



## B-Trainer 2023

Die OCRA lädt im Frühjahr 2023 alle Interessierten zu einer B-Trainer Ausbildung ein. Inhaltliche Schwerpunkte werden Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlussstrainings für Fortgeschrittene im Leistungssport auf der Standarddistanz sein. Ausgehend von bereits vorhandenem Vorwissen und Erfahrungen zielt die Ausbildung darauf ab, die Teilnehmer zu befähigen, Trainingsprozesse zu kennen und optimal einzusetzen, um Ziele im OCR erfolgreich zu realisieren.

### Termine:

#### Modul 1: **Onlineseminar von 19:30-21:30 Uhr mit 6 Terminen:**

Trainingsplanung, Periodisierung, Diagnostik Teil 1 (31.1.2023)

Neuroathletik (7.2.2023)

Trainingsplanung, Periodisierung, Diagnostik Teil 2 (14.2.2023)

Anatomie und Physiologie, Faszientraining und Sportverletzungen(21.2.2023)

offenes Thema (28.2.2023)

Sporternährung (7.3.2021) \* evt. Gastvortrag

\*\*\* ein verpasstes Online-Seminar kannst du nacharbeiten.

Modul 2: Trainingskonzept als Hausarbeit in Begleitung mit den Ausbildern

#### Modul 3: **Praxiswochenende am 24. bis 26.März** in Monschau

(Trailrunning, Hindernistraining, Funktional-Movement-Screen, Laktatdiagnostik, OCR-spezifische Diagnostik, Faszientraining, Griffkrafttraining, Neuroathletik)

### Kosten:

- 499 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst .

### Referenzen:

Das sagen die Teilnehmer aus dem ersten Lehrgang:

<https://www.instagram.com/p/B2yIa-iFut5/>

<https://www.instagram.com/p/B2vkV1kl8OG/>

<https://www.instagram.com/p/B2uRVTpFTct/>

## Ausbildungsinhalte

### 1. Anatomische Grundlagen und Steuerungsprozesse

- 1.1. Knochen, Gelenke, und Wirbelsäule
- 1.2. Anatomie und Physiologie der Muskulatur
- 1.3. Faszie - der wissenschaftliche Stand, Faszientraining
- 1.4. Neuromuskuläre und hormonelle Steuerungsprozesse
- 1.5. Neuroathletik in Theorie und Praxis

### 2 Grundlagen und Vertiefung der Trainingswissenschaft

- 2.1 Trainingslehre als Teildisziplin der Sportwissenschaft
- 2.2 Leistungsbestimmende Faktoren im OCR
- 2.3. Leistungsdiagnostik im OCR in Theorie und Praxis
- 2.3 Modelle zur Trainingssteuerung
- 2.4. Trainingsplanung und Dokumentation
- 2.5. Einführung in das Trainingsprogramm „Trainingpeaks“ für Trainer und Athleten
- 2.6. Trainingskontrolle und -auswertung

### 3 OCR in der Anwendung

- 3.1. Wie setzen sich die unterschiedlichen OCR-Läufe zusammen
- 3.2. Motorisches Lernen, Koordination und Techniklernen
- 3.3. Vertiefung der bekannten Hindernistechniken
- 3.3. Anspruchsvolle Hindernisse erproben und deren didaktischer Weg vermitteln können
- 3.4 Biomechanik des Gehens und Laufens
- 3.2. Trailrunning in der Theorie und Praxis

### 4. Sportverletzungen

- 4.1. Ursachen von Sportschäden und Sportverletzungen
- 4.2. Diagnose von Sportschäden und Sportverletzungen
- 4.3 Rehabilitation nach Sportverletzungen

### 5 Trainingskonzepte für OCR spezifische Ziele entwickeln

- 5.1. Präsentation der Trainingskonzepte

## Zulassungsbedingungen:

- Nachweis einer „Erste-Hilfe-Grundausbildung“
- Nachweis der OCRA C-Lizenz oder
- Nachweis einer vergleichbaren C-, B- oder A-Lizenz (wird von uns geprüft) oder ein abgeschlossenes Sportstudium

## Hinweise

- Beginn: Freitag 18 Uhr; Ende: Sonntag ca. 15 Uhr.
- Die B-Trainer-Ausbildung umfasst circa 90 Unterrichtseinheiten.
- Im Rahmen der Ausbildung wird es zu jeder Teildisziplin praktische Einheiten geben. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer an diesen auch aktiv teilnehmen werden.
- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 16.
- Unterkunft in eigener Organisation. In Monschau gibt es in unmittelbarer Nähe 2 Jugendherbergen, schöne Hotels in der Altstadt und einige Angebote als Airbnb. 4 Monate vor der Praxis eröffnen wir eine WhatsApp-Gruppe, in der die Teilnehmer sich auch für eine gemeinsame Unterkunft absprechen können.
- Kostenlose Abmeldung bis 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich. Die Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail) über den Ausbildungsleiter und die Geschäftsstelle der OCRA erfolgen.
- Während der gesamten Veranstaltung erfolgt kein Versicherungsschutz durch die OCRA. Der Teilnehmer informiert sich eigenständig und schließt ggf. auf eigene Kosten für ihn passende Versicherungen ab.
- Die OCRA wird in dem Einladungsschreiben kurz vor Beginn der Ausbildung eine Teilnehmerliste mit personenbezogenen Daten an die Teilnehmenden per E-Mail weiterleiten. Dies soll dem Überblick sowie der Bildung möglicher Fahrgemeinschaften dienen.
- Ausbildungsleitung: Matthias Graute, Fabian Sinning
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: [matthiasgraute@gmail.com](mailto:matthiasgraute@gmail.com)

## **Verbindliche Anmeldung zur B-Trainerausbildung**

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail: