

Ausschreibung

B-Trainer 2021



Die OCRA lädt im Sommer 2021/Winter 2022 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.

Termin:

Modul 1: 9.7. bis 11.7.2021 in Monschau (Eifel, NRW)

Modul 2: Trainingskonzept als Hausarbeit in Begleitung mit den Ausbildern

Modul 3: 14.1. bis 16.1.2022 (voraussichtlich Uni Düsseldorf und Viking Lap)

Seminarort: Wegen Corona halten wir uns mehrere Optionen offen. Die aktuelle Planung sieht die Standorte aus Modul 1 und 3 vor.

Kosten:

- 499 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst
- 30€ Rabatt für alle Mitglieder im OCRA.

Referenzen:

Das sagen die Teilnehmer aus dem ersten Lehrgang:

<https://www.instagram.com/p/B2yla-iFut5/>

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

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

Trainerausbildung B- Trainer

jedes Modul umfasst 30 Lerneinheiten



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 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. OCR Training im nationalen/internationalen Vergleich & Vergleich zu anderen Ausdauersportarten
- 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 mindestens 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 können wir für euch eine gemeinsame Unterkunft buchen. Preis circa 50-60 Euro. Bei Interesse schreibt uns eine Mail.
- Bei Abmeldung von bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. 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: matthias.graute@ocra-germany.de

Verbindliche Anmeldung zur B-Trainerausbildung

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail: