

Privater Masterstudiengang

Krafttraining für Sportliche Leistungen

Von der NBA unterstützt:





Privater Masterstudiengang Krafttraining für Sportliche Leistungen

- » Modalität: online
- » Durata: 12 Monate
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Internetzugang: www.techtute.com/de/physiotherapie/masterstudiengang/masterstudiengang-krafttraining-sportliche-leistungen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 24

06

Methodik

Seite 40

07

Qualifizierung

Seite 48

01 Präsentation

Krafttraining für Sportler ist ein grundlegendes Element bei der Vorbeugung und Behandlung von chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten. Klinisches Training unter Aufsicht eines Physiotherapeuten reduziert Muskelschwäche und Verletzungsrisiko und ist eine effektive Methode zur Steigerung von Muskelmasse und Kraft.

Im Rahmen dieser wissenschaftlich sehr anspruchsvollen Fortbildung lernen die Studenten die neuesten Entwicklungen in diesem Bereich kennen und aktualisieren ihr Wissen über Krafttraining und die Programmierung für sportliche Leistungen.





“

*Vertiefen Sie Ihr Wissen über
Krafttraining für Sportliche Leistungen
mit dieser Fortbildung auf hohem Niveau"*

In diesem privaten Masterstudiengang werden Sie ausführliche Informationen darüber erhalten, wie Sie mit Krafttraining dieselbe verbessern können, angefangen bei den Auswirkungen des Krafttrainings auf Schnelligkeit, Ausdauer und situative Sportarten bis hin zu den Auswirkungen auf Beschleunigung, Richtungswechsel usw.

Eines der üblichen Ziele bei der Aufnahme eines körperlichen Trainings in der Physiotherapie ist es, die Muskelkraft zu trainieren oder wiederherzustellen. Zu diesem Zweck sollte dieses Training progressive Widerstandsübungen beinhalten, um eine optimale körperliche Fitness zu erreichen und Verletzungen vorzubeugen.

Dieser Program befasst sich mit der entscheidenden Bedeutung der Kraft in der Physiotherapie für die menschliche Leistungsfähigkeit in all ihren möglichen Ausprägungen, und zwar mit einem einzigartigen Maß an theoretischer Tiefe und einem Praxisbezug, der sich von der bisher bekannten Information völlig unterscheidet.

Der Absolvent dieses privaten Masterstudiengangs wird über eine differenzierte Fortbildung im Vergleich zu seinen Berufskollegen verfügen und in der Lage sein, in allen Bereichen des Sports als Spezialist für Krafttraining zu arbeiten.

Für jedes Thema stehen echte Spezialisten zur Verfügung, die die beste theoretische Fortbildung und ihre umfassende praktische Erfahrung vermitteln, was diesen privaten Masterstudiengang einzigartig macht.

Daher haben wir uns bei TECH zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die unsere Studenten zu erfolgreichen Fachleuten machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund bieten wir diesen privaten Masterstudiengang mit einem reichen Inhalt an, der Ihnen helfen wird, die Elite der Physiotherapie zu erreichen. Da es sich außerdem um einen Online-Masterstudiengang handelt, ist der Student nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Krafttraining für Sportliche Leistungen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ◆ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für Personal Training vorgestellt werden
- ◆ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ◆ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Das interaktive, auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung
- ◆ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden in der Physiotherapie
- ◆ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Tauchen Sie in das Studium dieses hochrangigen privaten Masterstudiengangs ein und verbessern Sie Ihre Kompetenzen im Hochleistungssport"

“

Dieser private Masterstudiengang ist die beste Investition, die Sie bei der Wahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können, und zwar aus zwei Gründen: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der wichtigsten Online-Universität: TECH”

Zu den Dozenten gehören erfahrene Fachleute, die ihre Berufserfahrung in diese Weiterbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung in realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird die Fachkraft von einem innovativen System interaktiver Videos unterstützt, die von renommierten Physiotherapeuten erstellt wurden, die auf Krafttraining für sportliche Leistungen spezialisiert sind und über große Erfahrung verfügen.

Der private Masterstudiengang ermöglicht es in simulierten Umgebungen zu praktizieren, die einen immersiven Lernprozess begünstigen, der darauf ausgerichtet ist, in realen Situationen zu üben.

Dieser 100%ige Online-Masterstudiengang wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Physiotherapeut das Krafttraining für sportliche Leistungen auf praktische und rigorose Weise beherrschen kann.





“

Unser Ziel ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich uns an"



Allgemeine Ziele

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis im Bezug auf das Krafttraining voll anwendbar sind
- ◆ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ◆ Beherrschen der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ◆ Effektives Beherrschen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Sportphysiologie und Biochemie
- ◆ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ◆ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ◆ Erfolgreiches Beherrschen der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis





Spezifische Ziele

Modul 1. Sportphysiologie und körperliche Aktivität

- ◆ Interpretieren der Schlüsselaspekte der Biochemie und Thermodynamik
- ◆ Vertieftes Kennen der Energiestoffwechselwege und ihrer trainingsbedingten Veränderungen sowie ihrer Rolle bei der menschlichen Leistung
- ◆ Spezialisieren auf die wichtigsten Aspekte des neuromuskulären Systems, der motorischen Kontrolle und deren Rolle beim körperlichen Training
- ◆ Vertieftes Kennen der Muskelphysiologie, des Prozesses der Muskelkontraktion und der molekularen Grundlagen der Muskelkontraktion
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmungsorgane sowie über die Sauerstoffverwertung bei körperlicher Aktivität
- ◆ Erkennen der allgemeinen Ursachen von Ermüdung und Belastung bei verschiedenen Arten und Modalitäten des Trainings
- ◆ Identifizieren der verschiedenen physiologischen Höhepunkte und ihrer Anwendung in der Praxis

Modul 2. Krafttraining für die Besserung der Bewegungsfähigkeiten

- ◆ Verstehen der Beziehung zwischen Stärke und *Skills*
- ◆ Ermitteln der wichtigsten sportlichen *Skills*, um sie zu analysieren, zu verstehen und dann durch Training zu verbessern
- ◆ Organisieren und Systematisieren des Prozesses der Entwicklung von *Skills*
- ◆ Verknüpfen und Verbinden von Feld- und Fitnessstudioarbeit zur Verbesserung der *Skills*

Modul 3. Krafttraining nach dem Paradigma der komplexen dynamischen Systeme

- ◆ Handhaben spezifischer Kenntnisse der Systemtheorie im Sporttraining
- ◆ Analysieren der verschiedenen zusammenhängenden Komponenten des Krafttrainings und ihrer Anwendung in den situativen Sportarten
- ◆ Ausrichten der Methodik des Krafttrainings auf eine Perspektive, die den spezifischen Anforderungen des Sports entspricht
- ◆ Entwickeln eines kritischen Blicks auf die Realität des Krafttrainings für Sportler und Nichtsportler

Modul 4. Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

- ◆ Interpretieren der Schlüsselaspekte des Krafttrainings
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Komponenten der Belastung
- ◆ Vertiefen der Schlüsselaspekte der Planung, Periodisierung und Lastüberwachung
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Systeme zur Einrichtung von Trainingseinheiten
- ◆ Verwalten der üblichsten Modelle für die Verschreibung, Überwachung und Anpassung

Modul 5. Methoden des Krafttrainings

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen methodischen Vorschläge für das Krafttraining und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswählen der Methoden, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Erkennen und sicheres Anwenden der verschiedenen in der Literatur vorgeschlagenen Methoden

Modul 6. Theorie des Krafttrainings und Grundlagen des Strukturtrainings

- ◆ Vertiefen der theoretischen Begriffe des Krafttrainings
- ◆ Vertiefen der theoretischen Begriffe im Bereich des Power-Trainings
- ◆ Beherrschen der methodischen Aspekte des Hypertrophietrainings
- ◆ Beherrschen der physiologischen Aspekte des Hypertrophietrainings

Modul 7. Krafttraining zur Verbesserung der Geschwindigkeit

- ◆ Kennen und Interpretieren der wichtigsten Aspekte der Technik für Geschwindigkeit und Richtungswechsel
- ◆ Vergleichen und Differenzieren der Geschwindigkeit des situativen Sports mit dem Leichtathletikmodell
- ◆ Vertieftes Kennen der mechanischen Aspekte, die den Leistungsverlust und die Mechanismen der Verletzungsentstehung beim Sprint beeinflussen können
- ◆ Analytisches Anwenden der verschiedenen Mittel und Methoden des Krafttrainings für die Entwicklung der Sprintfähigkeit

Modul 8. Bewertung der sportlichen Leistung beim Krafttraining

- ◆ Spezialisieren auf die verschiedenen Arten der Bewertung und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswählen der Tests, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Korrektes und sicheres Durchführen der Protokolle der verschiedenen Tests und Interpretieren der erhobenen Daten
- ◆ Vertiefen und Anwenden verschiedener Arten von Technologien, die derzeit im Bereich der Bewertung eingesetzt werden, sowohl im Bereich der Gesundheit als auch der körperlichen Leistungsfähigkeit auf jedem Anforderungsniveau

Modul 9. Krafttraining in situativen Sportarten

- ◆ Verstehen der Logik der bewegungsbasierten Trainingsgestaltung
- ◆ Unterscheiden von Mitteln und Methoden für Kraft
- ◆ Erkennen der vorrangigen Bewegungsmuster für den Krafteinsatz in der betreffenden Sportart
- ◆ Verstehen der Funktionsweise und Anwenden technologischer Mittel im Dienste des Krafttrainings

Modul 10. Training in Sportarten mit mittlerer und langer Dauer

- ◆ Identifizieren und Analysieren der Mechanismen der Krafterzeugung in verschiedenen Ausdauerdisziplinen
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Mittel und Methoden des Krafttrainings und deren praktische Anwendung
- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Auswirkungen von parallelem Training und die Reaktionen auf die Ausdauer
- ◆ Programmieren und Organisieren von Krafttraining

“

Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und wir geben Ihnen die Schlüssel, um sich in die Berufselite einzureihen”



03

Kompetenzen

Nach dem Bestehen der Bewertungen des Privaten Masterstudiengangs in Krafttraining für Sportliche Leistungen wird die Fachkraft die notwendigen Fähigkeiten für eine qualitativ hochwertige und aktuelle Praxis auf der Grundlage der innovativsten Lehrmethoden erworben haben.



“

*Dieses Programm wird es Ihnen ermöglichen,
sich die Fähigkeiten anzueignen, die Sie
brauchen, um beruflich erfolgreich zu sein"*

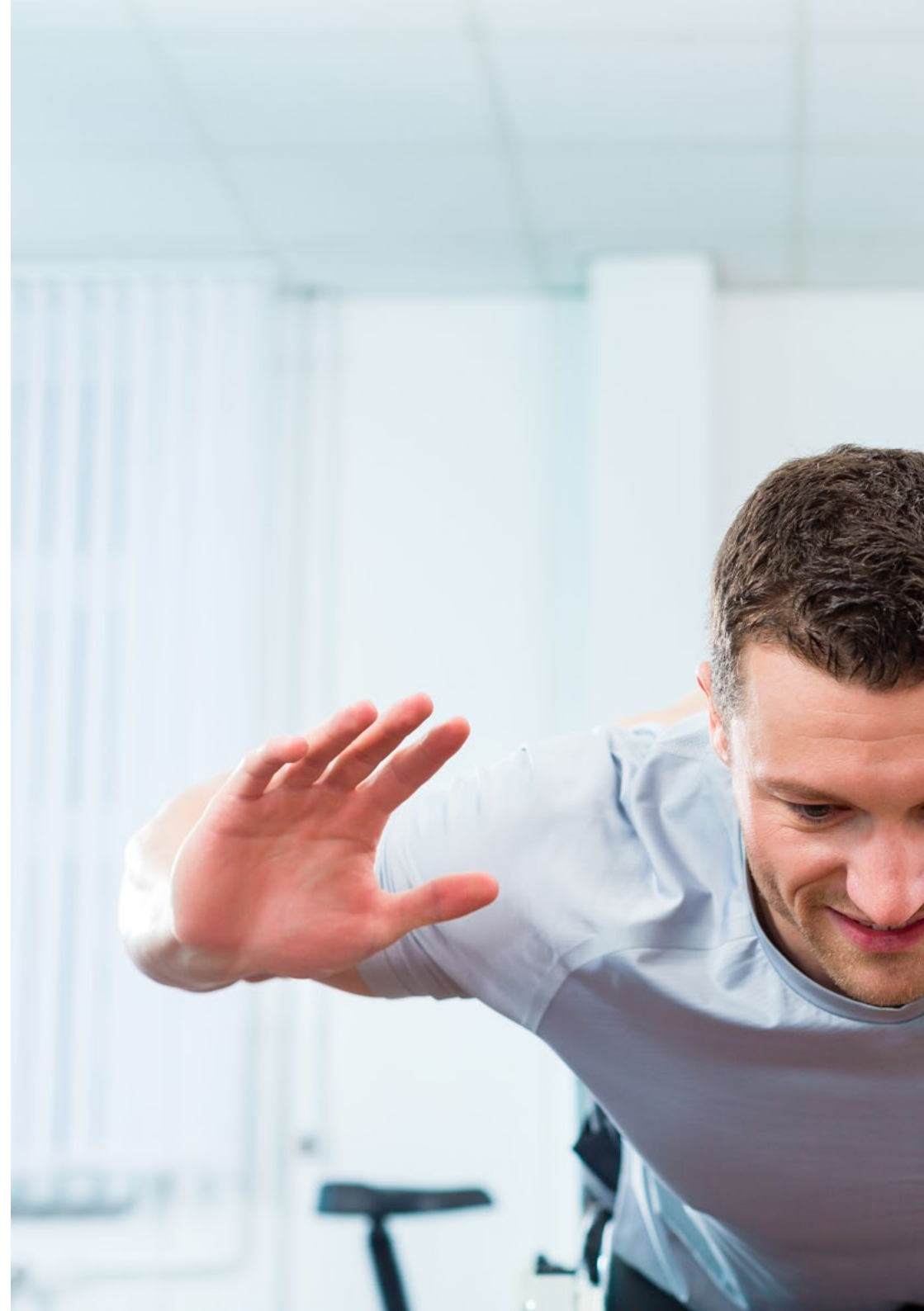


Allgemeine Kompetenz

- ◆ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten

“

Steigern Sie Ihre Fähigkeiten mit dieser hochwertigen Fortbildung und geben Sie Ihrer Karriere einen Schub"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Vertiefen der Kenntnisse über die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmungsorgane sowie über die Sauerstoffverwertung bei körperlicher Aktivität
- ◆ Organisieren und Systematisieren des Prozesses der Entwicklung von *Skills*
- ◆ Analysieren der verschiedenen zusammenhängenden Komponenten des Krafttrainings und ihrer Anwendung in den situativen Sportarten
- ◆ Vertiefen der wichtigsten Aspekte der Planung, Periodisierung und Überwachung des Krafttrainings
- ◆ Beherrschen der theoretischen Begriffe des Krafttrainings
- ◆ Vergleichen und Differenzieren der Geschwindigkeit des situativen Sports mit dem Leichtathletikmodell
- ◆ Korrektes und sicheres Durchführen der Protokolle der verschiedenen Tests und Interpretieren der erhobenen Daten
- ◆ Erkennen der vorrangigen Bewegungsmuster für den Krafteinsatz in der betreffenden Sportart
- ◆ Identifizieren und Analysieren der Mechanismen der Krafterzeugung in verschiedenen Ausdauerdisziplinen

04

Kursleitung

Unser Lehrerteam genießt in der Branche einen ausgezeichneten Ruf und besteht aus Fachleuten mit jahrelanger Lehrerfahrung, die sich zusammengeschlossen haben, um Ihnen zu helfen, Ihre Karriere voranzutreiben. Zu diesem Zweck haben sie diesen privaten Masterstudiengang mit den neuesten Aktualisierungen in diesem Bereich entwickelt, der es Ihnen ermöglichen wird, Ihre Fähigkeiten in diesem Gebiet zu trainieren und zu erweitern.



