

Medical Athletic Coach

Certificate of Advanced Studies
Weiterbildungslandschaft SUPSI Graubünden



Der Name ist Programm: evidenzbasiert und praxisnah, die langfristige Leistungsentwicklung und Gesundheit im Blick. Ineinandergreifende Inhalte aus den Bereichen Sportmedizin, Physiotherapie und Trainingswissenschaft bilden das Fundament. Im Fokus: die Gestaltung langfristiger Leistungsentwicklung, die Konzipierung von Präventionsstrategien und das Reha-Management nach Sportverletzung mit „Return-to-Competition“. Ein komplexer Regelkreis führt von der Sportartanalyse mit Beanspruchungsprofil über die Leistungsdiagnostik und Screening-Verfahren, weiter zu Interventionsplanung und -Durchführung bis hin zur Prozess-Steuerung mittels Beanspruchungs-Monitoring und -Management. Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer als zentrale Dimensionen sportlicher Leistungen werden praxisrelevant, wissenschaftlich fundiert und funktionsorientiert vermittelt. Die Rolle als MAC ist komplex, herausfordernd und spannend zugleich – Coaching-Kompetenzen sind gefragt – wichtige Kernelemente werden beleuchtet und vertieft.

Dein Nutzen

- ♦ Du bist in der Lage Leistungsentwicklung und Gesundheit zusammenhängend betrachten
- ♦ Du kannst Sportarten auf ihr sportmotorisches Anforderungs- und Beanspruchungsprofil hin analysieren
- ♦ Du erwirbst Kenntnisse und Handlungskompetenzen in der Konzeption von Präventionsstrategien
- ♦ Du kannst Interventionen zur langfristigen Leistungsentwicklung planen und umsetzen
- ♦ Du bist in der Lage die trainingsintensiven Phasen der Reha nach Sportverletzungen mit zu gestalten
- ♦ Du weißt wie Regelkreisläufe im Rahmen des Trainings unterschiedlicher Ausrichtung ablaufen
- ♦ Du kannst interdisziplinär denken und agieren
- ♦ Du erwirbst Basis-Kompetenzen im Coaching-Bereich
- ♦ Du entwickelst Dich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weiter
- ♦ Du wirst Teil eines fachübergreifenden Netzwerkes

Zielgruppe

- ♦ Sportphysiotherapeut/in (mind. 150 UE mit abgeschlossener Prüfung)
- ♦ Physiotherapeut/in (B.A. oder Äquivalent)*
- ♦ Sportwissenschaftler/in (B.A. oder Äquivalent)**
- ♦ Berufs- und Diplom-Trainer/in (sur Dossier)**

Kursorte

- ♦ Sportzentrum Kerenzerberg

Umfang und zeitliche Zuordnung

- ♦ 15 ECTS
- ♦ 15-tägiger Präsenzlehrgang
- ♦ 5 Module à 3 Tage (Freitag bis Sonntag)
- ♦ 1 Tag Abschlusskolloquium

Kursgebühren

CHF 4'800.-

CHF 590.- Vormodul M (zusätzlich für Sportwissenschaftler/in und Berufs- und Diplom-Trainer/in)

- ♦ inkl. Abschlusskolloquium
- ♦ inkl. fortwährende Auffrischungsmöglichkeit

Termine

Aktuelle Termine auf Homepage:
www.supsi.ch/go/CAS-MAC

* Physiotherapeuten: Am Tag des Kolloquiums muss eine erfolgreiche 45-minütige schriftliche Prüfung mit offenen Fragen im Themenbereich Trainingswissenschaften absolviert werden. Die erforderlichen Lernunterlagen werden bereitgestellt.

** Sportwissenschaftler und Diplomtrainer: Kostenpflichtige Teilnahme am 3-tägigen Vormodul „M“ (Medical & Physio Basics) mit medizinischen-physiotherapeutischen Fächern (in der Regel verlängertes Modul 1).



Sportzentrum Kerenzerberg
Bildquelle: szk

Inhalte

Lernziele.

Die Teilnehmenden...

Modul 1: Intro & Prozesslandschaft, Sportartanalyse, Screenings und Coaching

- ♦ Prozess-Modell Leistungsentwicklung und Prävention
- ♦ Rollenklärung MAC
- ♦ Sportartenanalyse und Beanspruchungsprofil
- ♦ Screening-Verfahren in der Prävention
- ♦ Coaching und Intervention im Sport

- ♦ kennen und verstehen den Regelkreislauf zu nachhaltiger Leistungsentwicklung und Gesundheit im Sport
- ♦ können Sportarten differenziert analysieren
- ♦ verstehen den Einsatz kontextbezogener Screenings
- ♦ entwickeln Rollenklarheit als MAC und können Fallinterventionen anwenden

Modul 2: Kraft und Biomechanik, Langhanteltraining, Skills & Load

- ♦ Coaching und Intervention im Sport
- ♦ Science update „Trainingslehre Kraft“
- ♦ Motorisches Lernen und Bewegungskontrolle
- ♦ Muskel-Leistungsdiagnostik (MLD)
- ♦ Übungskatalog Kraft mit Langhanteltechniken und systematischem Aufbau (über Skill und Load zu Zielbewegungen)

- ♦ haben aktuelles trainingswissenschaftliches Know-how
- ♦ kennen die Grundlagen des motorischen Lernens
- ♦ können die Muskel-Leistungs-Diagnostik einordnen
- ♦ sind in der Lage das Krafttraining mit Langhanteltechniken qualitätsorientiert zu konzipieren und anzuleiten
- ♦ sind im Stande im Bereich Kraft verschiedene Trainingsmittel und -Methoden zielgerichtet einzusetzen

Modul 3: Schnellkraft, Schnelligkeit, Leistungsreserve Ausdauer

- ♦ Geschwindigkeitsorientiertes Krafttraining
- ♦ Sprungdiagnostik
- ♦ Sprint- und Sprung von linear und multidirektional zu repetitiven Formen
- ♦ Wurf-Schlag-Muster der oberen Extremität
- ♦ Leistungsreserve Ausdauertraining mit Science update

- ♦ verstehen den Übertrag von Krafttraining in schnelligkeitsorientierte Trainingsformen
- ♦ können schnelligkeitsorientierte Trainingsformen sinnvoll in ein Athletiktraining integrieren.
- ♦ kennen die physiologischen Zusammenhänge im Ausdauertraining als Leistungsgrundlagen und -Reserve

Modul 4: RTC-Prozess, Prävention und Nachwuchssport

- ♦ Return-to-Competition-Interventionen und Assessments
- ♦ Präventionsstrategien und -Programme
- ♦ Relative-Age im Sport – Risiken und Potentiale

- ♦ können Return to Competition Prozesse sinnvoll planen und organisieren und begleiten.
- ♦ sind in der Lage Präventionsmaßnahmen zu planen, anzuleiten und zu reflektieren

Modul 5: Load-Management, Experten-Inputs & Fazit

- ♦ Grundlagen der Trainingsplanung
- ♦ Monitoring, Steuerung und Regenerationsmanagement
- ♦ Experten-Inputs mit Blick in die Praxis
- ♦ Komplexe Trainingsplanung
- ♦ Zusammenfassung MAC

- ♦ kennen und verstehen die Bedeutung langfristiger Planung
 - ♦ können in unterschiedlichen Kontexten systematisch planen
 - ♦ sind in der Lage Interventionen zu beobachten zu reflektieren und zu steuern
 - ♦ können Regenerationsmassnahmen zielgerichtet einsetzen
 - ♦ entwickeln über Intervention interdisziplinäre Kooperations-Kompetenz und können zusammenhängend agieren
-

Einbettung des CAS MAC in die Weiterbildungslandschaft SUPSI Graubünden

MAS Master of Advanced Studies	Exercise and Sports Physiotherapy (mit versch. Schwerpunkten) 60 ECTS Punkte	Berufsspezifische Begegnungszone im Weiterbildungsprozess <i>Zulassung zum CAS Sports PREhab und MAS</i> NUR mit Grundstudium in: ♦ Physiotherapie
Masterthesis	Masterarbeit Wissenschaftliches Arbeiten 15 ECTS Punkte	
CAS Certificate of Advanced Studies	Sports PREhab (SP) 15 ECTS Punkte	Interdisziplinäre Begegnungszone im Weiterbildungsprozess <i>Zulassungen zu den 4 CAS</i> Mit Grundstudium in: ♦ Physiotherapie ♦ Sportwissenschaft ♦ Diplomtrainerausbildung ♦ Medizin ♦ Sur dossier
	Coaching Competence Sport (CCS) 15 ECTS Punkte	
	Functional Physiology (FP) 15 ECTS Punkte	
	Medical Athletic Coach (MAC) 15 ECTS Punkte	
	Nachhaltige Nachwuchs-Leistungsentwicklung (NNLE) 15 ECTS Punkte	

3 CAS können mit der Masterthesis zu einem MAS verbunden werden (nur mit Grundausbildung Physiotherapie möglich).

Informationen

Fachhochschule Südschweiz
Weiterbildung Graubünden
Weststrasse 8, CH-7302 Landquart
T +41 (0)81 300 0170
deass.wb.landquart@supsi.ch
www.supsi.ch/go/CAS-MAC

