenigen, der Erfolg hat!

Der persönliche Erfolg einer Person macht diese glaubwürdiger. Reiner Calmund würden Sie wohl eher vertrauen, wenn es darum geht, auf bestimmte Sportler um Geld zu **wetten**, oder nicht? Als Manager ist er ja immerhin fast unschlagbar, aber würden Sie ihn gerne als Personal Trainer beauftragen? Ein selbst gut trainierter Sportler kann meistens viel besser motivieren, als eine Couch Potatoe. Das ist einfach Fakt.

Ein Trainer muss also nicht unbedingt ein Elitesportler sein. Wer sich aber einen Beruf im Sport ins Auge gefasst hat, sollte aber den Sport auch gewissermaßen leben. Alles andere frustet nicht nur irgendwann einen selbst, sondern auch die Kunden. Noch wichtiger ist aber die Einstellung des Trainers gegenüber seinen Schützlingen. Es geht, auch wenn er Vorbild sein soll, niemals darum, sich selbst zu profilieren. Oberstes Ziel sollte, zumindest während seiner Tätigkeit, immer der Erfolg

seiner Schützlinge sein.