

Universitätsexperte

Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining

Von der NBA unterstützt:





Universitätsexperte

Hochleistungssport: Kraft-,
Geschwindigkeits- und
Ausdauertraining

- » 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/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-hochleistungssport-kraft-geschwindigkeits-ausdauertraining

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

Wir befinden uns im Zeitalter des Wissens, genauer gesagt im Zeitalter der Spezialisierung, in dem jede Millisekunde oder jedes gehobene Gramm Gewicht in der Welt der Hochleistung entscheidend ist. Ausgehend von dieser Prämisse erfolgt die Schaffung dieses Universitätsexperten in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining, einzigartig in seinem Inhalt, der für den Einstieg in die Welt der sportlichen Leistung mit Erfolgsgarantie unerlässlich ist, mit der Sicherheit und den Kriterien, damit der Absolvent weiß, was er tut und warum.





“

Die modernste akademische Spezialisierung, die von hervorragenden, in der Welt des Sports und der Wissenschaft erfahrenen Dozenten gelehrt wird"

In diesem Universitätsexperten finden Sie eine detaillierte Spezialisierung in Schlüsselaspekten der sportlichen Leistung, die mit einer einzigartigen Didaktik und Tiefe im aktuellen akademischen Angebot behandelt wird.

Jedes Modul wird von echten Fachleuten auf dem Gebiet gelehrt, was ein Höchstmaß an Wissen in diesem Bereich garantiert.

Dieser Universitätsexperte in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining wird den Studenten in jedem Modul theoretische Inhalte von höchster Qualität und Tiefe vermitteln. Eines der Merkmale, die diesen Universitätsexperten von anderen unterscheidet, ist die Beziehung zwischen den verschiedenen Themen der Module auf theoretischer Ebene, aber vor allem auf praktischer Ebene, so dass der Student reale Beispiele von Teams und Athleten der höchsten sportlichen Leistung weltweit sowie aus der professionellen Welt des Sports erhält, was dazu führt, dass der Student in der Lage ist, Wissen auf vollständige Art und Weise zu erlangen.

Eine weitere Stärke dieses Universitätsexperten in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining ist die Spezialisierung des Studenten auf den Einsatz neuer Technologien im Bereich der sportlichen Leistung. Die Studenten werden nicht nur in die neuen Technologien im Leistungsbereich eingeführt, sondern lernen auch, wie man sie einsetzt und, was noch wichtiger ist, wie man die von den einzelnen Geräten gelieferten Daten interpretiert, um bessere Entscheidungen in Bezug auf die Trainingsprogrammierung zu treffen.

Das Dozententeam dieses Universitätsexperten in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Fächer dieser Spezialisierung getroffen, um dem Studenten ein möglichst umfassendes Studienangebot zu bieten, das stets mit aktuellen Themen verbunden ist.

Daher haben wir uns bei TECH zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die unsere Studenten zu erfolgreichen Fachleuten machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Deshalb präsentieren wir Ihnen diesen Universitätsexperten mit einem reichen Inhalt, der Ihnen helfen wird, die Elite des Hochleistungssports zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätsexperten handelt, sind die Studenten nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern können zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und ihr Arbeits- oder Privatleben mit ihrem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale der Spezialisierung 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 Universitätsexperten und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im 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"

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

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen den Fachleuten ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Spezialisierung ermöglicht, die auf die Ausbildung in realen Situationen programmiert ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkräfte versuchen müssen, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird die Fachkraft 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 Universitätsexperte ermöglicht es Ihnen, in simulierten Umgebungen zu trainieren, die ein immersives Lernen ermöglichen, das für reale Situationen programmiert ist.

Dieser 100%ige Online-Universitätsexperte 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 neuen Entwicklungen im Bereich des Hochleistungssports auf praktische und rigorose Weise beherrschen kann.



