

Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt





Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

- » Modalität: **online**
- » Dauer: **6 Monate**
- » Qualifizierung: **TECH Technische Universität**
- » Aufwand: **16 Std./Woche**
- » Zeitplan: **in Ihrem eigenen Tempo**
- » Prüfungen: **online**

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/spezialisierung/spezialisierung-verschreibung-methoden-grundlagen-krafttrainings

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 24

06

Qualifizierung

Seite 32

01

Präsentation

Spezialisieren Sie sich auf die Verschreibung, die Methodik und die Grundlagen des Krafttrainings in der Physiotherapie. Sie werden von renommierten Experten auf diesem Gebiet unterrichtet, die über eine langjährige Erfahrung in diesem Bereich verfügen und ihr gesamtes Wissen in die sorgfältige und detaillierte Ausarbeitung dieses wissenschaftlich äußerst fundierten Programms eingebracht haben.

Eine einzigartige Gelegenheit, sich in einem aufstrebenden Sektor zu profilieren, in dem eine große Nachfrage nach Fachkräften besteht.





“

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

Krafttraining für Sportler ist ein grundlegendes Element der Prävention und Behandlung chronischer, nicht übertragbarer Krankheiten. Klinisches Krafttraining, das von einem Physiotherapeuten überwacht wird, verringert die Muskelschwäche und das Verletzungsrisiko, da es eine wirksame Methode zur Steigerung von Muskelmasse und Kraft darstellt.

Jedes Krafttraining muss notwendigerweise von einer Strategie der regelmäßigen neuromuskulären Bewertung begleitet werden, die es uns ermöglicht, objektive Daten über die Reaktion des Probanden und die vorgeschlagene Methode zur Erreichung unserer Ziele zu liefern.

Eines der üblichen Ziele des körperlichen Trainings in der Physiotherapie ist die Verbesserung oder Wiederherstellung der Muskelkraft. Zu diesem Zweck sollte das Training progressive Widerstandsübungen beinhalten, um eine optimale körperliche Fitness zu erreichen und Verletzungen vorzubeugen. Dieser Universitätsexperte befasst sich eingehend mit den Regeln, der Methodik und den Grundlagen des Krafttrainings für Physiotherapeuten.

Der Student dieses Universitätsexperten wird im Vergleich zu seinen Berufskollegen eine differenzierte Weiterbildung erhalten und in der Lage sein, in allen Bereichen des Sports als Spezialist für Krafttraining im physiotherapeutischen Bereich zu arbeiten.

Für jedes Fachgebiet stehen echte Spezialisten zur Verfügung, um die beste theoretische Fortbildung und all ihre umfangreiche praktische Erfahrung zu vermitteln, was diesen Universitätsexperten einzigartig macht.

Aus diesem Grund hat sich TECH zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu erfolgreichen Berufstätigen machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund bietet TECH diesen Universitätsexperten mit umfangreichen Inhalt, der ihnen helfen wird, die Elite der Physiotherapie zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätsexperten handelt, ist man nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit gebunden, an einen anderen Ort zu reisen, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und so sein Arbeits- oder Privatleben mit dem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten 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 ein in das Studium dieses Universitätsexperten von hoher wissenschaftlicher Präzision und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport“

“

Dieser Universitätsexperte ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der 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 situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von 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. Zu diesem Zweck wird sie durch ein innovatives System interaktiver Videos unterstützt, die von anerkannten Experten auf diesem Gebiet erstellt wurden.

Spezialisieren Sie sich und heben Sie sich in einem Sektor ab, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachleuten besteht.

Erweitern Sie Ihr Wissen in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings mit dieser hochkarätigen Fortbildung.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Physiotherapeut auf praktische und präzise Weise die Verschreibung, Methodik und Grundlagen des Krafttrainings beherrschen kann.



“

Das Ziel von TECH ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich TECH an”



Allgemeine Ziele

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse auf der Grundlage der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit voller Anwendbarkeit im praktischen Bereich des Krafttrainings
- ♦ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ♦ Anwenden 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 Bewegungsphysiologie und der 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



Der Universitätsexperte ermöglicht es den Studenten, in simulierten Umgebungen zu studieren, die ein immersives Lernen ermöglichen, das auf reale Situationen ausgerichtet ist





Spezifische Ziele

Modul 1. 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 2. 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 3. 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

03

Kursleitung

Unser Dozententeam 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 wurde dieser Universitätsexperte mit aktuellen Informationen zu diesem Thema entwickelt, mit dem Sie sich weiterbilden und Ihre Kenntnisse auf diesem Gebiet erweitern können.





“

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

Leitung



Dr. Rubina, Dardo

- CEO von *Test und 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. Carbone, Leandro

- ♦ Hochschulabschluss in Sporterziehung
- ♦ Spezialist in Sportphysiologie
- ♦ *MSc Strength and Conditioning*
- ♦ CSCS – NASCA, CISSN – ISSN
- ♦ *Club The Strongest*
- ♦ Zusammenarbeit mit olympischen Athleten

Hr. Masse, Juan Manuel

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



04

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.





“

TECH verfügt über das umfassendste und aktuellste Programm auf dem Markt. TECH bietet Ihnen die beste Spezialisierung”

Modul 1. Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

- 1.1. Einführung und Definition der Konzepte
 - 1.1.1. Allgemeine Konzepte
 - 1.1.1.1. Planung, Periodisierung, Verschreibung
 - 1.1.1.2. Vorzüge, Methoden, Ziele
 - 1.1.1.3. Komplexität, Risiko und Unsicherheit
 - 1.1.1.4. Komplementäre Paare
- 1.2. Übungen
 - 1.2.1. Allgemein vs. Spezifisch
 - 1.2.2. Einfach vs. Komplex
 - 1.2.3. Schubkraft vs. Ballistisch
 - 1.2.4. Kinetik und Kinematik
 - 1.2.5. Grundlegende Muster
 - 1.2.6. Ordnung, Betonung und Wichtigkeit
- 1.3. Variablen der Programmierung
 - 1.3.1. Intensität
 - 1.3.2. Stress
 - 1.3.3. Absicht
 - 1.3.4. Menge
 - 1.3.5. Dichte
 - 1.3.6. Belastung
 - 1.3.7. Dosis
- 1.4. Periodisierungsstrukturen
 - 1.4.1. Mikrozyklus
 - 1.4.2. Mesozyklus
 - 1.4.3. Makrozyklus
 - 1.4.4. Olympische Zyklen
- 1.5. Strukturen der Einheit
 - 1.5.1. Hemisphären
 - 1.5.2. Starts
 - 1.5.3. Weider
 - 1.5.4. Muster
 - 1.5.5. Muskeln



- 1.6. Verschreibung
 - 1.6.1. Last-Aufwand-Tabellen
 - 1.6.2. Basierend auf %
 - 1.6.3. Basierend auf subjektiven Variablen
 - 1.6.4. Basierend auf Geschwindigkeit
 - 1.6.5. Andere
- 1.7. Vorhersage und Überwachung
 - 1.7.1. Schnelligkeitsorientiertes Training
 - 1.7.2. Wiederholungszonen
 - 1.7.3. Belastungszonen
 - 1.7.4. Zeit und Wiederholungen
- 1.8. Planung
 - 1.8.1. Serien- und Wiederholungsschemen
 - 1.8.1.1. Plateau
 - 1.8.1.2. Step
 - 1.8.1.3. Wellen
 - 1.8.1.4. Treppen
 - 1.8.1.5. Pyramiden
 - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
 - 1.8.1.7. *Cluster*
 - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
 - 1.8.2. Vertikale Planung
 - 1.8.3. Horizontale Planung
 - 1.8.4. Klassifizierungen und Modelle
 - 1.8.4.1. Konstante
 - 1.8.4.2. Linear
 - 1.8.4.3. Linear Umgekehrt
 - 1.8.4.4. Blöcke
 - 1.8.4.5. Akkumulation
 - 1.8.4.6. Undulierend
 - 1.8.4.7. Undulierend Umgekehrt
 - 1.8.4.8. Volumen-Intensität

- 1.9. Anpassung
 - 1.9.1. Dosis-Wirkungs-Modell
 - 1.9.2. Robust-Optimal
 - 1.9.3. Fitness-Ermüdung
 - 1.9.4. Mikro-Dosierung
- 1.10. Bewertungen und Anpassungen
 - 1.10.1. Autoregulierte Belastung
 - 1.10.2. Anpassungen auf der Grundlage des VBT
 - 1.10.3. RIR und RPE basierend
 - 1.10.4. Auf Prozent basierend
 - 1.10.5. Negativer Weg

Modul 2. Methoden des Krafttrainings

- 2.1. Trainingsmethoden aus dem *Powerlifting*
 - 2.1.2. Funktionelle Isometrik
 - 2.1.3. Erzwungene Wiederholungen
 - 2.1.4. Exzentrische Wettkampfübungen
 - 2.1.5. Hauptmerkmale der am häufigsten verwendeten Methoden im *Powerlifting*
- 2.2. Trainingsmethoden aus dem Gewichtheben
 - 2.2.1. Bulgarische Methode
 - 2.2.2. Russische Methode
 - 2.2.3. Ursprung der populären Methoden in der Schule des olympischen Hebens
 - 2.2.4. Unterschiede zwischen dem bulgarischen und dem russischen Konzept
- 2.3. Zatsiorsky's Methoden
 - 2.3.1. *Maximum Effort*-Methode
 - 2.3.2. Wiederholungsmethode
 - 2.3.3. *Dynamic Effort*-Methode
 - 2.3.4. Lastkomponenten und Hauptmerkmale der Zatsiorsky-Methoden
 - 2.3.5. 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)

- 2.4. Pyramidale Methoden
 - 2.4.1. Klassisch aufsteigend
 - 2.4.2. Klassisch absteigend
 - 2.4.3. Doppelt
 - 2.4.4. Schiefe Pyramide
 - 2.4.5. Abgestumpfte Pyramide
 - 2.4.6. Flache oder stabile Pyramide
 - 2.4.7. Belastungskomponenten (Volumen und Intensität) der verschiedenen Vorschläge der Pyramidenmethode
- 2.5. Trainingsmethoden aus dem Bodybuilding
 - 2.5.1. Superserie
 - 2.5.2. Triserien
 - 2.5.3. Zusammengesetzte Serien
 - 2.5.4. Giganten-Serie
 - 2.5.5. Kongestiv-Serie
 - 2.5.6. *Wave-Like Loading* (Wellenförmige Belastung)
 - 2.5.7. *ACT (Anti-Catabolic Training)*
 - 2.5.8. *Bulk*
 - 2.5.9. *Cluster*
 - 2.5.10. 10x10 Zatsiorsky
 - 2.5.11. *Heavy Duty*
 - 2.5.12. Stufen
 - 2.5.13. Merkmale und Belastungskomponenten der verschiedenen methodischen Ansätze von Trainingssystemen aus dem *Bodybuilding*
- 2.6. Methoden aus dem Sporttraining
 - 2.6.1. Plyometrie
 - 2.6.2. *Circuit Training*
 - 2.6.3. *Cluster Training*
 - 2.6.4. Kontrast
 - 2.6.5. Hauptmerkmale von Krafttrainingsmethoden aus dem Sporttraining
- 2.7. Methoden aus dem nicht-konventionellen Training und dem *Crossfit*
 - 2.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
 - 2.7.2. Tabata
 - 2.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
 - 2.7.4. *For Time*
 - 2.7.5. Hauptmerkmale der vom *Crossfit*-Training abgeleiteten Krafttrainingsmethoden
- 2.8. Geschwindigkeitsorientiertes Training (VBT)
 - 2.8.1. Theoretischer Hintergrund
 - 2.8.2. Praktische Aspekte
 - 2.8.3. Eigene Daten
- 2.9. Die isometrische Methode
 - 2.9.1. Konzepte und physiologische Grundlagen der isometrischen Belastung
 - 2.9.2. Yuri Verkhoshansky's Vorschlag
- 2.10. Methodik der *Repeat Power Ability* (RPA) von Alex Natera
 - 2.10.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.10.2. Praktische Anwendungen
 - 2.10.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 2.11. Trainingsvorschlag von Fran Bosch
 - 2.11.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.11.2. Praktische Anwendungen
 - 2.11.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 2.12. Die Drei-Phasen-Methodik von Cal Dietz und Matt Van Dyke
 - 2.12.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.13.2. Praktische Anwendungen
- 2.13. Neue Trends im quasi-isometrischen exzentrischen Training
 - 2.13.1. Neurophysiologische Argumente und Analyse der mechanischen Reaktionen mit Hilfe von Positionsaufnehmern und Kraftplattformen für jeden Krafttrainingsansatz

