



MEDICAL
ATHLETIC
COACH

MEDICAL ATHLETIC COACH (MAC)

Auszubildender Personenkreis / Teilnahme / Voraussetzungen / Anrechenbarkeiten

Zur Teilnahme am Lehrgang sind zugelassen:

- **Sportphysiotherapeuten** (mind. 150 UE mit abgeschlossener Prüfung)
- **Physiotherapeuten***
- **Sportwissenschaftler/innen und Diplomtrainer/innen**** (TAK Köln; BSPA Österreich...)

* **Physiotherapeuten:** Innerhalb des 1. Moduls findet ein Austausch mit Experten über den Themenbereich Athletik statt. In einer lockeren Gesprächsatmosphäre werden dabei Fragen und Inhalte zum Fachbereich Athletik diskutiert. Die erforderlichen Lernunterlagen werden im Vorfeld bereitgestellt. Es besteht die Möglichkeit, zu vergünstigten Konditionen (200,- €) am trainingswissenschaftlichen/physiologischen Modul (insgesamt drei Tage) im Rahmen der Weiterbildung Sportphysiotherapie teilzunehmen.

** **Sportwissenschaftler/innen und Diplomtrainer/innen:** Kostenpflichtige Teilnahme (495,- € / 590,- SFR) am Vormodul „M“ (Medical) bestehend aus 28 UE an drei Unterrichtstagen in sportmedizinisch-physiotherapeutischen Fächern mit der Zielsetzung Abgrenzungen zwischen muskuloskeletalem Training und der Notwendigkeit therapeutischer Interventionen vornehmen zu können (in der Regel verlängertes Modul 1 / Dienstag bis Donnerstag). Am Tag des Kolloquiums (Kompetenznachweis/ Learning Outcome- Demo) muss eine erfolgreiche 45-minütige schriftliche Prüfung mit offenen Fragen absolviert werden. Die erforderlichen Lernunterlagen werden bereitgestellt. Es besteht die Möglichkeit, zu vergünstigten Konditionen (200,- €) am Modul sportphysiotherapeutische Basics (insgesamt drei Tage) im Rahmen der Weiterbildung Sportphysiotherapie teilzunehmen.

Bei Abweichungen zu o.g. Qualifikationen entscheidet die Lehrgangsleitung über eine Zulassung.

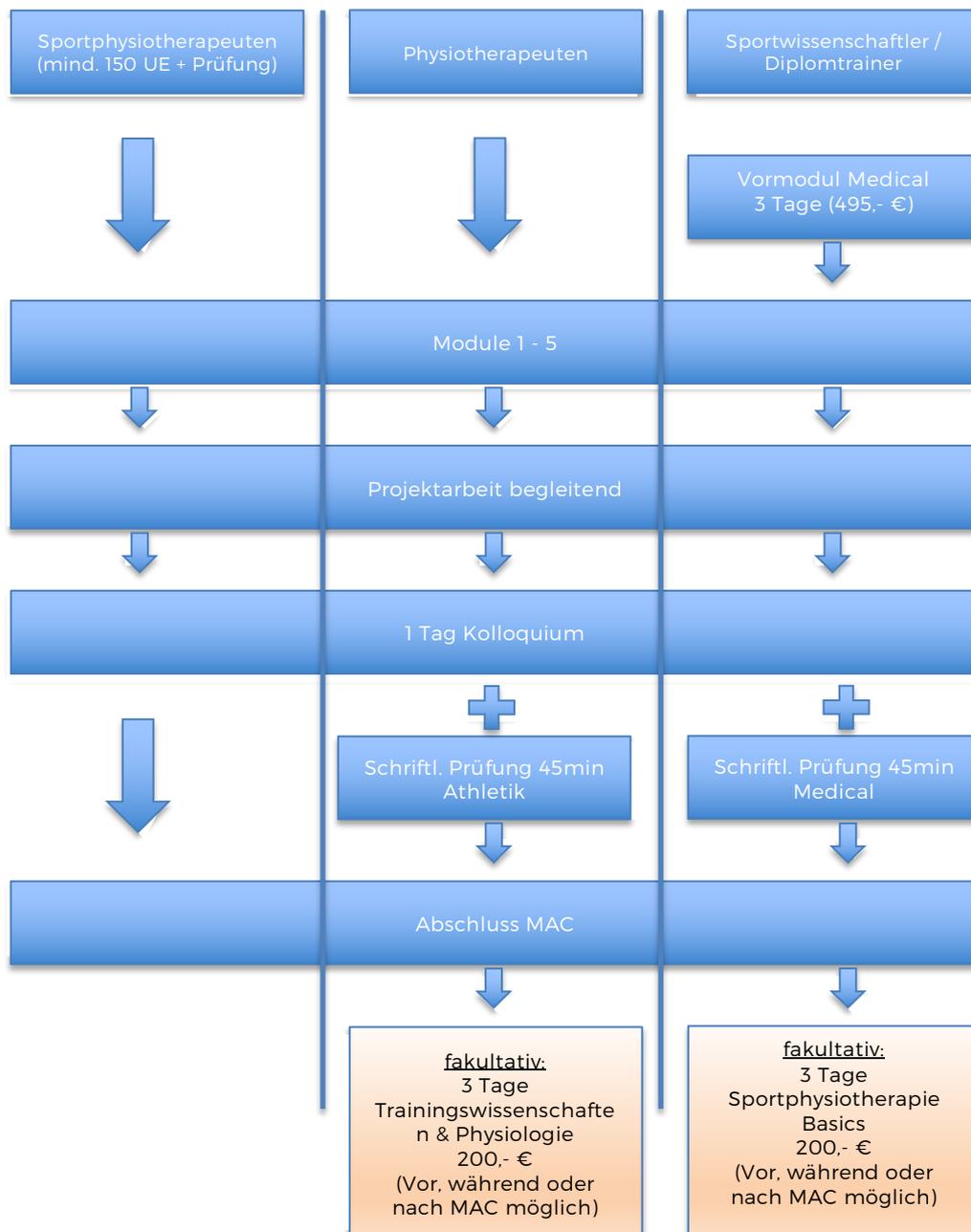
Sonderregelung in Österreich: Unter Berücksichtigung der gesetzlichen Bestimmungen zu Medizinischen Assistenzberufen (MABC) machen wir darauf aufmerksam, dass zur Ausübung der Trainingstherapie durch Sportwissenschaftler*innen ein Eintrag in die „Liste der zur Ausübung der Trainingstherapie berechtigten Sportwissenschaftler*innen“ vorgeschrieben ist. Diplomtrainer*innen (BSPA - Bundessportakademie Österreich) dürfen NICHT in den Bereichen der Sekundär- und Tertiärprävention tätig werden.

Zeitliche Zuordnung

- **Sportphysiotherapeuten/innen:** 16-tägiger Lehrgang mit insgesamt 145 UE¹ (4 Module á 3 Tage & 1 Module á 1 Tag) + 1 Tag Kolloquium (innerhalb zweitägigem Modul/ Gruppenaufteilung)
- **Physiotherapeuten/innen:** 15-tägiger Lehrgang mit insgesamt 153 UE¹ (4 Module á 3 Tage & 1 Module á 1 Tag) + 1 Tag Kolloquium (innerhalb zweitägigem Modul/ Gruppenaufteilung)
- **Sportwissenschaftler/innen und Diplomtrainer/innne:** 17-tägiger Lehrgang mit insgesamt 153 UE¹ (4 Module á 3 Tage & 1 Module á 1 Tag + 3 Tage Vormodul M) + 1 Tag Kolloquium (innerhalb zweitägigem Modul/ Gruppenaufteilung)

¹1UE = 45 min

Übersicht



Unterrichtszeiten

Vormodule: Mittwoch & Donnerstag von 09:00 – 17:00 Uhr

Module 1 – 3 und 5: Freitag & Samstag von 09:00 – 18:30 Uhr, Sonntag 09:00 – 16:30 Uhr

Modul 4: Donnerstag bis Samstag von 09:00 – 18:30 Uhr, Sonntag 09:00 – 16:30 Uhr

Lehrmodell und Methoden

Der Unterricht erfolgt in Form von Vorlesungen, praktischen Demonstrationen und Übungseinheiten, Gruppenarbeiten an konkreten Fallbeispielen und Videofeedback. Begleitend zum Lehrgangsprozess erarbeiten die Teilnehmer einen Projektarbeitsauftrag. Zum Lernfortschritt und zur Nacharbeitung werden Lernunterlagen und Lernhilfsmittel zur Verfügung gestellt.

Lehrgangsinhalte

Das Konzept für diesen Lehrgang orientiert sich an der Zielstellung und vermittelt daher in theoretischen und praktischen Unterrichtseinheiten die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Sportmedizin, Physiotherapie und Trainingswissenschaften. Die Schwerpunkte liegen in der Prävention von Sportverletzungen, der langfristigen Leistungsentwicklung und der Rehabilitation von Sportverletzungen bis zur Rückkehr in die Sportart (from criteria based rehabilitation, return to activity, return to play & return to competition). Insbesondere in der Prävention von Verletzungen durch Screening-Verfahren, die Hinweise auf das Risiko für eine Verletzung oder eines Rezidives geben können, legen wir besonderen Wert. Koppeln dies aber an der Vermittlung von trainingstherapeutischen und trainingsmethodischen Maßnahmen zur Reduzierung des Risikos für eine Verletzung bzw. einer erneuten Verletzung (Rezidiv). Damit unterstützen wir das Bestreben der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), Verletzungen und Rezidive im professionellen (und nicht-professionellen) Sport zu reduzieren, um die damit verbundenen – sehr hohen - Kosten zu senken.

Modul 1: Intro & Prozess, Sportarten- und Risikoprofil, Screening und Coaching

- Intro in den Denkprozess „Prävention und langfristige Leistungsentwicklung“
- Rollenklärung MAC
- Sportartenanalyse und Risikoprofilerstellung
- Screening-Verfahren in der Prävention
- Coaching und Fallinterview im Sport

Modul 2: Grundlagen Kraft und Biomechanik, Übungskatalog Aufbau Langhantel, Skills & Load

- Science update „Trainingslehre Kraft“
- Muskel-Leistungsdiagnostik (MLD) Interpretation mit Trainingskonsequenzen
- Übungskatalog Kraft mit Aufbau Langhanteltechniken und systematischen Aufbau über Skill und Load in die Zielbewegungen

Modul 3: Kraft 2 über Last und Geschwindigkeitskopplung zu CODS (Change of direction speed) / Von Agility zu RSA (Repeated sprint ability) in die Ausdauer als Leistungsreserve

- Von geschwindigkeitsorientiertem Krafttraining
- in die Sprungdiagnostik
- zum linearen Sprint,
- zu repetitiven multidirektionalen Bewegungen (Sprint, Sprung),
- zu Wurf-Schlag-Muster
- Leistungsreserve Ausdauertraining mit Science update

Modul 4: „Return-to-Competition“ (RTC) Prozess und Prävention (am Beispiel von Fokus-Verletzungen der unteren und oberen Extremitäten)

- RTC Prozess über Interventions-Stufen 4-5 mit Milestone-Tests
- Präventionsprogramme

Modul 5: Load-Management (Regeneration, Monitoring, Planung), Experten-Inputs & Conclusio

- Intro zu Planung
- Monitoring und Steuerung und Regenerationsmanagement
- Experten-Inputs mit Blick in die Praxis
- Komplexe Trainingsplanung
- Zusammenfassung MAC

Kompetenznachweis

Der Kompetenznachweis erfolgt nach Abschluss aller 5 Module (und Vormodul) an einem separaten Termin (1 Tag Kolloquium innerhalb des zweitägigen Moduls). Während des Unterrichtes erfolgt eine regelmäßige Leistungsbeurteilung, die in die Abschlussbewertung mit einfließt. Der Nachweis besteht aus einer 45-minütigen theoretisch-praktischen Learning Outcome-Demo in einer Kleingruppe.

