

# WKO Gewerbeinformation

## Das Berufsbild

### LEBENS- UND SOZIALBERATUNG, EINGESCHRÄNKT AUF SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

#### Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung von Personen oder Institutionen in sportwissenschaftlichen Fragestellungen, insbesondere in den Gebieten

- Trainingswissenschaft
- Bewegungswissenschaft
- Sportbiomechanik
- Sportphysiologie
- Sportpädagogik
- Sportjournalismus, Wissenschaftsjournalismus und Sportinformation

#### Erfassung des aktuellen Leistungsniveaus, konditioneller und koordinativer Grundlagen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und von Bewegungstechniken an gesunden Personen mittels geeigneter Testverfahren, Auswertung und Interpretation der erhobenen Parameter

- Erfassung und Interpretation von Kraft- und Schnelligkeitsparametern (Maximalkrafttests, Sprungkrafttests, Elektromyografie, Kraft-Ausdauer-Tests, Schnelligkeitstests usw.)
- Untersuchungen zur Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Muskelfunktionstests)
- Ausdauerleistungsdiagnostik (Ergometrien bis zur Ausbelastung, Spirometrie, Laktatdiagnostik, Stufentest usw.)
- Erhebung von Parametern zur Abschätzung koordinativer Fähigkeiten (Koordinationstests)
- Erfassung allgemeiner und sportartspezifischer Gleichgewichtsfähigkeiten
- Auswertung und Interpretation von Daten zu leistungsdiagnostischen Zwecken und zur Trainingsgestaltung
- Technikanalysen (Videoanalyse, Kinemetrie, Dynamometrie, Elektromyografie)

#### Konzeption, Überwachung und Betreuung von Trainingsprogrammen im Leistungs-, Gesundheits- und Rehabilitationssport

- Erstellen von Trainingsempfehlungen und Trainingsplänen
- Steuerung von Trainingsintensität und -umfang anhand von geeigneten Parametern (Herzfrequenz, Laktat, Kraftbeanspruchung usw.)
- Führen, Auswertung und Interpretation von Trainingsaufzeichnungen
- Erhebung und Dokumentation von trainingsbedingten Adaptationen
- Trainingsbetreuung
- Wettkampfbetreuung
- Lehren und kontrollieren spezieller konditioneller Übungen (z.B. Handhabung von Fitnessgeräten, Übungen mit Pezzi-Bällen, Dehnungsübungen)
- Lehren und durchführen einfacher Bewegungstechniken in Gruppen (z.B. Lauftreffs, Laufschulung, Nordic Walking)

#### Praktische Durchführung von Übungseinheiten zum Ziele der Leistungssteigerung, der Gesundheitserhaltung und der Rehabilitation

- Trainingseinheiten für Sport- und Freizeitgruppen
- Individuelle Trainingseinheiten im Einzelcoaching
- Training für Rehabilitationssportgruppen nach ärztlicher Maßgabe
- Sport- und Bewegungsangebote in Betrieben
- Bewegungs- und Sportprogramme für spezifische Gruppen (z.B. Kinder, Senioren, Übergewichtige und Adipöse, Menschen mit Behinderung, Alkohol- und Drogenkranke usw.)