

Privater Masterstudiengang Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen

Von der NBA unterstützt





Privater Masterstudiengang Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-praevention-rehabilitation-sportverletzungen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 26

06

Methodik

Seite 32

07

Qualifizierung

Seite 40

01

Präsentation

Die Figur des Personal Trainers ist ein wachsender Beruf, sowohl wegen der großen Zahl von Menschen, die Sport in ihr tägliches Leben integriert haben, als auch wegen der Spitzensportler, die qualifizierte Fachleute brauchen, die sie bei ihrem Training beraten, und wegen der sesshaften Menschen, die die Hilfe von Personal Trainern brauchen, um ihren Körperbau und vor allem ihre Gesundheit zu verbessern. In diesem Programm gibt TECH die Schlüssel, um zu lernen, wie man jede Person in ihrem Training begleitet, unabhängig von ihren Umständen, aber mit besonderem Schwerpunkt auf der sportlichen Rehabilitation, funktionelle Erholung und Verletzungsprävention.





“

Jeder Mensch hat andere körperliche Eigenschaften, was bedeutet, dass ein spezifisches Training erforderlich ist, um sich von Verletzungen zu erholen. Lernen Sie mit diesem umfassenden Programm, wie Sie jede Verletzung am besten behandeln können”

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, einen Personal Trainer zu engagieren, um ihre körperliche Verfassung zu verbessern, ihre sportliche Leistung zu steigern oder bestimmte Verletzungen auszukurieren, die durch regelmäßige körperliche Betätigung verursacht wurden. All dies macht es notwendig, dass geschulte Fachkräfte mit den neuesten technologischen Entwicklungen vertraut sind, damit sie diese in ihren Rehabilitationstechniken und -übungen anwenden können. In diesem Zusammenhang wurde der Masterstudiengang Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen ins Leben gerufen.

Dieser private Masterstudiengang ist einzigartig unter den existierenden Studiengängen, denn er ist der erste, der die Rehabilitation, Genesung und Prävention von Sportverletzungen sowie auf funktioneller Ebene integriert. All dies in einem einzigen Programm von höchster Qualität und erstellt von Fachleuten mit großem Einfluss in diesem Bereich.

Darüber hinaus verfügt dieses Vorbereitungsprogramm über eine Reihe von Qualitäten, die den zukünftigen Studenten einen Mehrwert an Wissen bieten. Die Teilnehmer lernen ernährungswissenschaftliche Aspekte kennen, wie z.B. die Bedeutung der Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen und von Lebensmitteln, die reich an diesen Stoffen sind, für die Verbesserung des Gesundheitszustands sowie für die biologische Erholung und vor allem die Bedeutung von Wasser und Flüssigkeitszufuhr als grundlegender Bestandteil des gesamten Erholungsprozesses.

Andererseits ist die Einführung der Pilates-Methode mit ihren verschiedenen Varianten ein Novum in Bezug auf Vorbereitungen dieser Art. Es betont auch die präventive Arbeit und die wesentliche Rolle des Personal Trainers bei der Förderung und Verschreibung dieser Art von Arbeit. Die Spezialisierung in *coaching* und Geschäftsstrategien ist ebenfalls sehr wichtig, um den Erfolg der professionellen Arbeit zu gewährleisten.

Das Lehrteam dieses Masterstudiengangs in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Fächer dieser Spezialisierung getroffen, um den Studenten ein möglichst umfassendes Studium zu bieten, das immer mit dem aktuellen Geschehen verbunden ist.

Daher hat TECH es sich zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu erfolgreichen Fachleuten machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen** 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, versammeln die unverzichtbaren 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 für das persönliche Training
- ◆ 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 hochrangigen Masterstudiengangs und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten als Personal Trainer"

“

Dieser Masterstudiengang 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 Technologischen Universität"

Das Lehrpersonal besteht aus Fachleuten aus dem Bereich der Sportwissenschaft, die ihre Erfahrungen in diese Ausbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen dem Fachmann ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d.h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Vorbereitung auf reale Situationen ermöglicht.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Teilnehmer versuchen müssen, die verschiedenen Situationen der Berufspraxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs auftreten. Dabei werden sie durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von anerkannten und erfahrenen Experten für die Rehabilitation von Verletzungen und Übungen zur funktionellen Wiederherstellung entwickelt wurde.

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

Dieser 100%ige Online-Masterstudiengang ermöglicht es Ihnen, 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 von theoretischem und praktischem Lernen, so dass der Sportwissenschaftler die Anwendung von Personal Training, das auf sportliche Rehabilitation, funktionelle Erholung und Verletzungsprävention abzielt, auf praktische und rigorose Weise beherrscht.



“

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

- ◆ Erwerb von Fachwissen in den Bereichen Sportrehabilitation, Verletzungsprävention und funktionelle Wiederherstellung
- ◆ Beurteilung der körperlichen, funktionellen und biomechanischen Verfassung des Sportlers, um Aspekte zu erkennen, die die Genesung behindern oder einen Rückfall der Verletzung begünstigen
- ◆ Gestaltung sowohl spezifischer Rehabilitations- und Erholungsmaßnahmen als auch umfassender individueller Maßnahmen
- ◆ Spezialisierung auf die in der Gesamtbevölkerung am häufigsten vorkommenden Pathologien des Bewegungsapparats
- ◆ In der Lage sein, Präventions-, Rehabilitations- und funktionelle Rehabilitationsprogramme zu planen
- ◆ Vertiefung der Merkmale der verschiedenen Arten von Verletzungen, die heutzutage bei Sportlern am häufigsten auftreten
- ◆ Beurteilung der Ernährungsbedürfnisse des Patienten und Abgabe von Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung des Genesungsprozesses
- ◆ Beurteilung und Überwachung des sich entwickelnden Prozesses der Genesung und/oder Rehabilitation einer Verletzung eines Sportlers oder Nutzers
- ◆ Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Genesung, um die beruflichen Möglichkeiten als Personal Trainer zu erweitern
- ◆ Die verschiedenen Teile und Strukturen des menschlichen Körpers aus anatomischer Sicht zu unterscheiden
- ◆ Verbesserung der körperlichen Verfassung des verletzten Sportlers im Rahmen des Gesamttrainings mit dem Ziel, eine bessere und effektivere Genesung nach einer Verletzung zu erreichen
- ◆ Anwendung von *Coaching*-Techniken, die es ermöglichen, die allgemeinen psychologischen Aspekte des verletzten Sportlers oder der verletzten Person anzusprechen, um einen effektiven Ansatz im Personal Training zu fördern
- ◆ Verständnis des Marketings als Schlüsselinstrument für den Erfolg im Personal Training im Bereich der Rehabilitation, Prävention und funktionellen Wiederherstellung.





Spezifische Ziele

Modul 1. Personal Training

- ◆ Erwerb eines besseren Verständnisses für die verschiedenen Merkmale des Berufs des Personal Trainers
- ◆ Integration der Konzepte des Gleichgewichtstrainings, des Herz-Kreislauf-Trainings, des Krafttrainings, der plyometrischen Übungen, der Schnelligkeit, der Beweglichkeit, usw. als wichtiges Instrument für das Personal Training bei der Verletzungsprävention und Rehabilitation
- ◆ Gestaltung von Trainingsprogrammen, die auf die Besonderheiten der jeweiligen Person zugeschnitten sind, um bessere Ergebnisse zu erzielen

Modul 2. Präventivarbeit für die Sportpraxis

- ◆ Identifizierung der Risikofaktoren bei der Ausübung von körperlicher und sportlicher Aktivität
- ◆ Verwendung unterschiedlicher Materialien für die Planung verschiedener Arten von Übungen im Rahmen eines personalisierten Schulungsprogramms
- ◆ Erlernen Sie Übungen der Pilates-Methode mit verschiedenen Gerätetypen, die für die Präventionsarbeit grundlegend sind
- ◆ *Stretching* und *Haltungsschulung* als wesentliche Methoden zur Prävention von Verletzungen und Veränderungen des Bewegungsapparates

Modul 3. Struktur des Bewegungsapparates

- ◆ Umgang mit den verschiedenen anatomischen Konzepten: Achsen, Ebenen und anatomische Position
- ◆ Unterscheiden Sie die verschiedenen Elemente, aus denen der Bewegungsapparat besteht
- ◆ Einblick in die Funktionsweise des integrierten aktiven und passiven Bewegungsapparates

Modul 4. Bewertung von Fitness, Funktion und Biomechanik

- ◆ Nutzung der Biomechanik der Bewegung als Schlüsselinstrument für den Präventions- und Rehabilitationsprozess
- ◆ Verdeutlichung der Bedeutung der Durchführung einer Bewertung der Ernährung, der biochemischen und genetischen Daten sowie der Lebensqualität von der Anfangsphase bis zum Ende des Prozesses
- ◆ Bewertung der verschiedenen Parameter im Zusammenhang mit der körperlichen Fitness: Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität, Ausdauer usw.
- ◆ Erkennen Sie Anomalien, die einen korrekten Verwertungs-/Rehabilitationsprozess behindern oder verhindern

Modul 5. Häufige Verletzungen bei Sportlern

- ◆ Ermittlung der Ätiologie der häufigsten Verletzungen, die in der Sportpraxis auftreten
- ◆ Identifizierung der Ursachen der wichtigsten Verletzungen im Sport
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Arten von Verletzungen: Sehnen-, Muskel-, Knochen-, Bänder- und Gelenkverletzungen

Modul 6. Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen

- ◆ Bewegung und körperliche Aktivität als Strategie zur Verbesserung der Gesundheit etablieren
- ◆ Klassifizieren Sie die verschiedenen Arten von Übungen entsprechend der Planung des durchzuführenden personalisierten Trainings.
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Arten spezifischer körperlicher Übungen nach den Muskeln oder Muskelgruppen, die wieder trainiert werden sollen
- ◆ Beherrschen der verschiedenen Techniken, die bei der Behandlung von Verletzungen in der Sportpraxis angewandt werden
- ◆ Nutzung der propriozeptiven Umerzierung in allen Rehabilitations- und Genesungsprozessen, sowie für eine geringere Prävalenz des Wiederauftretens von Verletzungen