Modul 3. Theorie des Krafttrainings und Grundlagen des Strukturtrainings

- 3.1. Kraft, ihre Konzeptualisierung und Terminologie
 - 3.1.1. Kraft aus mechanischer Sicht
 - 3.1.2. Stärke aus physiologischer Sicht
 - 3.1.3. Konzept des Kraftdefizits
 - 3.1.4. Konzept der angewandten Kraft
 - 3.1.5. Konzept der Nutzkraft
 - 3.1.6. Krafttrainingsterminologie
 - 3.1.6.1. Maximale Kraft
 - 3.1.6.2. Explosive Kraft
 - 3.1.6.3. Elastisch-explosive Kraft
 - 3.1.6.4. Explosive elastische Reflexkraft
 - 3.1.6.5. Ballistische Kraft
 - 3.1.6.6. Schnelle Kraft
 - 3.1.6.7. Explosive Stärke
 - 3.1.6.8. Geschwindigkeit-Stärke
 - 3.1.6.9. Ausdauerstärke
- 3.2. Leistungsbezogene Konzepte I
 - 3.2.1. Definition von Leistung
 - 3.2.1.1. Konzeptionelle Aspekte der Leistung
 - 3.2.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 3.2.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 3.2.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen
 - 3.2.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 3.2.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 3.2.3.2. Muskelaufbau
 - 3.2.3.3. Verhältnis zwischen schnellen und langsamen Faserquerschnitten
 - 3.2.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 3.2.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
- 3.2.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 3.2.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 3.2.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 3.2.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 3.2.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 3.2.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 3.2.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit
- 3.3. Leistungsbezogene Konzepte II
 - 3.3.1. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.1. Kraftimpuls
 - 3.3.1.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.2. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 3.3.2.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 3.3.2.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 3.3.2.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 3.4. Verknüpfung von Konzepten der Stärke und ihrer Verbindung zur sportlichen Leistung
 - 3.4.1. Zielsetzung des Krafttrainings
 - 3.4.2. Verhältnis der Leistung zum Trainingszyklus oder zur Trainingsphase
 - 3.4.3. Verhältnis zwischen maximaler Kraft und Leistung
 - 3.4.4. Beziehung zwischen Leistung und Verbesserung der sportlichen Leistung
 - 3.4.5. Beziehung zwischen Kraft und sportlicher Leistung
 - 3.4.6. Beziehung zwischen Kraft und Geschwindigkeit
 - 3.4.7. Beziehung zwischen Kraft und Sprung
 - 3.4.8. Beziehung zwischen Kraft und Richtungsänderung
 - 3.4.9. Beziehung zwischen Kraft und anderen Aspekten der sportlichen Leistung
 - 3.4.9.1. Maximalkraft und seine Trainingseffekte

- 3.5. Neuromuskuläres System (hypertrophes Training)
 - 3.5.1. Struktur und Funktion
 - 3.5.2. Motorische Einheit
 - 3.5.3. Gleittheorie
 - 3.5.4. Arten von Muskelfasern
 - 3.5.5. Arten der Kontraktion
- 3.6. Reaktionen und Anpassungen des neuromuskulären Systems (hypertrophes Training)
 - 3.6.1. Anpassungen von Nervenimpulsen
 - 3.6.2. Anpassungen bei der Muskelaktivierung
 - 3.6.3. Anpassungen bei der Synchronisierung der motorischen Einheiten
 - 3.6.4. Anpassungen bei der Koaktivierung des Antagonisten
 - 3.6.5. Anpassungen bei *Doubles*
 - 3.6.6. Voraktivierung der Muskeln
 - 3.6.7. Muskelsteifigkeit
 - 3.6.8. Reflexe
 - 3.6.9. Interne Modelle von motorischen Mustern
 - 3.6.10. Muskeltonus
 - 3.6.11. Geschwindigkeit des Aktionspotenzials
- 3.7. Hypertrophie
 - 3.7.1. Einführung
 - 3.7.1.1. Parallele und serielle Hypertrophie
 - 3.7.1.2. Sarkoplasmatische Hypertrophie
 - 3.7.2. Satellitenzellen
 - 3.7.3. Hyperplasie
- 3.8. Mechanismen die eine Hypertrophie auslösen
 - 3.8.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 3.8.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 3.8.3. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Muskelschädigung





- 3.9. Variablen für die Programmierung des Hypertrophietrainings
 - 3.9.1. Menge
 - 3.9.2. Intensität
 - 3.9.3. Frequenz
 - 3.9.4. Belastung
 - 3.9.5. Dichte
 - 3.9.6. Auswahl der Übungen
 - 3.9.7. Reihenfolge bei der Ausführung der Übungen
 - 3.9.8. Art der muskulären Aktion
 - 3.9.9. Dauer der Pausen
 - 3.9.10. Dauer der Wiederholungen
 - 3.9.11. ROM der Bewegung
- 3.10. Hauptfaktoren, die die hypertrophe Entwicklung auf maximalem Niveau beeinflussen
 - 3.10.1. Genetik
 - 3.10.2. Alter
 - 3.10.3. Geschlecht
 - 3.10.4. Trainingsstatus



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

05 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.





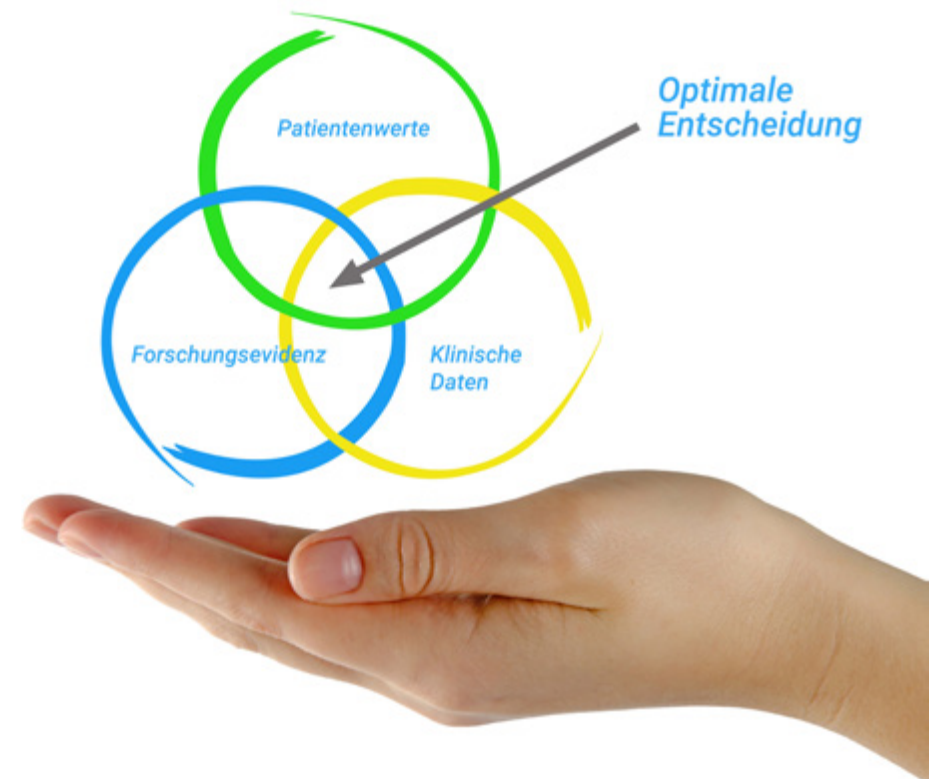
“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt 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 an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.



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 nachzustellen.

“

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 etabliert“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. 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 Methodology

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 in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. 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.

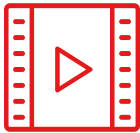
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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 Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten 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 hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

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



Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

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



06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.





“

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

Dieser **Universitätsexperte in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings** 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 Technologischen 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: **Universitätsexperte in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 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 tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen

tech technologische
universität

Universitätsexperte
Verschreibung, Methoden
und Grundlagen des
Krafttrainings

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt

