

# 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

- ♦ SUPSI Landquart
- ♦ Sportzentrum Kerenzberg

## 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](http://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).

## 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-Leistungsdagnostik (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

<b>MAS</b> Master of Advanced Studies	<b>Exercise and Sports Physiotherapy</b> (mit versch. Schwerpunkten)  75 ECTS Punkte	<b>Berufsspezifische</b> Begegnungszone im Weiterbildungsprozess  <i>Zulassung an DAS und MAS</i> NUR mit Grundstudium in: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Physiotherapie</li> </ul>
Masterthesis	Masterarbeit Wissenschaftliches Arbeiten  15 ECTS Punkte	
<b>DAS</b> Diploma of Advanced Studies	<b>Sports Physiotherapy (SPT)</b>  30 ECTS Punkte	
<b>CAS</b> Certificate of Advanced Studies	<b>Medical Athletic Coach (MAC)</b>  15 ECTS Punkte	<b>Interdisziplinäre</b> Begegnungszone im Weiterbildungsprozess  <i>Zulassungen an alle CAS</i> Mit Grundstudium in: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Physiotherapie</li> <li>♦ Sportwissenschaft</li> <li>♦ Diplomtrainerausbildung</li> <li>♦ Medizin</li> <li>♦ Sur dossier</li> </ul>
	<b>Coaching Competence Sport (CCS)</b>  15 ECTS Punkte	
	<b>Functional Physiology (FP)</b>  15 ECTS Punkte	

Ein **DAS** und zwei **CAS** können zu einem **MAS** verbunden werden  
 (nur mit Grundausbildung Physiotherapie möglich)



Sportzentrum Kerenzerberg  
 Bildquelle: szk



SUPSI Landquart

## 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



# Medical Athletic Coach

## Certificate of Advanced Studies

### Termine

Modul-Kursort	Übernachtungsmöglichkeit	Termine
<i>Vormodul</i> SUPSI Landquart	Plantahof Landquart <a href="http://www.plantahof.ch">www.plantahof.ch</a>	<b>01. - 03.09.2020</b> Dienstag bis Donnerstag
<i>Modul 1</i> SUPSI Landquart	Plantahof Landquart <a href="http://www.plantahof.ch">www.plantahof.ch</a>	<b>04. - 06.09.2020</b> Freitag bis Sonntag
<i>Modul 2</i> Sportzentrum Kerenzerberg	Kerenzerberg <a href="http://www.szk.ch">www.szk.ch</a>	<b>09. - 11.10.2020</b> Freitag bis Sonntag
<i>Modul 3</i> Sportzentrum Kerenzerberg	Kerenzerberg <a href="http://www.szk.ch">www.szk.ch</a>	<b>04. - 06.12.2020</b> Freitag bis Sonntag
<i>Modul 4</i> Sportzentrum Kerenzerberg	Kerenzerberg <a href="http://www.szk.ch">www.szk.ch</a>	<b>29. - 31.01.2021</b> Freitag bis Sonntag
<i>Modul 5</i> Sportzentrum Kerenzerberg	Kerenzerberg <a href="http://www.szk.ch">www.szk.ch</a>	<b>26. - 28.02.2021</b> Freitag bis Sonntag
<i>Modul KN</i> (Kompetenznachweis) Sportzentrum Kerenzerberg	Kerenzerberg <a href="http://www.szk.ch">www.szk.ch</a>	<b>24. - 25.04.2021</b> Freitag bis Sonntag

