

CAS Sportphysiotherapie

Aufbau und Inhalte

CAS gesamt: 15 ECTS Kreditpunkte
Total Zeitbedarf: 450 Stunden

Aufteilung

18 Kontakttage → ca. 150 Stunden

Die restliche Zeit (ca. 300 Stunden) dient dem begleiteten und autonomen Selbststudium.

Methodik/Didaktik

Durch ausgewiesene und erfahrene Dozierenden aus Praxis, Forschung und Lehre werden folgende Lernsettings und -formen eingesetzt:

- Wissensvermittlung im Plenum
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Situationsanalysen
- Fallstudien und praktische Reha-Trainings
- Nutzung/Austausch des Wissens der Teilnehmenden (Exchange Learning)
- Selbststudium
- Lernplattform

Modul 1: 5 ECTS Kreditpunkte
Trainingswissenschaften und Leistungsdiagnostik

Inhalte

- Kraft, Teil 1: Grundlagen des Krafttrainings (Muskelphysiologie), Methoden, Systematik, Reha-Kraftmethoden
Spezifischer Teil: Hypertrophie, alle Kraftübungen (Freihanteln) in der Praxis
- Koordination: Grundlagen Motor Control, Motor Learning, koordinative Fähigkeiten
- Ausdauer: Grundlagen der Ausdauer, Physiologie, Leistungsdiagnostik und Trainingslehre
- Schnelligkeit: Grundlagenwissen für Schnelligkeitstraining, Voraussetzungen, alle Formen der Schnelligkeit, Planung und Aufbau des Schnelligkeitstrainings, Praxiselemente

Leistungsnachweis

Theorieprüfung (Multiple Choice Test)

Modul 2: 5 ECTS Kreditpunkte
Trainingswissenschaften und Sportphysiotherapie

Inhalte

- Kraft, Teil 2: Aufbau der Schnelligkeit in der Reha, Schnellkraft, Explosivkraft und Dehnungsverkürzungszyklus
- Assessment und Training der Kraft und Schnelligkeit im Spitzensport, Systeme, Schemata
- Adaptionsmechanismen der Kraft und Ausdauer, physiologische Erkenntnisse, Konsequenz für Intervention und Training
- Sportanalyse und Reha-Planung
- Systematische Analyse der Sportart nach grundmotorischen Eigenschaften, Erstellen eines Rehabilitationsplans zum "Return to competition" (RTC) unter Berücksichtigung der Trainingsplanung, Wundheilung und Belastbarkeitsvariablen

Leistungsnachweis

Fallbericht Sportanalyse

Modul 3: 5 ECTS Kreditpunkte
Sportphysiotherapie

Inhalte

- Vertiefung des physiotherapeutischen Assessments und der Intervention von häufig vorkommenden Sportverletzungen mit Fokus auf die aktive Rehabilitation:
 - Vertiefung Knie:
 - Vertiefung Schulter
 - Vertiefung Fussgelenk
 - Vertiefung Wirbelsäule/Hüfte/Leiste
- Betreuung der Sportler am Spielfeldrand:
 - Sportphysiotherapeutisches Grundlagenwissen für Betreuung "on the Field", Schnelldiagnostik, erste Hilfe, Taping, Concussion, Assessment usw.

Leistungsnachweis

Fallbericht Rehabilitation bis RTC einer/s Patientin/Patienten aus dem Bereich Sport