

# Tobias HIIT-Pfaffenroth

## Athletik-Trainer Profi-Mannschaft

tobias.hiit-pfaffenroth@example.de

+49 231 9876 5432

Dortmund, Deutschland

linkedin.com/in/tobias-hiit-pfaffenroth

## Profil

Athletik-Trainer Profi-Fussball mit DOSB-A-Lizenz, DFB-Athletik-Trainer-Zertifikat und 8 Saisons Bundesliga-Athletik-Erfahrung beim BVB Westfalenstadion und Borussia Moenchengladbach. Verantwortung fuer 28 Lizenzspieler pro Saison, Force-Plate-Diagnostik (VALD ForceDecks) und Reduktion der nicht-kontaktbedingten Muskelverletzungen um 38 % ueber zwei Saisons.

## Berufserfahrung

### Athletik-Trainer Profi-Mannschaft

BVB Westfalenstadion Athletik-Training, Dortmund, Deutschland  
07/2022 - heute

Athletik-Trainer in der Bundesliga-Profi-Mannschaft mit 28 Lizenzspielern

- Athletik- und Krafttrainings-Planung fuer 28 Lizenzspieler ueber 320 Wettkampftage pro Saison
- Reduktion der nicht-kontaktbedingten Muskelverletzungen um 38 % ueber zwei Saisons (HSI/Quad/Calf)
- Force-Plate-Diagnostik VALD ForceDecks zwei Mal pro Woche, Asymmetrie-Index 14 % auf 6 %
- Catapult-GPS-Wearables-Analyse fuer alle 4 Trainingseinheiten pro Woche plus Spieltag
- Wochen-Dashboard fuer Cheftrainer, Sportdirektor und Sportarzt mit Belastungs- und Recovery-Scores

### Athletik-Trainer Profi-Mannschaft

Borussia Moenchengladbach Athletik

Moenchengladbach, Deutschland

07/2019 - 06/2022

Athletik-Trainer in der Bundesliga-Profi-Mannschaft mit 26 Lizenzspielern

- Athletik-Training und Return-to-Play-Protokolle fuer 26 Lizenzspieler
- Aufbau eines eigenen Return-to-Play-Protokolls fuer Hamstring-Verletzungen mit Sportarzt
- Reduktion der Re-Injury-Quote nach Hamstring von 22 % auf 7 %
- STATSports-GPS-Analyse pro Trainingseinheit und Spieltag, Wochen-Lastberichte

## Fähigkeiten

Athletik-Periodisierung Profi-Fussball

Krafttraining (Olympic Lifts, Plyo, Power)

Catapult / STATSports GPS-Wearables

Force-Plate-Diagnostik (VALD ForceDecks)

VO2max + Lactate Performance-Diagnostik

Return-to-Play Programme (mit Sportarzt)

Sled / BFR / Plyo Box Trainings-Setups

Trainerize / Trainheroic / Polar Team Pro

## Zertifikate

DFB Athletik-Trainer Zertifikat (Sportschule Hennef)

, 08/2022

DOSB Trainer-A-Lizenz Fitness/Athletik

, 03/2021

## Ausbildung

---

### B.A. Sportwissenschaft

Deutsche Sporthochschule Koeln (DSHS), Koeln, Deutschland  
10/2012 - 09/2015  
Sportwissenschaft,

### M.Sc. Trainings- und Bewegungswissenschaft

TUM Department of Sport and Health Sciences Muenchen  
Muenchen, Deutschland  
10/2015 - 09/2017  
Trainingswissenschaft & Athletik, GPA:

## Projekte

---

### Force-Plate-Diagnostik Rollout BVB

, 07/2023 - 06/2024  
Einfuehrung VALD ForceDecks fuer 28 Lizenzspieler, Asymmetrie-Index-Reduktion durchschnittlich 14 % auf 6 %

### Return-to-Play-Protokoll Borussia Moenchengladbach

, 01/2023 - 06/2023  
Eigenes Return-to-Play-Protokoll fuer Hamstring-Verletzungen mit Sportarzt, Re-Injury-Quote von 22 % auf 7 %

## Stärken

---

### Datengetriebene Athletik

Verbinde Catapult-GPS-, VALD-ForceDecks- und Cosmed-K5-Daten in einem Wochen-Dashboard fuer Cheftrainer und Sportdirektor

### Profi-Spieler-Kommunikation

Coache Lizenzspieler unter Druck (Cup-Spiele, Saisonfinale) mit klarer, knapper Tonalitaet auf Deutsch, Englisch und Portugiesisch

### Interdisziplinaere Zusammenarbeit

Arbeite eng mit Cheftrainer, Sportarzt, Physiotherapie und Reha-Team in woechentlichen Health-Roundtables

### Athletik-Trainer DOSB

, 09/2020

### Krafttraining Spezial Bundesinstitut fuer Sportwissenschaft Bonn

, 06/2019

### VALD ForceDecks Certified Practitioner

, 11/2018

### Catapult Sports Analyst Level 2

, 07/2017

## Sprachen

---

Deutsch, Muttersprache

Englisch, C1

Spanisch, B2

Portugiesisch, B2

## Auszeichnungen

---

### Athletik-Trainer der Saison 2023/24 (interner BVB-Award)

, 06/2024