- ◆ Planung und Gestaltung von spezifischen Programmen und Protokollen mit präventiver Wirkung
- ◆ Verwaltung der verschiedenen Sportarten und der wesentlichen Sportpraktiken als Hilfsmittel während des Prozesses der funktionellen Rehabilitation und Erholung

Modul 7. Häufige Pathologien des Bewegungsapparates

- ◆ Analyse des Schweregrads von Bänderverletzungen und deren Bewertung für eine bessere und effizientere Rehabilitation
- ◆ Schwerpunkt ist die Analyse von Gelenkpathologien, da diese im Sport sehr häufig vorkommen
- ◆ Untersuchung der häufigsten Pathologien, die häufig an der Wirbelsäule auftreten
- ◆ Bewertung des Schmerzes als ein Element, das bei der Diagnose einer mehr oder weniger schweren Verletzung berücksichtigt werden muss

Modul 8. Bewegung zur funktionellen Erholung

- ◆ Analyse der verschiedenen Möglichkeiten des Funktionstrainings und der fortgeschrittenen Rehabilitation
- ◆ Anwendung der Pilates-Methode als integrales System für die Rehabilitation des Bewegungsapparates bei der funktionellen Wiederherstellung
- ◆ Planung spezifischer Pilates-Übungen und Programme für die verschiedenen Bereiche des Bewegungsapparates mit und ohne Geräte

Modul 9. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Genesung

- ◆ Auseinandersetzung mit dem Konzept der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Genesung
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ◆ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ◆ Analyse der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus



Modul 10. Coaching und *Business* des Personal Trainers

- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über spezifische Elemente des Berufs des Personal Trainers
- ◆ Erwerb und Verständnis der verschiedenen gesunden Gewohnheiten und Lebensstile sowie ihrer Umsetzungsmöglichkeiten
- ◆ Anwendung von Motivationsstrategien, um bessere Ergebnisse im Prozess der sportlichen Rehabilitation und der funktionellen Erholung zu erzielen
- ◆ Planung und Gestaltung von Bereichen, die eine bessere Entfaltung der spezifischen persönlichen Trainingsarbeit ermöglichen
- ◆ Verständnis des Prozesses des persönlichen Coachings, bei dem die Beziehung zum Kunden und das von ihm gegebene *Feedback* im Mittelpunkt stehen

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

03

Kompetenzen

Nach Bestehen der Bewertungen des Privaten Masterstudiengangs in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen wird die Fachkraft die notwendigen Fähigkeiten für eine qualitativ hochwertige und aktuelle Praxis auf der Grundlage der innovativsten Lehrmethoden erworben haben.



TRAINER



“

*Dieses Programm wird es Ihnen ermöglichen,
die notwendigen Kompetenzen zu erwerben,
um in Ihrer täglichen Arbeit brillanter zu sein”*



Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Programmieren, planen und erforschen des Prozesses der Prävention, der sportlichen Rehabilitation und der funktionellen Erholung durch ein individuelles Trainingsprogramm
- ◆ Planung und Durchführung von Programmen zur Prävention, sportlichen Rehabilitation und funktionellen Wiederherstellung, die in Sportvereinen, Sportverbänden und/oder Sportzentren, Einrichtungen, die sich mit körperlicher Aktivität für die Gesundheit befassen, und Zentren, die mit Menschen mit körperlichen Behinderungen oder Verletzungen arbeiten, durchgeführt werden sollen



Steigern Sie Ihre Fähigkeiten mit unserer hochwertigen Ausbildung und geben Sie Ihrer Karriere einen Schub"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Kenntnis der Besonderheiten des persönlichen Trainings, das auf jede Person zugeschnitten ist, und Ausarbeitung individueller und spezifischer Programme entsprechend den Bedürfnissen der Sportler
- ◆ Planung spezifischer Übungen für jede Trainingseinheit, Anwendung von funktionellen Trainingsgeräten oder Pilates-Techniken
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse des Bewegungsapparates
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Biomechanik der Bewegung und Anwendung dieser Kenntnisse im Rehabilitationsprozess
- ◆ Identifizierung und Kenntnis der wichtigsten Sportverletzungen
- ◆ Konzeption und Durchführung von personalisierten Trainingseinheiten
- ◆ Identifizierung der wichtigsten Gelenk- und Bandpathologien
- ◆ Planung von Rehabilitationsübungen nach der Pilates-Methode zur Rehabilitation des Bewegungsapparates
- ◆ Entwicklung von Ernährungsplänen, die an die Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers angepasst sind und die Art seiner Verletzung berücksichtigen
- ◆ Anwendung von *Coaching*-Techniken auf das persönliche Training und Anwendung von Motivation, um bessere Ergebnisse bei der Erholung des Sportlers zu erzielen

04

Kursleitung

Das Dozententeam, Experten im Bereich Personal Training, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung im Unterrichten. Sie haben sich zusammengetan, um Studenten zu helfen, ihrem Beruf neuen Schwung zu verleihen. Zu diesem Zweck haben sie diesen privaten Masterstudiengang mit den neuesten Aktualisierungen in diesem Bereich entwickelt, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in diesem Gebiet zu erweitern und sich zu spezialisieren.