In der Learning Outcome-Demo muss der Nachweis erbracht werden, dass ein athletisches Training unter Berücksichtigung präventiv-medizinischer Überlegungen und Maßnahmen geplant und durchgeführt werden kann (durch selbst gewähltes Praxisbeispiel). Dazu zählen im Besonderen die Erstellung einer Sportartenanalyse und Standortbestimmung, die abzuleitenden Trainingsziele und die Umsetzung in eine systematische und funktionelle Trainingsplanung unter Berücksichtigung von Planungs- und Periodisierungsgrundsätzen, die sich an den realen Möglichkeiten orientieren müssen. Durch eine gruppeninterne Intervention/Reflexionsgespräch soll das Projekt aus verschiedenen Blickwinkeln reflektiert und wenn nötig nachgeschärft werden.

Für Physiotherapeuten ohne Sportphysiotherapieabschluss (mind. 150 UE): Innerhalb des 1. Moduls findet ein Austausch mit Experten über den Themenbereich Athletik statt. In einer lockeren Gesprächsatmosphäre werden dabei Fragen und Inhalte zum Fachbereich Athletik diskutiert. Die erforderlichen Lernunterlagen werden im Vorfeld bereitgestellt.

Für die Zulassung zur Abschlussprüfung müssen alle 5 Module absolviert werden.

Sportwissenschaftler und Diplom-Trainer müssen zusätzlich das erforderliche Vormodul M besucht haben. Das Zertifikat bescheinigt dir, nach bestandenen Abschlusskolloquium, die spezifische Fortbildung zum Medical Athletic Coach. Damit deine zukünftigen Partner bzw. Arbeitgeber schnell erkennen, welche speziellen Fähigkeiten und Fertigkeiten du erworben hast, liegt dem offiziellen Zertifikat eine Detailaufstellung zu den Zielen und Inhalten der Fortbildung bei. Weiter führen wir dich in einer Online-Liste ausgebildeter Medical Athletic Coaches. Dort wirst du einfach gefunden und der Sportler oder Verein kann direkt mit dir in Kontakt treten.

Für die Zulassung zur Abschlussprüfung müssen alle 5 Module und das erforderliche Vormodul absolviert werden!

Sonderregelung in Österreich: Unter Berücksichtigung der gesetzlichen Bestimmungen zu Medizinischen Assistenzberufen (MABG) machen wir darauf aufmerksam, dass zur Ausübung der Trainingstherapie durch Sportwissenschaftler*innen ein Eintrag in die „Liste der zur Ausübung der Trainingstherapie berechtigten Sportwissenschaftler*innen“ vorgeschrieben ist.

Diplomtrainer*innen (BSPA - Bundessportakademie Österreich) dürfen NICHT in den Bereichen der Sekundär- und Tertiärprävention tätig werden.

Verantwortliche Leitung des Lehrgangs

Hans-Josef Haas

Dipl. Sportwiss., Leiter der spt-education, Referent Sportwissenschaften und Leistungsdiagnostik, Lehrbuchautor im Thieme-Verlag Sportphysiotherapie, Mitherausgeber der Fachzeitschrift „Sportphysio“ im Thieme-Verlag.

Gerald Rainer-Mitterbauer

Dipl. Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Betreuer Nationalteams im Alpinen Skirennlauf, Buchautor (Complex Core), Leiter Sportphysiotherapie der spt-education, Mitherausgeber der Fachzeitschrift „Sportphysio“ im Thieme-Verlag.

Christian Szepessy Steinmann

Master of Science EISM in Sport, Referent Sportwissenschaften und Leistungsdiagnostik

Lehrgangsgebühren

Gebühren gelten immer incl. Arbeitsmaterialien und Kompetenznachweis (ohne Anreise, Verpflegung, Übernachtung). Du bist Absolvent Sportphysiotherapie der spt-education? Dann erhältst du einen Rabatt von 10%. Für Lehrgänge in Magglingen (CH) gelten abweichende Preise. Die aktuellen Gebühren kannst du immer unserer Homepage entnehmen.

Termine

Die aktuellen Termine findet Ihr immer auf unserer Homepage.