“

*Lernen Sie von den besten
Fachleuten und werden Sie selbst
eine erfolgreiche Fachkraft"*

Leitung



Dr. Rubina, Dardo

- ◆ Geschäftsführer von Test and Training
- ◆ EDM (Kommunale Sportschule) Koordinator für körperliches Training
- ◆ Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- ◆ Masterstudiengang in Hochleistungssport, Olympisches Komitee Spaniens
- ◆ EXOS-Zertifikat
- ◆ Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- ◆ Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- ◆ Spezialist für angewandte Biomechanik und Funktionsbewertung
- ◆ Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- ◆ Aufbaustudiengang in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ◆ Aufbaustudiengang in Verletzungsprävention und -rehabilitation
- ◆ Zertifizierung für funktionelle Bewertung und korrektiven Sport
- ◆ Zertifizierung in Funktioneller Neurologie
- ◆ Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla La Mancha
- ◆ Doktorand in Hochleistungssport



Professoren

Hr. Añon, Pablo

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Aufbaustudiengang in Sportmedizin und angewandter Sportwissenschaft
- ◆ Trainer der Volleyball-Nationalmannschaft, die an den nächsten Olympischen Spielen teilnehmen wird
- ◆ Zertifizierter Kraft- und Konditionierungsspezialist, NSCA-zertifiziert
- ◆ NSCA National Conference

Hr. Carbone, Leandro

- ◆ Hochschulabschluss in Leibeserziehung
- ◆ Spezialist in Sportphysiologie
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ CSCS – NASCA, CISSN – ISSN
- ◆ Zur Zeit im Club The Strongest
- ◆ Zusammenarbeit mit olympischen Athleten

Hr. Garzon Duarte, Mateo

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ MGD - Personal Training, S&C Coach
- ◆ Forscher und Autor von Papers

Hr. Gizzarelli, Matías Bruno

- ◆ Hochschulabschluss in Leibeserziehung
- ◆ Ausbildung in Angewandten Neurowissenschaften
- ◆ EXOS Performance Specialist
- ◆ Autor des Buches „Basketballtraining: Konditionstraining“

Hr. Masse, Juan Manuel

- ◆ Direktor der wissenschaftlichen Studiengruppe von Athlon
- ◆ Konditionstrainer in mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika, erfahrener Dozent

Hr. Palarino, Matías

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Konditionstrainer für Profifußball
- ◆ Konditionstrainer für Feldhockey
- ◆ Konditionstrainer für Rugby
- ◆ Umfassende Erfahrung als Dozent in Kursen über Konditionstraining und Belastungskontrolle

Hr. Rossanigo, Horacio

- ◆ BUILD Academy - Akademische Dienstleistungen in Konditionstraining
- ◆ CEO, Jaguares-Argentinischer Rugby- Verband
- ◆ Hochschulabschluss in Leibeserziehung und Physiologie des Sports, FMS 1&2
- ◆ Dozent für Sportleistungskurse



Hr. Tinti, Hugo

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Masterstudiengang in Big Data
- ◆ Spezialist für Technologien und Verletzungsprävention im Fußball
- ◆ Spezialist für Lastmanagement

Hr. Trobadero, Pablo Omar

- ◆ Trainer für Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit, allgemeines und spezifisches Konditionstraining von Amateursportlern in verschiedenen Disziplinen für nationale und internationale Wettkämpfe Handball, Tennis, Fußball, Taekwondo, Motocross Enduro, Jiu Jitsu, Ringen, Street Racing, Ultra Endurance usw.
- ◆ Personal Trainer für alle Bevölkerungsgruppen auf der Suche nach sportlicher Leistung, allgemeiner körperlicher Konditionierung, Gesundheit, Ästhetik und funktioneller Rehabilitation von Verletzungen und Bewegungsumerziehung
- ◆ Hochschulabschluss in Hochleistungssport, Nationale Universität von Lomas de Zamora
- ◆ Sportlehrer am Institut für höhere Sportbildung N°1 "Dr. Enrique Romero Brest" (CeNARD - Nationales Zentrum für Hochleistungssport)

Hr. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ◆ Hochschulabschluss in Sportwissenschaft
- ◆ Leiter des Bereichs für angewandte Wissenschaften des peruanischen Fußballverbands
- ◆ Konditionstrainer der peruanischen Fußballnationalmannschaft (bei der letzten Weltmeisterschaft dabei)

Hr. Varela, Mauricio Carlos

- ◆ Sportlehrer, Fakultät für Geisteswissenschaften und Bildung, Nationale Universität von La Plata
- ◆ Professor für personalisierte Bewegungskurse für ältere Erwachsene
- ◆ Konditionstrainer, Personal Trainer für Radfahrer der Elitekategorie des Astronomy Cycling Circuit
- ◆ Sportlehrer EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Spezialisierung auf Bewegungsprogrammierung und -bewertung (Aufbaustudiengang, FaHCE-UNLP), Kohorte
- ◆ ISAK-akkreditierter Anthropometrist Stufe 1

Hr. Vilariño, Leandro

- ◆ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Dozent des Peruanischen Fußballbunds
- ◆ Dozent des Aufbaustudiengangs in Sportmedizin
- ◆ Konditionstrainer für Profifußball in der argentinischen und bolivianischen Liga

05

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz einer qualitativ hochwertigen Fortbildung im physiotherapeutischen Bereich bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



“

*Wir verfügen über das umfassendste
und aktuellste wissenschaftliche
Programm auf dem Markt. TECH möchte
Ihnen die beste Spezialisierung bieten"*

Modul 1. Sportphysiologie und körperliche Aktivität

- 1.1. Thermodynamik und Bioenergetik
 - 1.1.1. Definition
 - 1.1.2. Allgemeine Konzepte
 - 1.1.2.1. Organische Chemie
 - 1.1.2.2. Funktionelle Gruppen
 - 1.1.2.3. Enzyme
 - 1.1.2.4. Coenzyme
 - 1.1.2.5. Säuren und Basen
 - 1.1.2.6. PH-Wert
- 1.2. Energetische Systeme
 - 1.2.1. Allgemeine Konzepte
 - 1.2.1.1. Kapazität und Leistung
 - 1.2.1.2. Zytoplasmatische vs. Mitochondriale Prozesse
 - 1.2.2. Phosphagen-Stoffwechsel
 - 1.2.2.1. ATP - PC-Energiesystem
 - 1.2.2.2. Pentose-Stoffwechselweg
 - 1.2.2.3. Nukleotid-Stoffwechsel
 - 1.2.3. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
 - 1.2.3.1. Glykolyse
 - 1.2.3.2. Glykogenogenese
 - 1.2.3.3. Glykogenolyse
 - 1.2.3.4. Glukoneogenese
 - 1.2.4. Lipidstoffwechsel
 - 1.2.4.1. Bioaktive Lipide
 - 1.2.4.2. Lipolyse
 - 1.2.4.3. Beta-Oxidation
 - 1.2.4.4. De-novo-Lipogenese



- 1.2.5. Oxidative Phosphorylierung
 - 1.2.5.1. Oxidative Decarboxylierung von Pyruvat
 - 1.2.5.2. Krebs-Zyklus
 - 1.2.5.3. Elektronentransportkette
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitochondrium
- 1.3. Wege der Signalisierung
 - 1.3.1. Zweite Boten
 - 1.3.2. Steroid-Hormone
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD⁺
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Skelettmuskel
 - 1.4.1. Struktur und Funktion
 - 1.4.2. Muskelfasern
 - 1.4.3. Innervation
 - 1.4.4. Zytoarchitektur der Muskeln
 - 1.4.5. Proteinsynthese und -abbau
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Neuromuskuläre Anpassungen
 - 1.5.1. Rekrutierung von motorischen Einheiten
 - 1.5.2. Synchronisierung
 - 1.5.3. *Neural Drive*
 - 1.5.4. Golgi-Sehnenorgan und neuromuskuläre Spindel
- 1.6. Strukturelle Anpassungen
 - 1.6.1. Hypertrophie
 - 1.6.2. Mechanismus der Signaltransduktion
 - 1.6.3. Metabolischer Stress
 - 1.6.4. Muskelschäden und Entzündungen
 - 1.6.5. Veränderungen im Muskelaufbau
- 1.7. Ermüdung
 - 1.7.1. Zentrale Ermüdung
 - 1.7.2. Periphere Müdigkeit
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Bioenergetisches Modell
 - 1.7.5. Kardiovaskuläres Modell
 - 1.7.6. Thermoregulatorisches Modell
 - 1.7.7. Psychologisches Modell
 - 1.7.8. Modell des Zentralkontrollsystems
- 1.8. Maximaler Sauerstoffverbrauch
 - 1.8.1. Definition
 - 1.8.2. Bewertung
 - 1.8.3. VO₂-Kinetik
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Laufökonomie
- 1.9. Schwellenwerte
 - 1.9.1. Laktat- und Beatmungsschwellenwert
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Kritische Leistung
 - 1.9.4. HIIT und LIT
 - 1.9.5. Anaerobe Geschwindigkeitsreserve
- 1.10. Extreme physiologische Bedingungen
 - 1.10.1. Höhenlage
 - 1.10.2. Temperatur
 - 1.10.3. Tauchen