“

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



Allgemeine Ziele

- ◆ Beherrschen der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung und diese mit Sicherheit anwenden
- ◆ Effektive Beherrschung der Statistik, um die vom Athleten gewonnenen Daten richtig zu nutzen und Forschungsprozesse zu initiieren
- ◆ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis voll anwendbar sind
- ◆ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ◆ Beherrschen der Prinzipien der Biomechanik, die direkt auf die sportliche Leistung angewendet werden
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Ernährung für sportliche Leistungen
- ◆ Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren





Spezifische Ziele

Modul 1. Krafttraining, von der Theorie zur Praxis

- ♦ Alle theoretischen Aspekte, die die Kraft und ihre Komponenten definieren, richtig interpretieren
- ♦ Beherrschung der effektivsten Krafttrainingsmethoden
- ♦ Entwickeln eines ausreichenden Urteilsvermögens, um die Wahl verschiedener Trainingsmethoden in der praktischen Anwendung zu unterstützen
- ♦ Den Kraftbedarf eines jeden Athleten objektivieren zu können
- ♦ Beherrschen der theoretischen und praktischen Aspekte, die die Leistungsentwicklung bestimmen
- ♦ Richtiges

Modul 2. Geschwindigkeitstraining, von der Theorie zur Praxis

- ♦ Die wichtigsten Aspekte der Technik für Geschwindigkeit und Richtungswechsel zu interpretieren
- ♦ Vergleichen und differenzieren der Geschwindigkeit des Konditionssports in Bezug auf das Leichtathletikmodell
- ♦ Elemente der, technischen Beobachtung einbeziehen, die eine Unterscheidung von Fehlern im Laufmechanismus und die Verfahren zur Korrektur ermöglichen
- ♦ Kennenlernen der myoenergetischen Aspekte von Einzel- und Wiederholungssprints und deren Zusammenhang mit Trainingsprozessen
- ♦ Unterscheiden, welche mechanischen Aspekte die Leistungsbeeinträchtigung und die verletzungsauslösenden Mechanismen beim Sprinten beeinflussen können
- ♦ Analytische Anwendung der verschiedenen Trainingsmittel und -methoden für die Entwicklung der verschiedenen Phasen der Geschwindigkeit
- ♦ Programmierung des Geschwindigkeitstraining in Situationssportarten

Modul 3. Ausdauertraining von der Theorie zur Praxis

- ♦ Vertiefung der verschiedenen Anpassungen, die durch die aerobe Ausdauer hervorgerufen werden
- ♦ Die körperlichen Anforderungen des Sports in einer bestimmten Situation anwenden
- ♦ Wählen Sie die Tests aus, die am besten geeignet sind, um die aerobe Arbeitsbelastung zu bewerten, zu überwachen, zu tabellieren und zu fraktionieren
- ♦ Entwicklung der verschiedenen Methoden zur Organisation von Schulungen
- ♦ Entwerfen von Trainingseinheiten mit Blick auf den Sport



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

03

Kursleitung

Unser Dozententeam, Experten auf dem Gebiet des Personal Training, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, die Ihnen helfen soll, Ihren Beruf zu stärken. Zu diesem Zweck haben sie diesen Universitätsexperten mit aktuellen Informationen zu diesem Thema entwickelt, der es Ihnen ermöglicht, sich in diesem Bereich weiterzubilden und Ihre Kompetenzen zu erweitern.





“

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

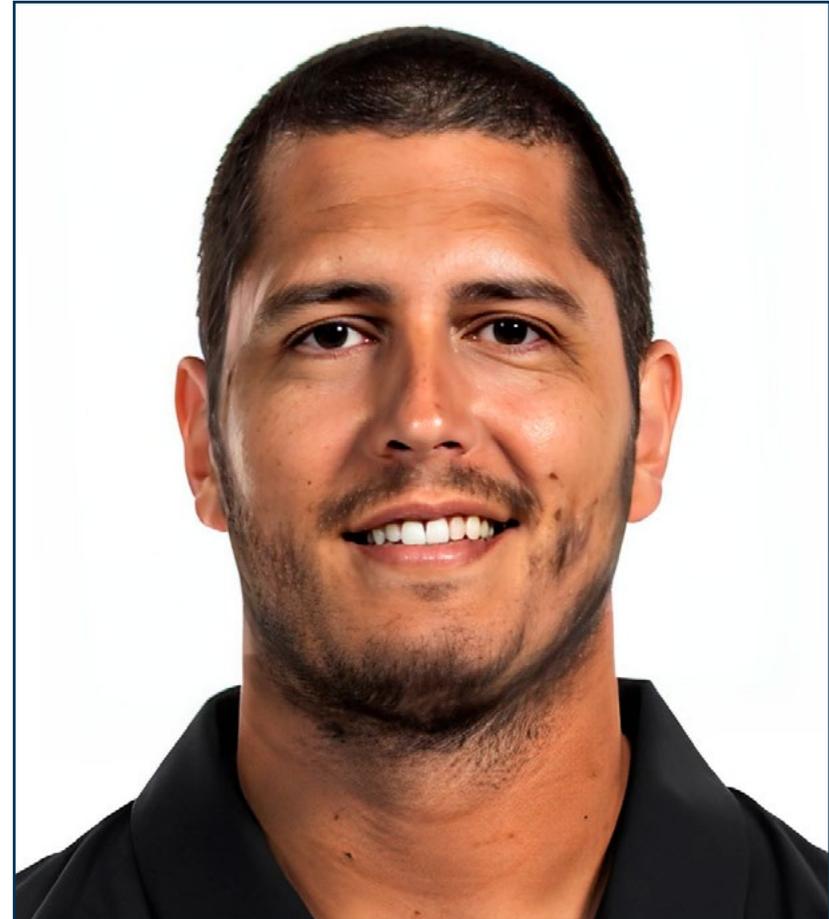
Internationaler Gastdirektor

Dr. Tyler Friedrich ist eine führende Persönlichkeit auf dem internationalen Gebiet der Sportleistung und der angewandten Sportwissenschaft. Mit einem starken akademischen Hintergrund hat er ein außergewöhnliches Engagement für Spitzenleistungen und Innovation gezeigt und zum Erfolg zahlreicher internationaler Spitzensportler beigetragen.

Im Laufe seiner Karriere hat Tyler Friedrich sein Fachwissen in einer Vielzahl von Sportdisziplinen eingesetzt, von Fußball über Schwimmen und Volleyball bis hin zu Hockey. Durch seine Arbeit im Bereich der Leistungsdatenanalyse, insbesondere durch das Catapult-GPS-System für Athleten, und seine Integration von Sporttechnologie in Leistungsprogramme hat er sich als führend im Bereich der sportlichen Leistungsoptimierung etabliert.

Als Direktor für Sportleistung und angewandte Sportwissenschaft leitete Dr. Friedrich das Kraft- und Konditionstraining und die Umsetzung spezifischer Programme für mehrere olympische Sportarten, darunter Volleyball, Rudern und Turnen. Hier war er für die Integration von Ausrüstungsdiensten, die Sportleistung im Fußball und die Sportleistung in olympischen Sportarten verantwortlich. Darüber hinaus war er für die Integration der DAPER-Sporternährung in ein Athletenleistungsteam verantwortlich.

Er wurde von USA Weightlifting und der National Strength and Conditioning Association zertifiziert und ist für seine Fähigkeit bekannt, theoretisches und praktisches Wissen bei der Entwicklung von Hochleistungssportlern zu kombinieren. Auf diese Weise hat Dr. Tyler Friedrich als herausragende Führungspersönlichkeit und Innovationsmotor in seinem Fachgebiet einen unauslöschlichen Eindruck in der Welt der Sportleistung hinterlassen.



Dr. Friedrich, Tyler

- Direktor für Sportleistung und angewandte Sportwissenschaft an der Stanford University
- Spezialist für Sportleistung
- Stellvertretender Direktor für Leichtathletik und angewandte Leistung an der Stanford University
- Direktor für olympische Sportleistung an der Stanford University
- Trainer für Sportleistung an der Stanford University
- Promotion in Philosophie, Gesundheit und menschlicher Leistung an der Concordia University Chicago
- Masterstudiengang in Sportwissenschaft an der University of Dayton
- Hochschulabschluss (Bachelor of Science) in Sportphysiologie von der University of Dayton

“

Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können”

