

Urkunde



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Nico Koch

hat den Lehrgang

Trainer/in für Sportrehabilitation

Aufbauqualifikation

Fernstudien - DQR - Stufe 4



der BSA-Akademie

erfolgreich absolviert

Die Erläuterung des Abschlusses ist Bestandteil dieser Urkunde.

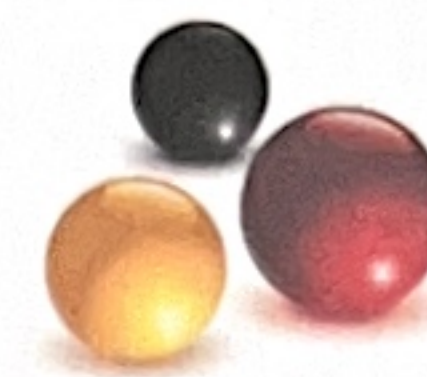


Frankfurt, 07.11.2021

Fachbereichsleiter
Prof. Dr. Christoph Eifler

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



1. BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Trainer/in für Sportrehabilitation

2. ÜBERSETZTE BEZEICHNUNG DES ABSCHLUSSES

Trainer for Sports Rehabilitation

3. PROFIL DER BERUFLICHEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Durch die Teilnahme an dem o. g. Fernlehrgang hat der/die Teilnehmer/in folgende Kompetenzen zur selbstständigen Erfüllung fachlicher Anforderungen und Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“ erworben:

- (1) Vertieftes fachtheoretisches Wissen im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“ mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Möglichkeiten und Grenzen des rehabilitativen Trainings in kommerziellen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen: Qualitätsstandards für die Durchführung eines rehabilitativen Trainings, Voraussetzungen für die Durchführung eines rehabilitativen Training in kommerziellen Fitnessseinrichtungen (rechtliche, organisatorische, räumliche, personelle, apparative und kundenspezifische Voraussetzungen)
 - Physiologische Grundlagen des rehabilitativen Trainings: Immobilisationsfolgen der aktiven und passiven Strukturen des Bewegungssystems, Anpassungen der aktiven und passiven Strukturen des Bewegungssystems an überschwellige Trainingsreize, Grundlagen der Wundheilung
 - Spezifische Trainingssteuerung im rehabilitativen Training
 - Funktionelle Untersuchung des Bewegungssystems: Haltungsinspektion, Neutral-Null-Methode
 - Phasenmodell des muskulären Aufbautrainings in der Rehabilitation: Sensorikverbesserung bzw. propriozeptives Training, allgemeines und lokales Muskelausdauertraining (bradytrophes Training), Kraftausdauertraining, Hypertrophietraining, neuromuskuläres Training, arbeits- und sportartspezifisches Training
 - Funktionelle Aspekte des rehabilitativen Krafttrainings: Training im offenen und geschlossenen System, apparatives Training versus Training mit freien Gewichten, dynamisches versus statisches Training, Stellenwert des exzentrischen Muskeltrainings, Gestaltung der Bewegungsgeschwindigkeit im rehabilitativen Krafttraining
 - Rehabilitatives Training bei ausgewählten Erkrankungen des Bewegungssystems: Krankheitsbilder des Schultergelenks (Schulterluxation, Impingement-Syndrom, Rotatorenmanschettenruptur), Krankheitsbilder des Ellenbogengelenkes (Epicondylitis humeri radialis, Epicondylitis humeri ulnaris), Krankheitsbilder der Wirbelsäule (Bandscheibenprotrusion, Bandscheibenprolaps), Krankheitsbilder des Hüftgelenkes (Coxarthrose, Hüft-Total-Endoprothese), Krankheitsbilder des Kniegelenkes (Gonarthrose, Chondropathia patellae, Meniskusläsion, Kreuzbandrupturen, Innenbandruptur), Krankheitsbilder des Sprunggelenkes (Außenbandruptur, Achillessehnenruptur)
- (2) Breites Spektrum kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Planung und Bearbeitung von fachlichen Aufgaben im Tätigkeitsfeld „Sportrehabilitation“, die eine selbständige Aufgabenbearbeitung und Problemlösung sowie die Beurteilung von Arbeitsergebnissen und -prozessen unter Einbeziehung von Handlungsalternativen und Wechselwirkungen mit benachbarten Bereichen ermöglichen mit den nachfolgenden Schwerpunkten:
 - Beratung von Sportler im Hinblick auf die trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Grundlagen des rehabilitativen Trainings sowie im Hinblick auf spezifische Anpassungsprozesse an verletzten Strukturen
 - Kundenadäquate Auswahl und standardisierte Durchführung von Funktionstests sowie Interpretation und Umsetzung der Testergebnisse im Rahmen der Trainingssteuerung des rehabilitativen Trainings
 - Erstellung von lang-, mittel- und kurzfristigen Trainingsplänen unter Berücksichtigung des Phasenmodells für das muskuläre Aufbautraining in der Rehabilitation sowie unter Berücksichtigung der Spezifika der Wundheilungsprozesse
 - Adäquate Übungsauswahl unter Berücksichtigung der Indikationen und Kontraindikationen bei ausgewählten Verletzungen und Degenerationen des Bewegungssystems
 - Durchführung von Übungsunterweisungen im Rahmen der Trainingsdurchführung des rehabilitativen Trainings
- (3) Sozialkompetenz mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Die Arbeit in einer Gruppe und deren Lern- oder Arbeitsumgebung mitgestalten und kontinuierlich Unterstützung anbieten
 - Abläufe und Ergebnisse begründen
 - Über Sachverhalte umfassend kommunizieren
- (4) Selbstständigkeit mit den folgenden Schwerpunkten:
 - Sich Lern- und Arbeitsziele setzen, sie reflektieren, realisieren und verantworten