

## CAS Sportphysiotherapie

### Aufbau und Inhalte

**CAS gesamt: 15 Credits**  
**Total Zeitbedarf: ca. 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 - Trainingswissenschaften und Leistungsdiagnostik, 7 Credits**

##### **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
- 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

##### **Leistungsnachweis**

Theorieprüfung (Multiple Choice Test)

#### **Modul 2 - Sportphysiotherapie, 8 Credits**

##### **Inhalte**

- 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  
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 am Spielfeldrand:
  - Sportphysiotherapeutisches Grundlagenwissen für Betreuung "on the Field", Schnelldiagnostik, erste Hilfe, Taping, Concussion, Assessment usw.

##### **Leistungsnachweis**

- Fallbericht Sportanalyse
- REPS, Report evidence based practice sportphysiotherapy