Modul 2. Krafttraining für die Besserung der Bewegungsfähigkeiten

- 2.1. Kraft in der Entwicklung von Fähigkeiten
 - 2.1.1. Bedeutung der Kraft in der Entwicklung der *Skills*
 - 2.1.2. Vorteile eines auf *Skills* ausgerichteten Krafttrainings
 - 2.1.3. Arten von Kraft, die in den *Skills* vorhanden sind
 - 2.1.4. Trainingshilfen, die für die Entwicklung von *Skills* notwendig sind
- 2.2. *Skills* im Mannschaftssport
 - 2.2.1. Allgemeine Konzepte
 - 2.2.2. *Skills* in der Leistungsentwicklung
 - 2.2.3. Klassifizierung von *Skills*
 - 2.2.3.1. *Locomotive Skills*
 - 2.2.3.2. *Manipulative Skills*
- 2.3. Agilität und Bewegung
 - 2.3.1. Grundlegende Konzepte
 - 2.3.2. Bedeutung im Sport
 - 2.3.3. Komponenten der Agilität
 - 2.3.3.1. Klassifizierung der Bewegungsfertigkeiten
 - 2.3.3.2. Physische Faktoren: Kraft
 - 2.3.3.3. Anthropometrische Faktoren
 - 2.3.3.4. Wahrnehmend-kognitive Komponenten
- 2.4. Körperhaltung
 - 2.4.1. Die Bedeutung der Körperhaltung in den *Skills*
 - 2.4.2. Körperhaltung und Mobilität
 - 2.4.3. Körperhaltung und Core
 - 2.4.4. Körperhaltung und Druckmittelpunkt
 - 2.4.5. Biomechanische Analyse einer effizienten Körperhaltung
 - 2.4.6. Methodische Ressourcen
- 2.5. Lineare *Skills* (lineare Fähigkeiten)
 - 2.5.1. Merkmale der linearen *Skills*
 - 2.5.1.1. Hauptebenen und Vektoren
 - 2.5.2. Klassifizierung
 - 2.5.2.1. Starten, Bremsen und verlangsamen
 - 2.5.2.1.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 2.5.2.1.2. Biomechanische Analyse
 - 2.5.2.1.3. Methodische Ressourcen
 - 2.5.2.2. Beschleunigung
 - 2.5.2.2.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 2.5.2.2.2. Biomechanische Analyse
 - 2.5.2.2.3. Methodische Ressourcen
 - 2.5.2.3. Backpedal
 - 2.5.2.3.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 2.5.2.3.2. Biomechanische Analyse
 - 2.5.2.3.3. Methodische Ressourcen
- 2.6. Multidirektionale *Skills*: *Shuffle*
 - 2.6.1. Klassifizierung der multidirektionalen *Skills*
 - 2.6.2. *Shuffle*: Definitionen und Verwendungskontext
 - 2.6.3. Biomechanische Analyse
 - 2.6.4. Methodische Ressourcen
- 2.7. Multidirektionale *Skills*: Crossover
 - 2.7.1. Crossover als Richtungswechsel
 - 2.7.2. Crossover als Übergangsbewegung
 - 2.7.3. Definitionen und Verwendungskontext
 - 2.7.4. Biomechanische Analyse
 - 2.7.5. Methodische Ressourcen

- 2.8. *Jump Skills I* (Sprungfähigkeiten)
 - 2.8.1. Die Bedeutung des Sprungs in den *Skills*
 - 2.8.2. Grundlegende Konzepte
 - 2.8.2.1. Biomechanik der Sprünge
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. *Stiffness*
 - 2.8.3. Klassifizierung der Sprünge
 - 2.8.4. Methodische Ressourcen
 - 2.9. *Jump Skills II* (Sprungfähigkeiten)
 - 2.9.1. Methoden
 - 2.9.2. Beschleunigung und Sprünge
 - 2.9.3. *Shuffle* und Sprünge
 - 2.9.4. Crossover und Sprünge
 - 2.9.5. Methodische Ressourcen
 - 2.10. Variablen der Programmierung
- Modul 3. Krafttraining nach dem Paradigma der komplexen dynamischen Systeme**
- 3.1. Einführung in komplexe dynamische Systeme
 - 3.1.1. Modelle für das Konditionstraining
 - 3.1.2. Die Bestimmung positiver und negativer Wechselwirkungen
 - 3.1.3. Ungewissheit in komplexen dynamischen Systemen
 - 3.2. Motorische Kontrolle und ihre Rolle bei der Leistung
 - 3.2.1. Einführung in die Theorien zur motorischen Kontrolle
 - 3.2.2. Bewegung und Funktion
 - 3.2.3. Motorisches Lernen
 - 3.2.4. Motorische Kontrolle als Anwendung der Systemtheorie
 - 3.3. Kommunikationsprozesse in der Systemtheorie
 - 3.3.1. Von der Nachricht zur Bewegung
 - 3.3.1.1. Der effiziente Kommunikationsprozess
 - 3.3.1.2. Die Phasen des Lernens
 - 3.3.1.3. Die Rolle der Kommunikation und der frühen Sportentwicklung
 - 3.3.2. V.A.K.T.-Prinzip (visuell, auditiv, kinästhetisch und taktil)
 - 3.3.3. Wissen über die Leistung vs. Wissen über das Ergebnis
 - 3.3.4. Verbales *Feedback* in Systeminteraktionen
 - 3.4. Kraft als Grundvoraussetzung
 - 3.4.1. Krafttraining im Mannschaftssport
 - 3.4.2. Manifestationen der Stärke innerhalb des Systems
 - 3.4.3. Das Kontinuum von Kraft und Geschwindigkeit. Systemische Überprüfung
 - 3.5. Komplexe dynamische Systeme und Trainingsmethoden
 - 3.5.1. Periodisierung. Historischer Rückblick
 - 3.5.1.1. Traditionelle Periodisierung
 - 3.5.1.2. Zeitgenössische Periodisierung
 - 3.5.2. Analyse von Periodisierungsmodellen in Trainingssystemen
 - 3.5.3. Entwicklung der Krafttrainingsmethoden
 - 3.6. Die treibende Kraft und Divergenz
 - 3.6.1. Die Entwicklung der Kraft in jungen Jahren
 - 3.6.2. Die Manifestationen der Kraft im kindlichen und jugendlichen Alter
 - 3.6.3. Effiziente Programmplanung im jugendlichen Alter
 - 3.7. Die Rolle der Entscheidungsfindung in komplexen dynamischen Systemen
 - 3.7.1. Der Entscheidungsprozess
 - 3.7.2. Das *Timing* der Entscheidungsfindung
 - 3.7.3. Die Entwicklung der Entscheidungsfindung
 - 3.7.4. Entscheidungsbasierte Trainingsprogrammierung
 - 3.8. Die Wahrnehmungsfähigkeiten beim Sport
 - 3.8.1. Die visuellen Fähigkeiten
 - 3.8.1.1. Die visuelle Erkennung
 - 3.8.1.2. Zentrale und periphere Sicht
 - 3.8.2. Die motorische Erfahrung
 - 3.8.3. Der Aufmerksamkeitsfokus
 - 3.8.4. Die taktische Komponente

- 3.9. Systematische Programmierungsvision
 - 3.9.1. Der Einfluss der Identität auf die Programmierung
 - 3.9.2. Das System als Weg zur langfristigen Entwicklung
 - 3.9.3. Langfristige Entwicklungsprogramme
- 3.10. Globale Programmierung: vom System zum Bedarf
 - 3.10.1. Gestaltung des Programms
 - 3.10.2. Praktischer Workshop zur Systembewertung

Modul 4. Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

- 4.1. Einführung und Definition der Konzepte
 - 4.1.1. Allgemeine Konzepte
 - 4.1.1.1. Planung, Periodisierung, Verschreibung
 - 4.1.1.2. Vorzüge, Methoden, Ziele
 - 4.1.1.3. Komplexität, Risiko und Unsicherheit
 - 4.1.1.4. Komplementäre Paare
- 4.2. Übungen
 - 4.2.1. Allgemein vs. Spezifisch
 - 4.2.2. Einfach vs. Komplex
 - 4.2.3. Schubkraft vs. Ballistisch
 - 4.2.4. Kinetik und Kinematik
 - 4.2.5. Grundlegende Muster
 - 4.2.6. Ordnung, Betonung und Wichtigkeit
- 4.3. Variablen der Programmierung
 - 4.3.1. Intensität
 - 4.3.2. Stress
 - 4.3.3. Absicht
 - 4.3.4. Menge
 - 4.3.5. Dichte
 - 4.3.6. Belastung
 - 4.3.7. Dosis
- 4.4. Periodisierungsstrukturen
 - 4.4.1. Mikrozyklus
 - 4.4.2. Mesozyklus
 - 4.4.3. Makrozyklus
 - 4.4.4. Olympische Zyklen
- 4.5. Strukturen der Einheit
 - 4.5.1. Hemisphären
 - 4.5.2. Starts
 - 4.5.3. Weider
 - 4.5.4. Muster
 - 4.5.5. Muskeln
- 4.6. Verschreibung
 - 4.6.1. Last-Aufwand-Tabellen
 - 4.6.2. Basierend auf %
 - 4.6.3. Basierend auf subjektiven Variablen
 - 4.6.4. Basierend auf Geschwindigkeit
 - 4.6.5. Andere
- 4.7. Vorhersage und Überwachung
 - 4.7.1. Geschwindigkeitsorientiertes Training
 - 4.7.2. Wiederholungszonen
 - 4.7.3. Belastungszonen
 - 4.7.4. Zeit und Wiederholungen
- 4.8. Planung
 - 4.8.1. Serien- und Wiederholungsschemen
 - 4.8.1.1. Plateau
 - 4.8.1.2. Step
 - 4.8.1.3. Wellen
 - 4.8.1.4. Treppen
 - 4.8.1.5. Pyramiden
 - 4.8.1.6. *Light-Heavy*
 - 4.8.1.7. *Cluster*
 - 4.8.1.8. *Rest-Pause*

- 4.8.2. Vertikale Planung
- 4.8.3. Horizontale Planung
- 4.8.4. Klassifizierungen und Modelle
 - 4.8.4.1. Konstante
 - 4.8.4.2. Linear
 - 4.8.4.3. Linear Umgekehrt
 - 4.8.4.4. Blöcke
 - 4.8.4.5. Akkumulation
 - 4.8.4.6. Undulierend
 - 4.8.4.7. Undulierend Umgekehrt
 - 4.8.4.8. Volumen-Intensität
- 4.9. Anpassung
 - 4.9.1. Dosis-Wirkungs-Modell
 - 4.9.2. Robust-Optimal
 - 4.9.3. Fitness- Ermüdung
 - 4.9.4. Mikro-Dosierung
- 4.10. Bewertungen und Anpassungen
 - 4.10.1. Autoregulierte Belastung
 - 4.10.2. Anpassungen auf der Grundlage des VBT
 - 4.10.3. RIR und RPE basierend
 - 4.10.4. Auf Prozent basierend
 - 4.10.5. Negativer Weg

Modul 5. Methoden des Krafttrainings

- 5.1. Trainingsmethoden aus dem *Powerlifting*
 - 5.1.2. Funktionelle Isometrik
 - 5.1.3. Erzwungene Wiederholungen
 - 5.1.4. Exzentrische Wettkampfübungen
 - 5.1.5. Hauptmerkmale der am häufigsten verwendeten Methoden im *Powerlifting*
- 5.2. Trainingsmethoden aus dem Gewichtheben
 - 5.2.1. Bulgarische Methode
 - 5.2.2. Russische Methode
 - 5.2.3. Ursprung der populären Methoden in der Schule des olympischen Hebens
 - 5.2.4. Unterschiede zwischen dem bulgarischen und dem russischen Konzept
- 5.3. Zatsiorsky's Methoden
 - 5.3.1. Maximal Effort-Methode
 - 5.3.2. Wiederholungsmethode
 - 5.3.3. Dynamic Effort-Methode
 - 5.3.4. Lastkomponenten und Hauptmerkmale der Zatsiorsky-Methoden
 - 5.3.5. Interpretation und Unterschiede in den mechanischen Variablen (Kraft, Leistung und Geschwindigkeit) zwischen Maximal Effort-Methode, Wiederholungsmethode und Dynamic Effort-Methode und ihrer internen Reaktion (PSE)
- 5.4. Pyramidale Methoden
 - 5.4.1. Klassisch aufsteigend
 - 5.4.2. Klassisch absteigend
 - 5.4.3. Doppelt
 - 5.4.4. Schiefe Pyramide
 - 5.4.5. Abgestumpfte Pyramide
 - 5.4.6. Flache oder stabile Pyramide
 - 5.4.7. Belastungskomponenten (Volumen und Intensität) der verschiedenen Vorschläge der Pyramidenmethode

- 5.5. Trainingsmethoden aus dem Bodybuilding
 - 5.5.1. Superserie
 - 5.5.2. Triserien
 - 5.5.3. Zusammengesetzte Serien
 - 5.5.4. Giganten-Serie
 - 5.5.5. Kongestiv-Serie
 - 5.5.6. *Wave-Like loading* (Wellenförmige Belastung)
 - 5.5.7. ACT (Anti-Catabolik Training)
 - 5.5.8. *Bulk*
 - 5.5.9. *Cluster*
 - 5.5.10. 10x10 Satziorsky
 - 5.5.11. *Heavy Duty*
 - 5.5.12. Stufen
 - 5.5.13. Merkmale und Belastungskomponenten der verschiedenen methodischen Ansätze von Trainingssystemen aus dem Bodybuilding
- 5.6. Methoden aus dem Sporttraining
 - 5.6.1. Plyometrie
 - 5.6.2. *Zirkeltraining*
 - 5.6.3. *Cluster Training*
 - 5.6.4. Kontrast
 - 5.6.5. Hauptmerkmale von Krafttrainingsmethoden aus dem Sporttraining
- 5.7. Methoden aus dem nicht-konventionellen Training und dem *Crossfit*
 - 5.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
 - 5.7.2. Tabata
 - 5.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
 - 5.7.4. *For Time*
 - 5.7.5. Hauptmerkmale der vom Crossfit-Training abgeleiteten Krafttrainingsmethoden
- 5.8. Geschwindigkeitsorientiertes Training (VBT)
 - 5.8.1. Theoretischer Hintergrund
 - 5.8.2. Praktische Aspekte
 - 5.8.3. Eigene Daten
- 5.9. Die isometrische Methode
 - 5.9.1. Konzepte und physiologische Grundlagen der isometrischen Belastung
 - 5.9.2. Yuri Verkhoshansky's Vorschlag
- 5.10. Methodik der *Repeat Power Ability* (RPA) von Alex Natera
 - 5.10.1. Theoretische Grundlagen
 - 5.10.2. Praktische Anwendungen
 - 5.10.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 5.11. Trainingsvorschlag von Fran Bosch
 - 5.11.1. Theoretische Grundlagen
 - 5.11.2. Praktische Anwendungen
 - 5.11.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 5.12. Die Drei-Phasen-Methodik von Cal Dietz und Matt Van Dyke
 - 5.12.1. Theoretische Grundlagen
 - 5.13.2. Praktische Anwendungen
- 5.13. Neue Trends im quasi-isometrischen exzentrischen Training
 - 5.13.1. Neurophysiologische Argumente und Analyse der mechanischen Reaktionen mit Hilfe von Positionsaufnehmern und Kraftplattformen für jeden Krafttrainingsansatz

Modul 6. Theorie des Krafttrainings und Grundlagen des Strukturtrainings

- 6.1. Kraft, ihre Konzeptualisierung und Terminologie
 - 6.1.1. Kraft aus mechanischer Sicht
 - 6.1.2. Stärke aus physiologischer Sicht
 - 6.1.3. Konzept des Kraftdefizits
 - 6.1.4. Konzept der angewandten Kraft
 - 6.1.5. Konzept der Nutzkraft
 - 6.1.6. Krafttrainingsterminologie
 - 6.1.6.1. Maximale Kraft
 - 6.1.6.2. Explosive Kraft
 - 6.1.6.3. Elastisch-explosive Kraft
 - 6.1.6.4. Explosive elastische Reflexkraft
 - 6.1.6.5. Ballistische Kraft
 - 6.1.6.6. Schnelle Kraft
 - 6.1.6.7. Explosive Stärke
 - 6.1.6.8. Geschwindigkeit-Stärke
 - 6.1.6.9. Ausdauerstärke

- 6.2. Leistungsbezogene Konzepte I
 - 6.2.1. Definition von Leistung
 - 6.2.1.1. Konzeptionelle Aspekte der Leistung
 - 6.2.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 6.2.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 6.2.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen
 - 6.2.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 6.2.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 6.2.3.2. Muskelaufbau
 - 6.2.3.3. Verhältnis zwischen schnellen und langsamen Faserquerschnitten
 - 6.2.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 6.2.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
 - 6.2.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 6.2.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 6.2.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 6.2.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 6.2.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 6.2.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 6.2.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit
- 6.3. Leistungsbezogene Konzepte II
 - 6.3.1. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 6.3.1.1. Kraftimpuls
 - 6.3.1.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 6.3.1.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 6.3.1.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 6.3.1.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 6.3.2. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 6.3.2.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 6.3.2.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 6.3.2.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 6.4. Verknüpfung von Konzepten der Stärke und ihrer Verbindung zur sportlichen Leistung
 - 6.4.1. Zielsetzung des Krafttrainings
 - 6.4.2. Verhältnis der Leistung zum Trainingszyklus oder zur Trainingsphase
 - 6.4.3. Verhältnis zwischen maximaler Kraft und Leistung
 - 6.4.4. Beziehung zwischen Leistung und Verbesserung der sportlichen Leistung
 - 6.4.5. Beziehung zwischen Kraft und sportlicher Leistung
 - 6.4.6. Beziehung zwischen Kraft und Geschwindigkeit
 - 6.4.7. Beziehung zwischen Kraft und Sprung
 - 6.4.8. Beziehung zwischen Kraft und Richtungsänderung
 - 6.4.9. Beziehung zwischen Kraft und anderen Aspekten der sportlichen Leistung
 - 6.4.9.1. Maximalkraft und seine Trainingseffekte
- 6.5. Neuromuskuläres System (hypertrophes Training)
 - 6.5.1. Struktur und Funktion
 - 6.5.2. Motorische Einheit
 - 6.5.3. Gleittheorie
 - 6.5.4. Arten von Muskelfasern
 - 6.5.5. Arten der Kontraktion
- 6.6. Reaktionen und Anpassungen des neuromuskulären Systems (hypertrophes Training)
 - 6.6.1. Anpassungen von Nervenimpulsen
 - 6.6.2. Anpassungen bei der Muskelaktivierung
 - 6.6.3. Anpassungen bei der Synchronisierung der motorischen Einheiten
 - 6.6.4. Anpassungen bei der Koaktivierung des Antagonisten
 - 6.6.5. Anpassungen bei Doubles
 - 6.6.6. Voraktivierung der Muskeln
 - 6.6.7. Muskelsteifigkeit
 - 6.6.8. Reflexe
 - 6.6.9. Interne Modelle von motorischen Mustern
 - 6.6.10. Muskeltonus
 - 6.6.11. Geschwindigkeit des Aktionspotenzials
- 6.7. Hypertrophie
 - 6.7.1. Einführung
 - 6.7.1.1. Parallele und serielle Hypertrophie
 - 6.7.1.2. Sarkoplasmatische Hypertrophie
 - 6.7.2. Satellitenzellen
 - 6.7.3. Hyperplasie

- 6.8. Mechanismen die eine Hypertrophie auslösen
 - 6.8.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 6.8.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 6.8.3. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Muskelschädigung
- 6.9. Variablen für die Programmierung des Hypertrophietrainings
 - 6.9.1. Menge
 - 6.9.2. Intensität
 - 6.9.3. Frequenz
 - 6.9.4. Belastung
 - 6.9.5. Dichte
 - 6.9.6. Auswahl der Übungen
 - 6.9.7. Reihenfolge bei der Ausführung der Übungen
 - 6.9.8. Art der muskulären Aktion
 - 6.9.9. Dauer der Pausen
 - 6.9.10. Dauer der Wiederholungen
 - 6.9.11. ROM der Bewegung
- 6.10. Hauptfaktoren, die die hypertrophe Entwicklung auf maximalem Niveau beeinflussen
 - 6.10.1. Genetik
 - 6.10.2. Alter
 - 6.10.3. Geschlecht
 - 6.10.4. Trainingsstatus

Modul 7. Krafttraining zur Verbesserung der Geschwindigkeit

- 7.1. Kraft
 - 7.1.1. Definition
 - 7.1.2. Allgemeine Konzepte
 - 7.1.2.1. Äußerungen der Kraft
 - 7.1.2.2. Determinanten der Leistung
 - 7.1.2.3. Kraftanforderungen für Sprintverbesserungen. Beziehung zwischen Kraftäußerungen und Sprinten
 - 7.1.2.4. Kraft-Geschwindigkeits-Kurve
 - 7.1.2.5. Beziehung zwischen der K-G-Kurve und der Leistung und ihre Anwendung auf die Sprintphasen
 - 7.1.2.6. Entwicklung von Muskelkraft und Leistung

- 7.2. Dynamik und Mechanik des linearen Sprints (100m-Modell)
 - 7.2.1. Kinematische Analyse des Spiels
 - 7.2.2. Dynamik und Kraftanwendung im Spiel
 - 7.2.3. Kinematische Analyse der Beschleunigungsphase
 - 7.2.4. Dynamik und Kraftanwendung bei der Beschleunigung
 - 7.2.5. Kinematische Analyse des Laufens mit Höchstgeschwindigkeit
 - 7.2.6. Dynamik und Krafteinleitung bei Höchstgeschwindigkeit
- 7.3. Analyse der Beschleunigungstechnik und der Höchstgeschwindigkeit in Mannschaftssportarten
 - 7.3.1. Beschreibung der Technik in Mannschaftssportarten
 - 7.3.2. Vergleich der Sprinttechnik bei Mannschaftssportarten und Leichtathletikveranstaltungen Sportveranstaltungen
 - 7.3.3. Zeit- und Bewegungsanalyse von Geschwindigkeitsereignissen in Mannschaftssportarten
- 7.4. Übungen als grundlegende und spezielle Mittel zur Kraftentwicklung für die Verbesserung des Sprints
 - 7.4.1. Grundlegende Bewegungsmuster
 - 7.4.1.1. Beschreibung der Muster mit Schwerpunkt auf Übungen für die unteren Gliedmaßen
 - 7.4.1.2. Mechanische Anforderungen an die Übungen
 - 7.4.1.3. Übungen aus dem olympischen Gewichtheben
 - 7.4.1.4. Ballistische Übungen
 - 7.4.1.5. K-G-Kurve der Übungen
 - 7.4.1.6. Vektor der Krafterzeugung
- 7.5. Spezielle Methoden des Krafttrainings für den Sprint
 - 7.5.1. Methode der maximalen Anstrengung
 - 7.5.2. Dynamic Effort-Methode
 - 7.5.3. Wiederholungsmethode
 - 7.5.4. Komplexe Methode und französischer Kontrast
 - 7.5.5. Geschwindigkeitsorientiertes Training
 - 7.5.6. Krafttraining als Mittel zur Verringerung des Verletzungsrisikos



- 7.6. Mittel und Methoden des Krafttrainings zur Entwicklung der Geschwindigkeit
 - 7.6.1. Mittel und Methoden des Krafttrainings für die Entwicklung der Beschleunigungsphase
 - 7.6.1.1. Verhältnis von Kraft und Beschleunigung
 - 7.6.1.2. Schlittentraining und Rennen gegen Widerstand
 - 7.6.1.3. Steigungen
 - 7.6.1.4. Sprungkraft
 - 7.6.1.4.1. Aufbau des vertikalen Sprungs
 - 7.6.1.4.2. Konstruktion des horizontalen Sprungs
 - 7.6.2. Mittel und Methoden für das Training der Höchstgeschwindigkeit/*Top Speed*
 - 7.6.2.1. Plyometrie
 - 7.6.2.1.1. Konzept der *Shock*-Methode
 - 7.6.2.1.2. Historische Perspektive
 - 7.6.2.1.3. Methodik der *Shock*-Methode zur Verbesserung der Geschwindigkeit
 - 7.6.2.1.4. Wissenschaftlicher Nachweis
- 7.7. Mittel und Methoden des Krafttrainings, angewandt auf Agilität und Richtungswechsel
 - 7.7.1. Determinanten von Agilität und COD
 - 7.7.2. Multidirektionale Sprünge
 - 7.7.3. Exzentrische Kraft
- 7.8. Bewertung und Überwachung des Krafttrainings
 - 7.8.1. Kraft-Geschwindigkeits-Profil
 - 7.8.2. Belastung-Geschwindigkeits-Profil
 - 7.8.3. Progressive Belastungen
- 7.9. Integration
 - 7.9.1. Fallstudien

Modul 8. Bewertung der sportlichen Leistung beim Krafttraining

- 8.1. Bewertung
 - 8.1.1. Allgemeine Konzepte der Bewertung, Prüfung und Messung
 - 8.1.2. Merkmale der Tests
 - 8.1.3. Arten von Tests
 - 8.1.4. Ziele der Bewertung
- 8.2. Technologie und neuromuskuläre Bewertungen
 - 8.2.1. Kontaktmatte
 - 8.2.2. Kraftmessplatten
 - 8.2.3. Kraftzellen
 - 8.2.4. Beschleunigungssensoren
 - 8.2.5. Wegsensoren
 - 8.2.6. Zelluläre Anwendungen für die neuromuskuläre Bewertung
- 8.3. Test der submaximalen Wiederholungen
 - 8.3.1. Bewertungsprotokoll
 - 8.3.2. Validierte Schätzungsformeln für die verschiedenen Trainingsübungen
 - 8.3.3. Mechanische und interne Belastungsreaktionen während eines submaximalen Wiederholungstests
- 8.4. Inkrementeller, progressiver Maximal-Test (TPI Max)
 - 8.4.1. Protokoll von Naclerio und Figueroa 2004
 - 8.4.2. Mechanische (linearer Encoder) und interne (PSE) Last-Reaktionen während eines TPImax
 - 8.4.3. Bestimmen der optimalen Krafttrainingszone
- 8.5. Test der horizontalen Sprünge
 - 8.5.1. Bewertung ohne den Einsatz von Technologie
 - 8.5.2. Bewertung mit Hilfe von Technologie (Horizontal-Encoder und Kraftplattform)
- 8.6. Vertikaler Sprungtest
 - 8.6.1. Bewertung des Squat Jump (SJ)
 - 8.6.2. Bewertung des Counter Movement Jump (CMJ)
 - 8.6.3. Bewertung eines Abalakov-Sprungs ABK
 - 8.6.4. Bewertung eines Drop Jumps (DJ)
- 8.7. Wiederholter vertikaler Sprungtest (*Rebound Jump*)
 - 8.7.1. Test der wiederholten Sprünge in 5 Sekunden
 - 8.7.2. Test der wiederholten Sprünge in 15 Sekunden
 - 8.7.3. Test der wiederholten Sprünge in 30 Sekunden
 - 8.7.4. Schnellkraft-Ausdauer-Index (Bosco)
 - 8.7.5. Index der beim *Rebound Jump* aufgewendeten Anstrengung
- 8.8. Mechanische Reaktionen (Kraft, Leistung und Geschwindigkeit/Zeit) bei einfachen und wiederholten Sprungtests
 - 8.8.1. Kraft/Zeit bei einzelnen und wiederholten Sprüngen
 - 8.8.2. Geschwindigkeit/Zeit bei einzelnen und wiederholten Sprüngen
 - 8.8.3. Leistung/Zeit bei einzelnen und wiederholten Sprüngen
- 8.9. Kraft/Geschwindigkeitsprofile in horizontalen Vektoren
 - 8.9.1. Theoretische Grundlage in einem K-G-Profil
 - 8.9.2. Bewertungsprotokolle von Morin und Samozino
 - 8.9.3. Praktische Anwendungen
 - 8.9.4. Bewertung mit Kontaktmatte, Linearmessgerät und Kraftplattform
- 8.10. Kraft/Geschwindigkeitsprofile in vertikalen Vektoren
 - 8.10.1. Theoretische Grundlage in einem K-G-Profil
 - 8.10.2. Bewertungsprotokolle von Morin und Samozino
 - 8.10.3. Praktische Anwendungen
 - 8.10.4. Bewertung mit Kontaktmatte, Linearmessgerät und Kraftplattform
- 8.11. Isometrische Tests
 - 8.11.1. McCall-Test
 - 8.11.1.1. Bewertungsprotokoll und mit der Kraftplattform aufgezeichnete Werte
 - 8.11.2. Zugtest an der Mitte des Oberschenkels
 - 8.11.2.1. Bewertungsprotokoll und mit der Kraftplattform aufgezeichnete Werte

Modul 9. Krafttraining in situativen Sportarten

- 9.1. Grundlagen
 - 9.1.1. Funktionelle und strukturelle Anpassungen
 - 9.1.1.1. Funktionelle Anpassungen
 - 9.1.1.2. Belastungs-Pausen-Verhältnis (Dichte) als Anpassungskriterium
 - 9.1.1.3. Kraft als grundlegende Eigenschaft
 - 9.1.1.4. Mechanismen oder Indikatoren für strukturelle Anpassungen
 - 9.1.1.5. Verwendung, Konzeptualisierung der hervorgerufenen muskulären Anpassungen als Anpassungsmechanismus der auferlegten Belastung (Mechanische Belastung, metabolischer Stress, Muskelschäden)
 - 9.1.2. Rekrutierung von motorischen Einheiten
 - 9.1.2.1. Reihenfolge der Rekrutierung, Regulierungsmechanismen des zentralen Nervensystems, periphere Anpassungen, zentrale Anpassungen unter Verwendung von Spannung, Geschwindigkeit oder Ermüdung als Mittel zur neuronalen Anpassung
 - 9.1.2.2. Reihenfolge der Rekrutierung und Ermüdung bei maximaler Anstrengung
 - 9.1.2.3. Reihenfolge von Rekrutierung und Ermüdung bei submaximalen Anstrengungen
 - 9.1.2.4. Fibrilare Erholung
- 9.2. Spezifische Grundlagen
 - 9.2.1. Bewegung als Ausgangspunkt
 - 9.2.2. Bewegungsqualität als allgemeines Ziel für motorische Kontrolle, motorische Muster und motorische Programmierung
 - 9.2.3. Vorrangige horizontale Bewegungen
 - 9.2.3.1. Beschleunigen, Bremsen, Richtungswechsel mit dem Innenbein und dem Außenbein, absolute Höchstgeschwindigkeit und/oder submaximale Geschwindigkeit. Technik, Korrektur und Anwendung entsprechend den spezifischen Bewegungen im Wettkampf
 - 9.2.4. Vorrangige vertikale Bewegungen
 - 9.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Technik, Korrektur und Anwendung entsprechend den spezifischen Bewegungen im Wettkampf
- 9.3. Technologische Mittel für die Bewertung des Krafttrainings und die Kontrolle der externen Belastung
 - 9.3.1. Einführung in Technik und Sport
 - 9.3.2. Technologie für die Bewertung und Kontrolle von Kraft- und Leistungstraining
 - 9.3.2.1. Drehwinkelgeber (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.2. Wägezelle (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.3. Kraftplattform (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.4. Elektrische Lichtschranken (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.5. Kontaktzelle (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.6. Beschleunigungsmesser (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.2.7. Apps für mobile Geräte (Funktionsweise, Auslegungsvariablen, Interventionsprotokolle, Anwendung)
 - 9.3.3. Interventionsprotokolle für die Bewertung und Überwachung des Trainings
- 9.4. Kontrolle der inneren Belastung
 - 9.4.1. Subjektive Wahrnehmung der Belastung durch Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung
 - 9.4.1.1. Subjektive Wahrnehmung der Belastung zur Einschätzung der relativen Belastung (% 1RM)
 - 9.4.2. Reichweite
 - 9.4.2.1. Als Übungskontrolle
 - 9.4.2.1.1. Wiederholungen und PRE
 - 9.4.2.1.2. Wiederholungen in der Reserve
 - 9.4.2.1.3. Geschwindigkeitsskala
 - 9.4.2.2. Kontrolle der Gesamtwirkung einer Trainingseinheit
 - 9.4.2.3. Als Instrument der Periodisierung
 - 9.4.2.3.1. Verwendung von APRE (Selbstreguliertes Progressives Widerstandstraining), Interpretation der Daten und die Beziehung zur richtigen Dosierung der Belastung in der Trainingseinheit

- 9.4.3. Skala zur Abrufqualität, Interpretation und praktische Anwendung in der Sitzung (TQR 0-10)
- 9.4.4. Als Instrument in der täglichen Praxis
- 9.4.5. Anwendung
- 9.4.6. Empfehlungen
- 9.5. Mittel für Krafttraining
 - 9.5.1. Die Rolle des Mittels bei der Entwicklung einer Methode
 - 9.5.2. Mittel im Dienste einer Methode und in Abhängigkeit von einem zentralen sportlichen Ziel
 - 9.5.3. Arten von Mitteln
 - 9.5.4. Bewegungsmuster und Aktivierungen als zentrale Achse für die Auswahl der Mittel und die Umsetzung einer Methode
- 9.6. Aufbau einer Methode
 - 9.6.1. Definition der Art der Übungen
 - 9.6.1.1. Übergreifende Vorgaben als Leitfaden für das Ziel der Bewegung
 - 9.6.2. Entwicklung der Übungen
 - 9.6.2.1. Modifizierung der Rotationskomponente und der Anzahl der Stützen je nach Bewegungsebene
 - 9.6.3. Organisation der Übungen
 - 9.6.3.1. Zusammenhang mit den vorrangigen horizontalen und vertikalen Bewegungen (2.3 und 2.4)
- 9.7. Praktische Anwendung einer Methode (Programmierung)
 - 9.7.1. Logische Anwendung des Plans
 - 9.7.2. Anwendung eines Gruppentrainings
 - 9.7.3. Individuelle Programmierung im Gruppenkontext
 - 9.7.4. Kraft im Kontext, angewandt auf das Spiel
 - 9.7.5. Vorschlag einer Periodisierung

- 9.8. UTI I (Integrierende Thematische Einheit)
 - 9.8.1. Trainingsaufbau für funktionelle und strukturelle Anpassungen und Rekrutierungsauftrag
 - 9.8.2. Aufbau eines Systems zur Überwachung und/oder Bewertung des Trainings
 - 9.8.3. Aufbau eines bewegungsbasierten Trainings für die Anwendung der Grundlagen, Mittel und Kontrolle der externen und internen Belastung
- 9.9. UTI II (Integrierende Thematische Einheit)
 - 9.9.1. Aufbau eines Gruppentrainings
 - 9.9.2. Aufbau einer Gruppentrainingseinheit im Kontext des Spiels
 - 9.9.3. Erstellung einer Periodisierung der analytischen und spezifischen Belastungen

Modul 10. Training in Sportarten mit mittlerer und langer Dauer

- 10.1. Kraft
 - 10.1.1. Definition und Konzept
 - 10.1.2. *Continuum* der bedingten Kapazitäten
 - 10.1.3. Kraftanforderungen für Ausdauersportarten. Wissenschaftlicher Nachweis
 - 10.1.4. Manifestationen der Kraft und ihre Beziehung zu neuromuskulären Anpassungen bei Ausdauersportarten
- 10.2. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Anpassungen beim Krafttraining und ihren Einfluss auf mittlere und lange Ausdauerleistungen
 - 10.2.1. Neuromuskuläre Anpassungen
 - 10.2.2. Metabolische und endokrine Anpassungen
 - 10.2.3. Anpassungen an die *Performance* in spezifischen Tests
- 10.3. Das Prinzip der dynamischen Korrespondenz im Ausdauersport
 - 10.3.1. Biomechanische Analyse der Krafterzeugung bei verschiedenen Bewegungsabläufen: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skilanglauf
 - 10.3.2. Parameter der beteiligten Muskelgruppen und Muskelaktivierung
 - 10.3.3. Winkelkinematik
 - 10.3.4. Tempo und Dauer der Krafterzeugung
 - 10.3.5. Dynamik der Anstrengung
 - 10.3.6. Umfang und Richtung der Bewegung

- 10.4. Gleichzeitiges Kraft- und Ausdauertraining
 - 10.4.1. Historische Perspektive
 - 10.4.2. Interferenzphänomen
 - 10.4.2.1. Molekulare Aspekte
 - 10.4.2.2. Sportliche Leistung
 - 10.4.3. Auswirkungen von Krafttraining auf die Ausdauer
 - 10.4.4. Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Kraft
 - 10.4.5. Arten und Modi der Belastungsorganisation und ihre Anpassungsreaktionen
 - 10.4.6. Gleichzeitiges Training. Beweise aus verschiedenen Sportarten
- 10.5. Krafttraining
 - 10.5.1. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Maximalkraft
 - 10.5.2. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Explosivkraft
 - 10.5.3. Mittel und Methoden zur Entwicklung der Reaktivkraft
 - 10.5.4. Ausgleichsmaßnahmen und Schulungen zur Verringerung des Verletzungsrisikos
 - 10.5.5. Plyometrisches Training und die Entwicklung der Sprungfähigkeit als wichtiger Bestandteil der Verbesserung der Laufökonomie
- 10.6. Übungen und spezielle Mittel des Krafttrainings für mittlere und lange Ausdauersportarten
 - 10.6.1. Bewegungsmuster
 - 10.6.2. Grundlegende Übungen
 - 10.6.3. Ballistische Übungen
 - 10.6.4. Dynamische Übungen
 - 10.6.5. Übungen mit Widerstand und Hilfskraft
 - 10.6.6. Core-Übungen
- 10.7. Programmierung des Krafttrainings nach der Mikrozyklusstruktur
 - 10.7.1. Auswahl und Reihenfolge der Übungen
 - 10.7.2. Wöchentliche Häufigkeit des Krafttrainings
 - 10.7.3. Umfang und Intensität je nach Zielsetzung
 - 10.7.4. Erholungszeiten
- 10.8. Krafttraining orientiert an verschiedenen zyklischen Disziplinen
 - 10.8.1. Krafttraining für Mittel- und Langstreckenläufer
 - 10.8.2. Auf Radsport ausgerichtetes Krafttraining
 - 10.8.3. Auf Schwimmen ausgerichtetes Krafttraining
 - 10.8.4. Auf Rudern ausgerichtetes Krafttraining
 - 10.8.5. Auf Skilanglauf ausgerichtetes Krafttraining
- 10.9. Trainingsprozesskontrolle
 - 10.9.1. Belastung-Geschwindigkeits-Profil
 - 10.9.2. Progressiver Belastungstest



*Eine einzigartige, wichtige
und entscheidende
Fortbildungserfahrung, die Ihre
berufliche Entwicklung fördert"*

06

Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





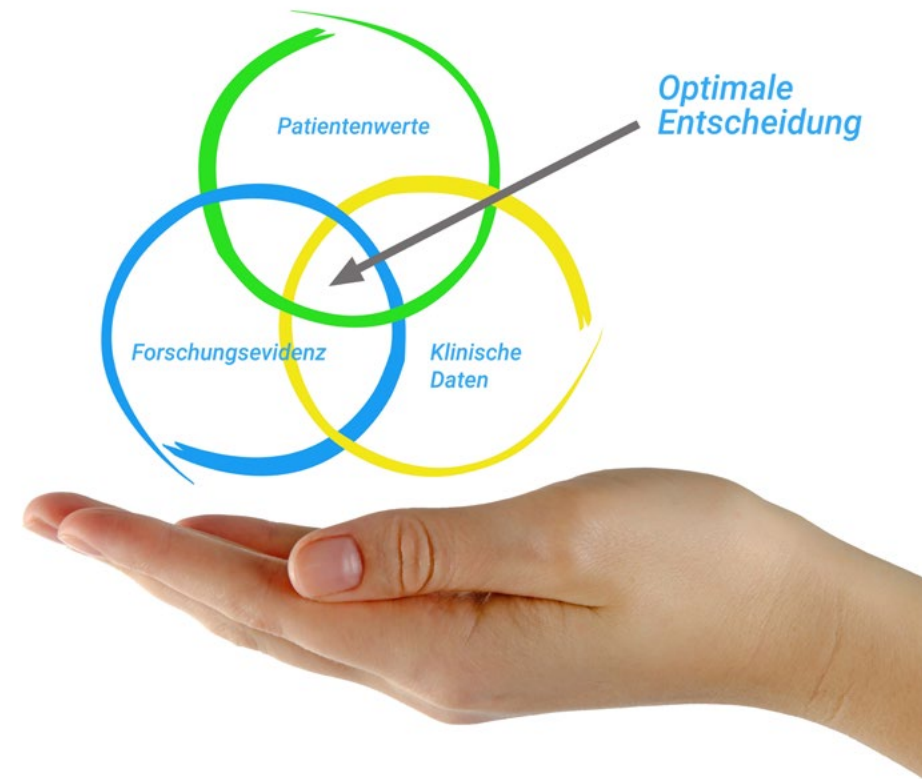
“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der beruflichen Praxis der Physiotherapie wiederzugeben.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten, durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.



Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik wurden mehr als 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg ausgebildet. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote unseres Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt Studenten die innovativsten Techniken und die neuesten pädagogischen Fortschritte näher, an die Vorfront der aktuellen physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis des Studierenden beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studierenden durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



Meisterklassen

Es gibt wissenschaftliche Belege für den Nutzen der Beobachtung durch Dritte: Lernen von einem Experten stärkt das Wissen und die Erinnerung und schafft Vertrauen für künftige schwierige Entscheidungen.



Leitfäden für Schnellmaßnahmen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um den Studierenden zu helfen, in ihrem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Krafttraining für Sportliche Leistungen garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm
erfolgreich ab und erhalten Sie
Ihren Hochschulabschluss ohne
lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Privater Masterstudiengang in Krafttraining für Sportliche Leistungen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Krafttraining für Sportliche Leistungen**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**

Von der NBA unterstützt:



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoeren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institut
virtuelles Klassenzimmer sporten

tech technologische
universität

**Privater
Masterstudiengang
Krafttraining für
Sportliche Leistungen**

- » Modalità: online
- » Durata: 12 Monate
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Privater Masterstudiengang

Krafttraining für Sportliche Leistungen

Von der NBA unterstützt:

