

Universitätskurs

Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

Von der NBA unterstützt





Universitätskurs

Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/universitatskurs/verschreibung-programmierung-krafttraining

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 20

06

Qualifizierung

Seite 28

01

Präsentation

Aktualisieren Sie Ihre Kenntnisse in der Verschreibung und Programmierung von Krafttraining mit diesem Intensivkurs, der sorgfältig von Fachleuten mit langjähriger Erfahrung in diesem Bereich entwickelt wurde. Die Studenten profitieren von den modernsten didaktischen Mitteln in einem Programm, das sich durch eine innovative Lehrmethode, das *Relearning*, auszeichnet, das den Lernprozess erleichtert.



“

Tauchen Sie ein in das Studium dieses wissenschaftlich sehr anspruchsvollen Kurses und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport"

In diesem Universitätskurs wird die lebenswichtige Bedeutung der Kraft für die menschliche Leistungsfähigkeit in all ihren möglichen Ausprägungen mit einer einzigartigen theoretischen Tiefe und einem praktischen Bezug behandelt, der sich von allem bisher Dagewesenen unterscheidet.

Die Planung ist der Prozess, durch den die Aktionen festgelegt werden, die während des Trainingsprozesses entwickelt werden sollen. In dieser intensiven Fortbildung lernen die Studenten, die verschiedenen Variablen des physiotherapeutischen Trainings, seine physiologischen und methodischen Grundlagen und seine Strukturierung zu programmieren, zu periodisieren und zu planen. Sie entwickeln auch die Fähigkeit, dieses Wissen anzuwenden, um die körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit von Sportlern zu verbessern.

Das Dozententeam dieses Universitätskurses in Verschreibung und Programmierung von Krafttraining hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Fächer dieser Spezialisierung getroffen, um den Studenten ein möglichst umfassendes und stets aktuelles Studienangebot zu bieten.

Daher hat sich TECH zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die den Studenten zu einer erfolgreichen Fachkraft machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund stellen wir diesen Kurs vor, der reich an Inhalten ist, die ihm helfen werden, die Elite des Fitnesstrainings zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätskurs 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 so sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätskurs in Verschreibung und Programmierung von Krafttraining** 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



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

“

Dieser Universitätskurs 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"

Das Dozententeam besteht aus Fachleuten, die ihre Berufserfahrung in diese Spezialisierung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten aus führenden Unternehmen 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. Dazu steht ihr ein innovatives interaktives Videosystem zur Verfügung, das von anerkannten Experten auf diesem Gebiet entwickelt wurde.

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

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Verschreibung und Programmierung von Krafttraining mit dieser hochkarätigen Fortbildung für Physiotherapeuten.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung von theoretischem und praktischem Wissen, so dass der Physiotherapeut auf praktische und präzise Art und Weise die Verschreibung und Programmierung von Krafttraining 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, 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
- ◆ 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 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

- ◆ 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



Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und TECH gibt Ihnen die Grundlagen, um sich in die Berufselite einzureihen"

03

Kursleitung

Das 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 haben sie diesen Kurs mit den neuesten Updates auf dem Gebiet entwickelt, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu vertiefen und zu erweitern.





“

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. Garzon Duarte, Mateo

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

Hr. Carbone, Leandro

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



04

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz der Aktualisierung im physiotherapeutischen Bereich bewusst sind und sich der Lehre durch neue Bildungstechnologien verschrieben haben.



“

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



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.

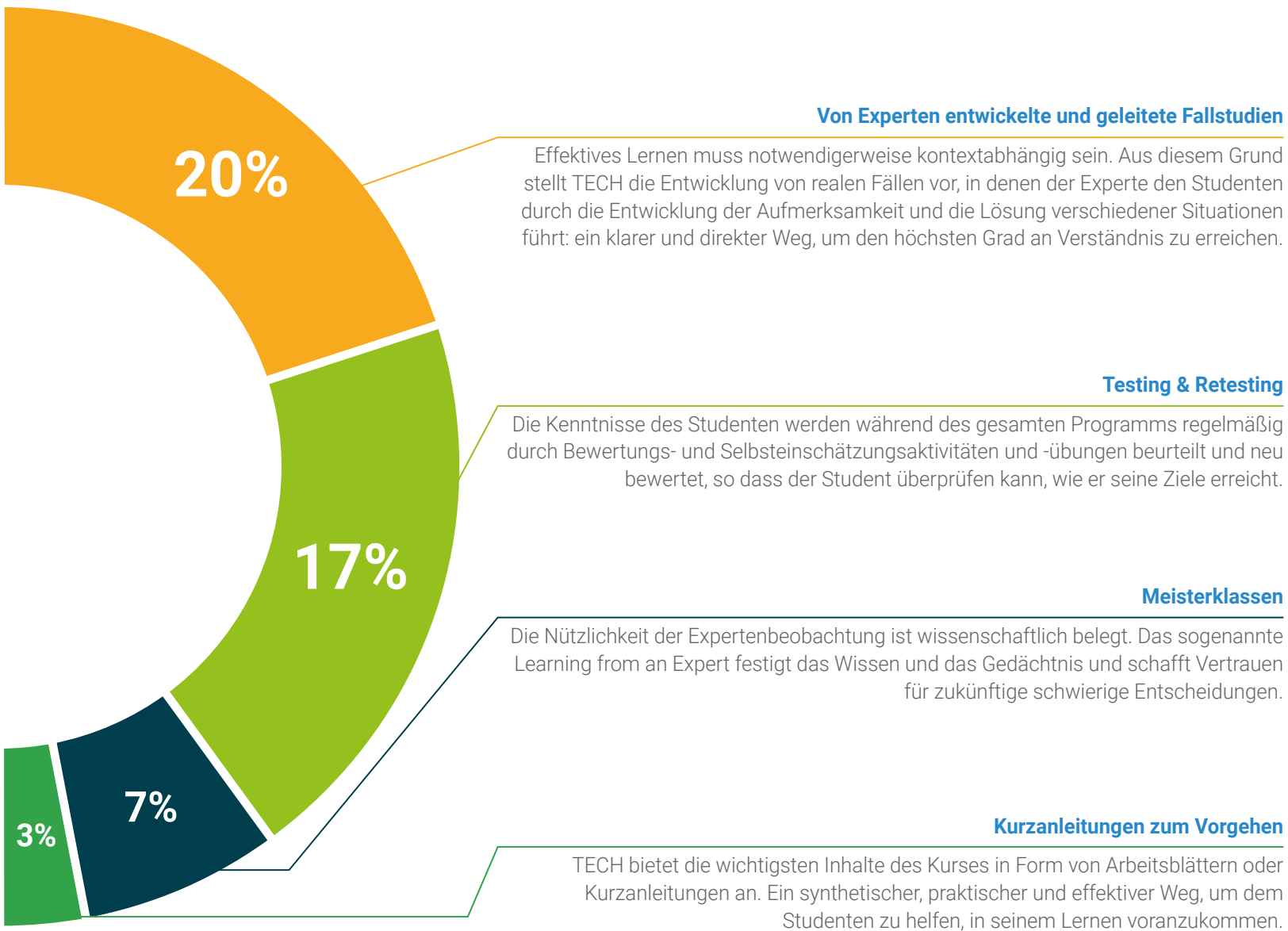
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.





06

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Verschreibung und Programmierung von Krafttraining 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 Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Verschreibung und Programmierung von Krafttraining** enthält das vollständigste und aktuellste 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: **Universitätskurs in Verschreibung und Programmierung von Krafttraining**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 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

gemeinschaft verpflichtung

persönliche betreuung innovation

wissen gegenwart qualität

online-Ausbildung

entwicklung institutionen

virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs

Verschreibung und Programmierung
von Krafttraining

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

Universitätskurs

Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

Von der NBA unterstützt

