

Trainer C – Ausbildung Rollstuhl-Rugby
Gemäß den Richtlinien des DBS
D.3.4., S. 60 ff.

Gegenstandskatalog zum Block 100
Trainer C - Allgemeine Grundlagen 1

45UE

1. Sportorganisatorisch-verwaltender Bereich 2 UE

- Vereins- und Verbandsstrukturen des Deutschen Sportbundes, des Deutschen Behindertensportverbandes und des jeweiligen Landesverbandes
- Ziele und Aufgaben im Leistungssport für Menschen mit Behinderungen
- Organisation und Struktur des Leistungssports international
- Rechtsfragen zur Durchführung des Leistungssports für Menschen mit Behinderungen
- Wahrnehmung sozialer Betreuungsaufgaben
- Öffentlichkeitsarbeit im Verein/Verband

2. Didaktisch-methodischer Bereich 4 UE

- Allgemeine Unterrichts- und Trainingsplanung
- Methodische Lehrverfahren
- Unterrichtsstile

3. Medizinischer Bereich 4 UE

- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates
- Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems
- Energiebereitstellung
- Verletzungsprophylaxe
- Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen
- Anatomisch-physiologische Grundlagen

4. Trainingslehre 8 UE

- Trainingsbegriff
- Belastungskomponenten
- Reizintensität, Reizdichte, Reizdauer, Reizumfang
- Trainingsprozeß
- Häufigkeit
- Superkompensation
- Adaptation
- Perodisierung
- Aufbau einer Trainingseinheit
- Motorische Hauptbeanspruchungsformen (Kraft/Ausdauer/Schnelligkeit/Flexibilität/Koordination)
- Definition
- Limitierende Faktoren
- Trainingsprinzipien der Hauptbeanspruchungsform
- Überprüfungsmöglichkeiten der Hauptbeanspruchungsform
- Alters- und geschlechtsspezifische Besonderheiten

5. Bewegungslehre 6 UE

- Motorisches Lernen
- Allgemeine Voraussetzungen

- Entwicklung und Entwicklungsphasen
- Phasen des Lernverlaufs
- Lernen, Üben, Trainieren

6. Psychologische Bereich 4 UE

- Motivation
- Mentales Training
- Entspannungsverfahren

7. Ernährung des Sportlers 2 UE

8. Erste Hilfe 15UE

Trainer C – Allgemeine Grundlagen II für Rollstuhl-Rugby **10UE**

1. Behinderungsformen: funktionelle Gemeinsamkeiten, Kontraindikationen 6UE

- Hals-Querschnittslähmung (Ursachen, Schweregrade, Komplikationen)
- Muskelerkrankungen (Formen, Belastbarkeit, Einschränkungen)
- Cerebral Paresen (geeignete Formen für Rollstuhl-Rugby; Stress Bewältigung, Wahrnehmungsproblematik)
- Multiple Sklerose (Belastbarkeit; mentale Problematik; Besonderheit im Verlauf)
- Orthopädische Behinderungsformen (Zulassungskriterien)

2. Motorisches Lernen bei diesen Behinderungsformen 2 UE

3. Möglichkeiten und Probleme des Leistungssports und der Trainingsbelastung 2 UE

Trainer C – Grundlagen der Sportart Rollstuhl-Rugby **65UE**

1. Spezieller didaktischer Bereich 4 UE

- Charakteristik der Sportart Rollstuhl-Rugby
- Lernziele
- Handlungsstrukturen
- Exemplarische Trainingseinheiten

2. Geschichtlich-soziologischer Bereich 1 UE

- Nationale Entwicklung
- Internationale Entwicklung
- Zusammenhang zur Rehabilitation und medizinischer Behandlung

3. Sportorganisatorisch-verwaltender Bereich 2 UE

- Struktur der Sportart in Deutschland im Fachbereich des DRS
- Vereinsangebot und Landeskader
- Spezielle Maßnahmen zur Nachwuchsarbeit in Kliniken und bei Messen
- Wettkampfstruktur (national/international)

4. Regelkunde 2 UE

- Allgemeine Regelkunde zum Mannschafts- und Kampfspiel im Rollstuhl
- Sportartspezifische Besonderheiten des Rollstuhl-Rugby im Bezug auf Low- und

High-Point Spielern;

5. Geräte- und Materialkunde 2 UE

- Regel 13 zu den Vorschriften und Abmessungen der Rugby-Rollstühle
- Strapping; Sitzpositionen; spezielle Handschuhe und Greifreifen

6. Biologisch-medizinischer Bereich 4 UE

- Bewegungsprofile von Rollstuhlfahrern mit Handbehinderungen
- Die Bedeutung des Rumpfes bei unterschiedlichen Armeinschränkungen
- Klassifizierung der kompletten Tetraplegiker und der anders Behinderten
- Kontraindikationen bei progressiven Behinderungsformen

7. Psychologischer Bereich 4 UE

- Psychologische Betreuung bei Anfängern und während des Wettkampfes
- Sportartspezifische Anwendung von mentalem Training und Entspannungsverfahren

8. Spezielle Trainingslehre 24UE

- Grundlagentrainingsformen des Rollstuhl-Rugby Spielers für das Individual- und Gruppentraining
- Behinderungsspezifische Besonderheiten des Grundlagentrainings bei Unterschiedlicher Atmungsmechanik, niedrigem Maximal Puls und Muskelmasse
- vegetative Kompensation beim Ausdauertraining
- Kompensation bei fehlender Muskelbalance

Vortaktische Elemente: 2 gegen 1; die Schere; Lead Pass; Einwurf-Spiel; Blocken
Taktische Formen: Zonen-Verteidigung und Angriff; Press-Deckung und Angriff
(T-Aufstellung; Y – Aufstellung; Diamant)

9. Spezielle Bewegungslehre 8UE

- Rollstuhl- und Ballfertigkeiten bei den 3 verschiedenen Profilen
- Behinderungsspezifische Besonderheiten der Fertigkeiten
- Bedeutung des Bewegungssinns für die Wahrnehmung und die Methodik, besonders bei CP

10. Lehrübungen (Wissensüberprüfung) 8 UE

11. Hausarbeit und Hospitation 6 UE

Gesamt: 120 UE