“

Lernen Sie von den besten Fachleuten und werden Sie selbst ein erfolgreicher Fachmann"

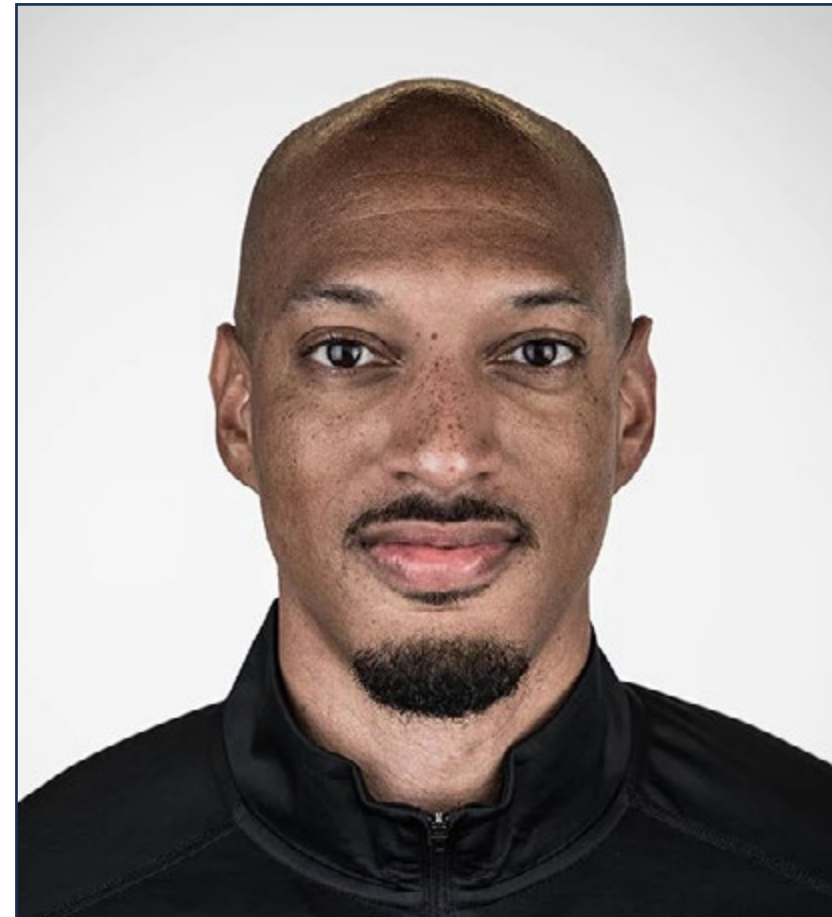
Internationaler Gastdirektor

Dr. Charles Loftis ist ein renommierter Spezialist, der als **Sportleistungstherapeut** für die **Portland Trail Blazers in der NBA** tätig ist. Er hat einen bedeutenden Einfluss auf die erste Basketball-Liga der Welt und verfügt über eine hervorragende Expertise bei der Entwicklung von Kraft- und Konditionsprogrammen.

Bevor er zu den Trail Blazers kam, war er leitender Kraft- und Konditionstrainer bei den Iowa Wolves, wo er ein umfassendes Spielerprogramm einführte und dessen Entwicklung beaufsichtigte. Seine Erfahrung im Bereich der sportlichen Leistung begann mit der Gründung von XCEL Performance and Fitness, dessen Gründer und Cheftrainer er war. Dort arbeitete Dr. Charles Loftis mit einer Vielzahl von Sportlern an der Entwicklung von Kraft- und Konditionierungsprogrammen sowie an der **Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen**.

Sein akademischer Hintergrund auf dem Gebiet der Chemie und Biologie gibt ihm eine einzigartige Perspektive auf die Wissenschaft hinter der sportlichen Leistung und der Physiotherapie. Als solcher besitzt er die CSCS- und RSCC-Zertifizierungen der Nationalen Vereinigung für Kraft- und Konditionstraining (NSCA), die seine Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem Bereich anerkennen. Er ist außerdem zertifiziert in PES (Spezialist für Leistungssteigerung), CES (Spezialist für korrekatives Training) und Dry Needling.

Alles in allem ist Dr. Charles Loftis ein unverzichtbares Mitglied der NBA-Gemeinschaft, da er sowohl direkt mit der Kraft und Leistung von Spitzensportlern als auch mit der notwendigen Prävention und Rehabilitation verschiedener Sportverletzungen arbeitet.



