

Ausschreibung

Athletiktraining in der Physiotherapie

Seit einigen Jahren ist das Athletiktraining zur Leistungssteigerung im Sport nicht mehr wegzudenken. Athletiktraining in der Physiotherapie hat seinen Stellenwert insbesondere in der Übergangsphase von der Rehabilitation nach Sportverletzungen bis zur Rückkehr in den Sport. Ergänzt wird es durch präventive Trainingsmaßnahmen, die das Risiko für Verletzungen und Überlastungsschäden deutlich senken.

Praktisch bedeutet das: mit Hilfe sportmotorischer Tests werden individuelle Defizite bestimmt und darauf basierend gezielte Trainingseinheiten erarbeitet. Die Hauptkomponenten sind hierbei Koordination, Schnell- und Reaktivkraft, Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit, sowie Agilität. Hauptsächlich werden dreidimensionale funktionelle Übungen eingesetzt, die nachweislich eine verletzungspräventive und leistungssteigernde Wirkung erzielen.

Kursinhalte:

- Einführung in das Athletiktraining
- Aspekte des motorischen Lernens
- Methodisch-didaktische Differenzierung im Individual- und Mannschaftssport
- Coaching und Motivation im Sport
- Leistungssportorientierte Trainingswissenschaft (motorische Grundeigenschaften, Warm-up, Cool-down)
- Trainingsprinzipien mit dem Schwerpunkt Periodisierung
- Analyse repräsentativer Sportarten
- Funktionelles Training und Testverfahren (rehabilitativ, präventiv, leistungsorientiert)

Anerkannt als Kurs 4 der Ausbildung „**FOMT / MFZ-Sportphysiotherapie**“.