Dr. Loftis, Charles

-
- Haupttrainer für Kraft und Kondition bei den Iowa Wolves
- Gründer und Haupttrainer bei XCEL Performance and Fitness
- Haupttrainer für das Basketballteam der Oklahoma Christian University
- Physiotherapeut bei Mercy
- Promotion in Physiotherapie an der Universität von Langston
- Hochschulabschluss in Chemie und Biologie von der Universität von Langston

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington ist ein hochqualifizierter Leistungstrainer mit umfassender Erfahrung in der Behandlung und dem Management einer Vielzahl von Verletzungen bei Spitzensportlern. Seine berufliche Laufbahn führte ihn in die **NBA**, eine der wichtigsten Sportligen der Welt. Er ist der **Leistungstrainer der Bolton Celtics**, eines der wichtigsten Teams in der Eastern Conference und mit dem größten Vorsprung in den Vereinigten Staaten.

Durch seine Arbeit in einer so anspruchsvollen Liga hat er sich darauf spezialisiert, das **physische und mentale Potenzial** der Spieler zu maximieren. Der Schlüssel dazu ist seine Erfahrung mit anderen Teams, wie den Golden State Warriors und den Santa Cruz Warriors. Dies hat es ihm auch ermöglicht, sich mit Sportverletzungen zu befassen, wobei er sich auf die **Prävention und Rehabilitation** der häufigsten Verletzungen bei Spitzensportlern konzentriert.

Im akademischen Bereich konzentrierte sich sein Interesse auf den Bereich der Kinesiologie, der Sportwissenschaft und des Hochleistungssports. Dies hat ihm zu großer Bekanntheit in der NBA verholfen, wo er täglich mit einigen der weltbesten Basketballspieler und Trainerstäben zusammenarbeitet.



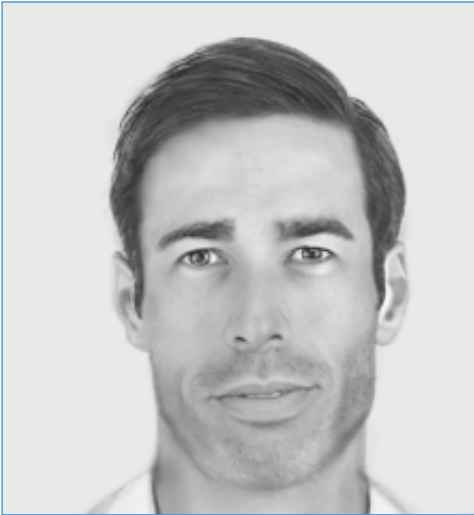
D. Covington, Isaiah

- Leistungstrainer der Boston Celtics - Massachusetts, USA
- Leistungstrainer der Golden State Warriors
- Hauptleistungstrainer der Santa Cruz Warriors
- Leistungstrainer bei Pacers Sports & Entertainment
- Hochschulabschluss in Kinesiologie und Sportwissenschaften von der Universität von Delaware
- Spezialisierung in Trainingsmanagement
- Masterstudiengang in Kinesiologie & Sportwissenschaft von der Universität von Long Island
- Masterstudiengang in Hochleistungssport von der Katholischen Universität von Australien

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Leitung



Dr. González Matarín, Pedro José

- Doktor der Gesundheitswissenschaften
- Hochschulabschluss als Sporterzieher
- Masterstudiengang in funktioneller Erholung in Bewegung und Sport
- Masterstudiengang in Regenerativer Medizin
- Masterstudiengang in körperlicher Aktivität und Gesundheit
- Masterstudiengang in Diätetik und Ernährungstherapie
- Nachdiplomstudium Adipositas
- Nachdiplomstudium in Ernährung und Diätetik
- Postgraduiertenstudium in Genomischer Medizin, Pharmakogenetik und Nutrigenetik
- Außerordentlicher Professor und Privatuniversität (DEVA)
- Mitwirkender Dozent bei UNIR, VIU, UOC und TECH



05

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis kennen, sich der Bedeutung der aktuellen Relevanz der Qualitätsspezialisierung im Bereich der persönlichen Weiterbildung 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. Wir wollen Ihnen die beste Spezialisierung bieten"

Modul 1. Personal Training

- 1.1. Personal Training
- 1.2. Flexibilitäts-Training
- 1.3. Ausdauer- und Kardio-Respirations-Training
- 1.4. Core-Training
 - 1.4.1. Kernmuskeln
 - 1.4.2. Training der Stabilisierungssysteme
 - 1.4.3. Wissenschaftliche Grundlagen und Core-Training
 - 1.4.4. Grundlegende Trainingsrichtlinien für Core-Training
 - 1.4.5. Gestaltung von Core-Trainingsprogrammen
- 1.5. Gleichgewichtstraining
- 1.6. Plyometrisches Training
 - 1.6.1. Grundsätze des plyometrischen Trainings
 - 1.6.2. Gestaltung eines plyometrischen Trainingsprogramms
- 1.7. Training von Schnelligkeit und Beweglichkeit
- 1.8. Exzentrisches Krafttraining
- 1.9. Integriertes Programmdesign für optimale Leistung
- 1.10. Modalitäten der sportlichen Betätigung

Modul 2. Präventivarbeit für die Sportpraxis

- 2.1. Risikofaktoren im Sport
- 2.2. Arbeiten mit Mattenübungen
- 2.3. Reformer und Cadillac
- 2.4. Wunda-Stuhl
- 2.5. Aktives globales *Stretching* und globale Haltungsumschulung
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* und Kugelhanteln
- 2.10. *Thera Band*
 - 2.10.1. Vorteile und Eigenschaften
 - 2.10.2. Individuelle Übungen
 - 2.10.3. Paarweise Übungen
 - 2.10.4. Trainingsprogramme

Modul 3. Struktur des Bewegungsapparates

- 3.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
- 3.2. Knochen
- 3.3. Gelenke
 - 3.3.1. Ätiologie
 - 3.3.2. Synarthrose
 - 3.3.3. Amphiarthrose
 - 3.3.4. Diarthrose
- 3.4. Knorpel
- 3.5. Sehnen und Bänder
- 3.6. Skelettmuskel
- 3.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems
- 3.8. Bestandteile des Muskel-Skelett-Systems
- 3.9. Nervliche Steuerung der Skelettmuskulatur
- 3.10. Kontraktion der Muskeln
 - 3.10.1. Funktionsweise der Muskelkontraktion
 - 3.10.2. Typen der Muskelkontraktion
 - 3.10.3. Bioenergetik der Muskeln

Modul 4. Bewertung von Fitness, Funktion und Biomechanik

- 4.1. Anatomie und Kinesiologie
- 4.2. Wissenschaft der menschlichen Bewegung
- 4.3. Angewandte Biomechanik
- 4.4. Die erste Kundenberatung
- 4.5. Bewertung des Funktionsgrades
 - 4.5.1. Bewegungserfassung, Prüfung und Bewertung
 - 4.5.2. *Functional Movement Screen (FMS)*
 - 4.5.3. Selektive Bewertung der funktionalen Bewegung
 - 4.5.4. Spezifische funktionale Leistungstests
- 4.6. Bewertung der Ernährung, Genetik, Biochemie und Lebensqualität
- 4.7. Biomechanik
 - 4.7.1. Biomechanische Grundlagen
 - 4.7.2. Biomechanik der menschlichen Bewegung
 - 4.7.3. Kontrolle der Bewegung durch Muskeln
 - 4.7.4. Biomechanik des Ausdauertrainings
- 4.8. Bewertung der körperlichen Fitness
- 4.9. Risikoerkennung und -stratifizierung

Modul 5. Häufige Verletzungen bei Sportlern

- 5.1. Schulterverletzungen im Sport
 - 5.1.1. Relevante Aspekte der Schulter
 - 5.1.2. Verletzungen und Erkrankungen im Zusammenhang mit akuter und chronischer Instabilität der Schulter
 - 5.1.3. Verletzungen des Schlüsselbeins
 - 5.1.4. Nervenverletzungen in der Schulterregion
 - 5.1.5. Verletzungen des Plexus brachialis
- 5.2. Verletzungen des Oberarms
- 5.3. Ellenbogenverletzungen im Sport
- 5.4. Verletzungen des Unterarms, des Handgelenks und der Hand beim Sport
- 5.5. Kopf- und Gesichtsverletzungen im Sport
- 5.6. Hals-, Brust- und Unterleibsverletzungen beim Sport
- 5.7. Rücken-/Wirbelsäulenverletzungen im Sport
 - 5.7.1. Aspekte, die für den Rücken und die Wirbelsäule relevant sind
 - 5.7.2. Diagnose von Rückenschmerzen
 - 5.7.3. Verletzungen des Nackens und der Halswirbelsäule
 - 5.7.4. Thorax- und Lendenverletzungen
- 5.8. Verletzungen des Hüftgelenks, des Beckens und der Leistengegend beim Sport
- 5.9. Oberschenkel-, Knie- und Beinverletzungen beim Sport
- 5.10. Knöchel- und Fußverletzungen im Sport

Modul 6. Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen

- 6.1. Aktivität und körperliche Bewegung für eine bessere Gesundheit
- 6.2. Klassifizierung und Auswahlkriterien für Übungen und Bewegungen
- 6.3. Grundsätze des Sporttrainings
 - 6.3.1. Biologische Grundsätze
 - 6.3.1.1. Funktionelle Einheit
 - 6.3.1.2. Multilateralität
 - 6.3.1.3. Spezifität
 - 6.3.1.4. Überlastung
 - 6.3.1.5. Superkompensation
 - 6.3.1.6. Individualisierung
 - 6.3.1.7. Kontinuität
 - 6.3.1.8. Progression

- 6.3.2. Pädagogische Grundsätze
 - 6.3.2.1. Übertragung
 - 6.3.2.2. Effektivität
 - 6.3.2.3. Freiwillige Stimulation
 - 6.3.2.4. Erreichbarkeit
 - 6.3.2.5. Periodisierung
- 6.4. Techniken für die Behandlung von Sportverletzungen
- 6.5. Spezifische Aktionsprotokolle
- 6.6. Phasen des Prozesses der organischen Erholung und der funktionellen Erholung
- 6.7. Konzeption von Präventionsübungen
- 6.8. Spezifische körperliche Übungen nach Muskelgruppen
- 6.9. Propriozeptive Umerziehung
 - 6.9.1. Grundlagen des propriozeptiven und kinästhetischen Trainings
 - 6.9.2. Propriozeptive Folgen von Verletzungen
 - 6.9.3. Entwicklung der Propriozeption im Sport
 - 6.9.4. Materialien für die Propriozeptionsarbeit
 - 6.9.5. Phasen der propriozeptiven Umerziehung
- 6.10. Sportliche Betätigung und Aktivität während des Genesungsprozesses

Modul 7. Häufige Pathologien des Bewegungsapparates

- 7.1. Halswirbelsäulenschmerzen, Rückenschmerzen und Lendenschmerzen
- 7.2. Skoliose
- 7.3. Bandscheibenvorfall
- 7.4. Tendinitis der Schulter
- 7.5. Epicondylitis
 - 7.5.1. Epidemiologie
 - 7.5.2. Pathologische Anatomie
 - 7.5.3. Klinik
 - 7.5.4. Diagnose
 - 7.5.5. Behandlung
- 7.6. Arthrose in der Hüfte
- 7.7. Gonarthrose

- 7.8. Plantarfasziitis
 - 7.8.1. Konzeptualisierung
 - 7.8.2. Risikofaktoren
 - 7.8.3. Symptomatologie
 - 7.8.4. Behandlungen
- 7.9. Hallux Valgus und Plattfuß
- 7.10. Verstauchter Knöchel

Modul 8. Bewegung zur funktionellen Erholung

- 8.1. Funktionelles Training und erweiterte Rehabilitation
 - 8.1.1. Funktion und funktionelle Rehabilitation
 - 8.1.2. Propriozeption, Rezeptoren und neuromuskuläre Kontrolle
 - 8.1.3. Zentrales Nervensystem: Integration der motorischen Kontrolle
 - 8.1.4. Grundsätze für die Verschreibung von Bewegungstherapie
 - 8.1.5. Wiederherstellung der Propriozeption und der neuromuskulären Kontrolle
 - 8.1.6. Das 3-Phasen-Modell der Rehabilitation
- 8.2. Die Wissenschaft des Pilatesstrainings zur Rehabilitation
- 8.3. Grundsätze des Pilates
- 8.4. Integration des Pilatesstrainings zur Rehabilitation
- 8.5. Methodik und Ausrüstung, die für eine effektive Praxis erforderlich sind
- 8.6. Die Hals- und Brustwirbelsäule
- 8.7. Die Lendenwirbelsäule
- 8.8. Schulter und Hüfte
- 8.9. Das Knie
- 8.10. Der Fuß und der Knöchel

Modul 9. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Genesung

- 9.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 9.2. Kohlenhydrate
- 9.3. Proteine
- 9.4. Fette
 - 9.4.1. Gesättigte
 - 9.4.2. Ungesättigte
 - 9.4.2.1. Einfach ungesättigte
 - 9.4.2.2. Mehrfach ungesättigte



- 9.5. Vitamine
 - 9.5.1. Wasserlösliche
 - 9.5.2. Fettlösliche
- 9.6. Mineralien
 - 9.6.1. Makromineralien
 - 9.6.2. Mikromineralien
- 9.7. Ballaststoff
- 9.8. Wasser
- 9.9. Phytochemische Stoffe
 - 9.9.1. Phenole
 - 9.9.2. Tiolen
 - 9.9.3. Terpene
- 9.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

- 10.6. Motivationsmittel
 - 10.6.1. Wertschätzende Erkundung
 - 10.6.2. Motivierende Befragung
 - 10.6.3. Positive Erfahrungen schaffen
- 10.7. Psychologie für den Personal Trainer
- 10.8. Karriere des Personal Trainers
- 10.9. Planung und Wartung von Anlagen und Materialien

Modul 10. Coaching und *Business* des Personal Trainers

- 10.1. Die Anfänge des Personal Trainers
- 10.2. *Coaching* für den Personal Trainer
- 10.3. Der Personal Trainer als Förderer von Bewegung und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
 - 10.3.1. Grundlagen der körperlichen Betätigung
 - 10.3.2. Akute Belastungsreaktionen
 - 10.3.3. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Leistung
 - 10.3.3.1. Ausdauer
 - 10.3.3.2. Kraft und Stärke
 - 10.3.3.3. Gleichgewicht
 - 10.3.4. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit
 - 10.3.4.1. Körperliche Gesundheit
 - 10.3.4.2. Psychische Gesundheit
- 10.4. Notwendigkeit einer Verhaltensänderung
- 10.5. Der Personal Trainer und die Beziehung zum Kunden



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"

Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

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



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.

Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

“ *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

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.

Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



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. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

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.

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



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



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs 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.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



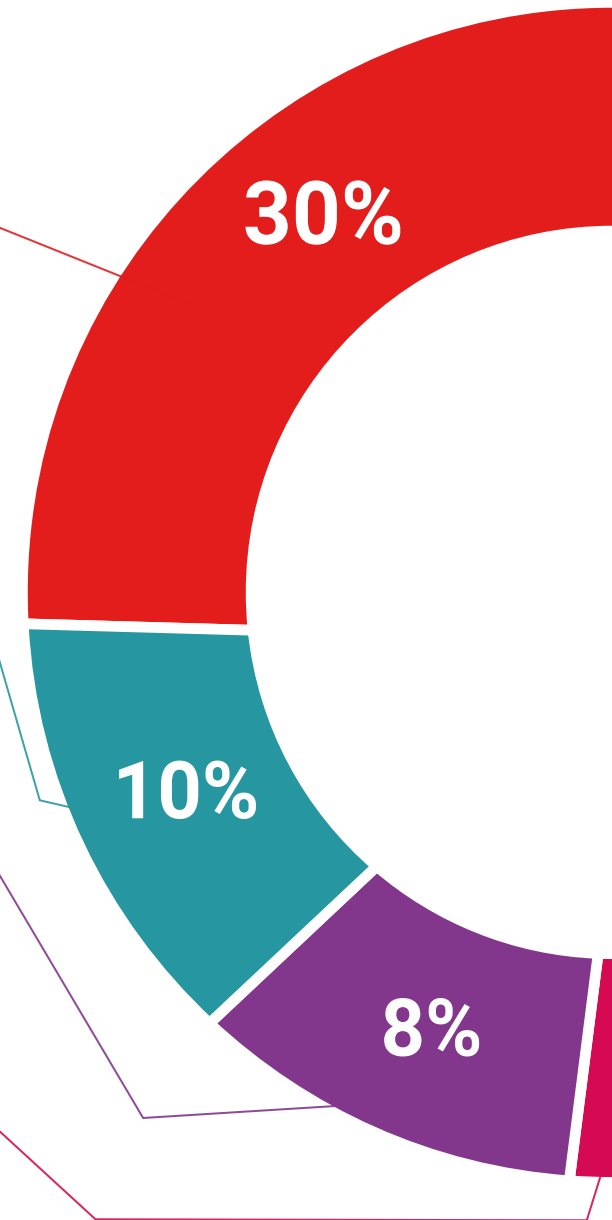
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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.





Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



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 Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



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.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen 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 **Privater Masterstudiengang in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

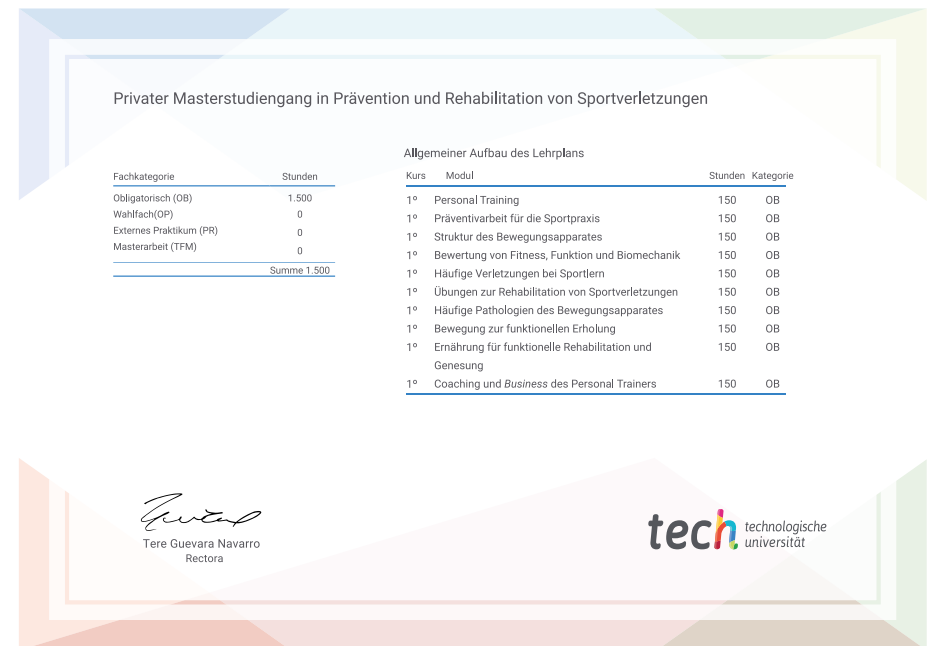
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

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: **Privater Masterstudiengang in Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen**

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 tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institut
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang
Prävention und Rehabilitation
von Sportverletzungen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen

Von der NBA unterstützt