Leitung



Hr. Rubina, Dardo

- ◆ CEO von Test und Training
- ◆ Koordinator für Fitnessstraining bei EDM
- ◆ Fitnesstrainer der ersten Mannschaft bei EDM
- ◆ Masterstudiengang in ARD (COE)
- ◆ EXOS Zertifizierung
- ◆ Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- ◆ Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- ◆ Zertifizierung in Technologien für Gewichtsmanagement und körperliche Leistungsfähigkeit
- ◆ Nachdiplomstudium für körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ◆ Hochschulabschluss für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla la Mancha
- ◆ Doktorand in ARD

Professoren

Hr. Añon, Pablo

- ◆ Hochschulabschluss in Körperlicher Aktivität und Sport
- ◆ Nachdiplomstudium in Sportmedizin und angewandten Sportwissenschaften
- ◆ Trainer der Volleyball-Nationalmannschaft, die an den nächsten Olympischen Spielen teilnehmen wird
- ◆ Zertifizierter Spezialist für Ausdauer und Kondition, NSCA-Zertifizierung. Nationale NSCA-Konferenz

Hr. García, Gastón

- ◆ Universitätsabschluss in Körpererziehung
- ◆ Spezialist für Ausdauertraining
- ◆ Redner auf zahlreichen Konferenzen und Symposien



04

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Spezialisierung 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. Krafttraining, von der Theorie zur Praxis

- 1.1. Stärke: Konzeptualisierung
 - 1.1.1. Kraft aus mechanischer Sicht
 - 1.1.2. Physiologisch definierte Kraft
 - 1.1.3. Definieren des Begriffs der angewandten Kraft
 - 1.1.4. Zeit-Kraft-Kurve
 - 1.1.4.1. Deutung
 - 1.1.5. Definition des Konzeptes der maximalen Kraft
 - 1.1.6. Definieren des Begriffs der RFD
 - 1.1.7. Definition des Konzeptes der nutzbaren Kraft
 - 1.1.8. Kraft-Geschwindigkeits-Leistungs-Kurven
 - 1.1.8.1. Deutung
 - 1.1.9. Definieren Sie das Konzept des Stärke-Defizits
- 1.2. Trainingsbelastung
 - 1.2.1. Definition des Begriffs der Krafttrainingsbelastung
 - 1.2.2. Definieren des Begriffs der Belastung
 - 1.2.3. Belastungskonzept: Volumen
 - 1.2.3.1. Definition und Anwendbarkeit in der Praxis
 - 1.2.4. Belastungskonzept: Intensität
 - 1.2.4.1. Definition und Anwendbarkeit in der Praxis
 - 1.2.5. Belastungskonzept: Dichte
 - 1.2.5.1. Definition und Anwendbarkeit in der Praxis
 - 1.2.6. Definieren des Konzeptes Leistungscharakter
 - 1.2.6.1. Definition und praktische Anwendbarkeit
- 1.3. Krafttraining in der Prävention und Wiederanpassung bei Verletzungen
 - 1.3.1. Konzeptioneller und operativer Rahmen für die Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
 - 1.3.1.1. Terminologie
 - 1.3.1.2. Konzepte
 - 1.3.2. Krafttraining, Verletzungsprävention und Rehabilitation auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
 - 1.3.3. Methodischer Prozess des Krafttrainings in der Verletzungsprävention und funktionellen Erholung
 - 1.3.3.1. Beschreibung der Methode
 - 1.3.3.2. Anwendung der Methode in der Praxis
 - 1.3.4. Die Rolle der Rumpfstabilität (CORE) bei der Verletzungsprävention
 - 1.3.4.1. Definition von CORE
 - 1.3.4.2. Core-Training
- 1.4. Plyometrische Methode
 - 1.4.1. Physiologische Mechanismen
 - 1.4.1.1. Spezifische Allgemeinheiten
 - 1.4.2. Muskelbewegungen bei plyometrischen Übungen
 - 1.4.3. Der Dehnungs-Zusammenziehung-Zyklus (DZZ)
 - 1.4.3.1. Energienutzung oder elastische Kapazität
 - 1.4.3.2. Beteiligung der Reflexe Elastische Energieakkumulation in Serie und parallel
 - 1.4.4. Klassifizierung der DZZ
 - 1.4.4.1. Kurzer DZZ
 - 1.4.4.2. Langer DZZ
 - 1.4.5. Eigenschaften von Muskeln und Sehnen
 - 1.4.6. Zentrales Nervensystem
 - 1.4.6.1. Medizinische Revision
 - 1.4.6.2. Frequenz
 - 1.4.6.3. Synchronisierung
 - 1.4.7. Praktische Aspekte
- 1.5. Krafttraining
 - 1.5.1. Definition von Leistung
 - 1.5.1.1. Konzeptionelle Aspekte der Leistung
 - 1.5.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 1.5.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 1.5.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen

- 1.5.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 1.5.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 1.5.3.2. Muskelaufbau
 - 1.5.3.3. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 1.5.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 1.5.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
- 1.5.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 1.5.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 1.5.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 1.5.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 1.5.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 1.5.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 1.5.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit
- 1.5.5. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.1. Kraftimpuls
 - 1.5.5.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 1.5.5.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
- 1.5.6. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 1.5.6.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 1.5.6.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 1.5.6.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 1.5.7. Praktische Aspekte
- 1.6. Vektor-basiertes Krafttraining
 - 1.6.1. Definition des Kraftvektors
 - 1.6.1.1. Vektor Axial
 - 1.6.1.2. Vektor Horizontal
 - 1.6.1.3. Rotationsvektor
 - 1.6.2. Vorteile der Verwendung dieser Terminologie
 - 1.6.3. Definition der Basisvektoren in der Ausbildung
 - 1.6.3.1. Analyse der wichtigsten sportlichen Gesten
 - 1.6.3.2. Analyse der wichtigsten Überlastungsübungen
 - 1.6.3.3. Analyse der wichtigsten Trainingsübungen
 - 1.6.4. Praktische Aspekte
- 1.7. Die wichtigsten Methoden des Krafttrainings
 - 1.7.1. Eigenes Körpergewicht
 - 1.7.2. Freie Übungen
 - 1.7.3. PAP (Post-Activation Potentiation)
 - 1.7.3.1. Definition
 - 1.7.3.2. Anwendung des PAP vor den kraftbezogenen Sportarten.
 - 1.7.4. Übungen mit Geräten
 - 1.7.5. Complex training
 - 1.7.6. Übungen und ihre Übertragung
 - 1.7.7. Kontraste
 - 1.7.8. Cluster training
 - 1.7.9. Praktische Aspekte
- 1.8. VBT (Velocity-Based Training)
 - 1.8.1. Konzeptualisierung der Umsetzung des VBT
 - 1.8.1.1. Grad der Stabilität der Ausführungsgeschwindigkeit bei jedem Prozentsatz des 1RM (RM=maximale Wiederholung)
 - 1.8.2. Differenz zwischen geplanter und tatsächlicher Last
 - 1.8.2.1. Definition und Konzept
 - 1.8.2.2. Variablen, die für den Unterschied zwischen der programmierten Belastung und der tatsächlichen Trainingsbelastung verantwortlich sind
 - 1.8.3. VBT als Lösung für das Problem der Verwendung von 1RM und nRM zur Programmierung von Lasten.
 - 1.8.4. VBT und Grad der Ermüdung
 - 1.8.4.1. Beziehung zum Laktat
 - 1.8.4.2. Beziehung zu Ammonium
 - 1.8.5. VBT im Verhältnis zum Geschwindigkeitsverlust und zum Prozentsatz der durchgeführten Wiederholungen
 - 1.8.5.1. Definieren der verschiedenen Grade des Aufwands in ein und demselben Satz

- 1.8.5.2. Verschiedene Anpassungen je nach dem Grad des Geschwindigkeitsverlustes in der Serie.
- 1.8.6. Methodische Vorschläge verschiedener Autoren
- 1.8.7. Praktische Aspekte
- 1.9. Kraft im Verhältnis zur Hypertrophie
 - 1.9.1. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Mechanische Belastung
 - 1.9.2. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Metabolischer Stress
 - 1.9.3. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Muskelverletzung
 - 1.9.4. Variablen der Hypertrophieprogrammierung
 - 1.9.4.1. Frequenz
 - 1.9.4.2. Menge
 - 1.9.4.3. Intensität
 - 1.9.4.4. Kadenz
 - 1.9.4.5. Serien und Wiederholungen
 - 1.9.4.6. Dichte
 - 1.9.4.7. Ordnung bei der Durchführung der Übungen
 - 1.9.5. Ausbildungsvariablen und ihre unterschiedlichen strukturellen Auswirkungen
 - 1.9.5.1. Wirkung auf verschiedene Arten von Fasern
 - 1.9.5.2. Auswirkungen auf die Sehnen
 - 1.9.5.3. Länge der Faszikel
 - 1.9.5.4. Winkel der Pennea
 - 1.9.6. Praktische Erwägungen
- 1.10. Exzentrisches Krafttraining
 - 1.10.1. Konzeptioneller Rahmen
 - 1.10.1.1. Definition des exzentrischen Trainings
 - 1.10.1.2. Verschiedene Arten des exzentrischen Trainings
 - 1.10.2. Exzentrisches Training und Leistung
 - 1.10.3. Exzentrisches Training und Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
 - 1.10.4. Technologie für das exzentrische Training
 - 1.10.4.1. Konische Seilscheibe
 - 1.10.4.2. Isoinertiale Geräte
 - 1.10.5. Praktische Erwägungen



Modul 2. Geschwindigkeitstraining, von der Theorie zur Praxis

- 2.1. Geschwindigkeit
 - 2.1.3. Definition
 - 2.1.4. Allgemeine Konzepte
 - 2.1.4.1. Darstellung der Geschwindigkeit
 - 2.1.4.2. Determinanten der Leistung
 - 2.1.4.3. Unterschied zwischen Geschwindigkeit und Schnelligkeit
 - 2.1.4.4. Segmentale Geschwindigkeit
 - 2.1.4.5. Winkelgeschwindigkeit
 - 2.1.4.6. Reaktionszeit
- 2.2. Dynamik und Mechanik des linearen Sprints (100m-Modell)
 - 2.2.1. Kinematische Analyse des Spiels
 - 2.2.2. Dynamik und Kraftanwendung im Spiel
 - 2.2.3. Kinematische Analyse der Beschleunigungsphase
 - 2.2.4. Dynamik und Kraftanwendung bei der Beschleunigung
 - 2.2.5. Kinematische Analyse des Laufens mit Höchstgeschwindigkeit
 - 2.2.6. Dynamik und Krafteinleitung bei Höchstgeschwindigkeit
- 2.3. Phasen des Sprints (Analyse der Technik)
 - 2.3.4. Technische Beschreibung des Starts
 - 2.3.5. Technische Beschreibung des Laufs während der Beschleunigungsphase
 - 2.3.5.1. Technisches Modell des Kinogramms für die Beschleunigungsphase
 - 2.3.6. Technische Beschreibung des Rennens während der Höchstgeschwindigkeitsphase
 - 2.3.6.1. Technisches Kinogramm-Modell (ALTIS) zur Analyse der Technik
 - 2.3.7. Geschwindigkeit und Ausdauer
- 2.4. Bioenergetik der Geschwindigkeit
 - 2.4.1. Bioenergetik von Einzelsprints
 - 2.4.1.1. Myoenergetik von Einzelsprints
 - 2.4.1.2. ATP-PC-System
 - 2.4.1.3. Glykolytisches System
 - 2.4.1.4. Adenylat-Kinase-Reaktion
 - 2.4.2. Bioenergetik bei wiederholten Sprints
 - 2.4.2.1. Energievergleich zwischen einzelnen und wiederholten Sprints
 - 2.4.2.2. Verhalten der Energieerzeugungssysteme bei wiederholten Sprints
 - 2.4.2.3. PC-Recovery
 - 2.4.2.4. Beziehung zwischen der aeroben Leistung und den Erholungsprozessen von PC
 - 2.4.2.5. Determinanten der wiederholten Sprintleistung
- 2.5. Analyse der Beschleunigungstechnik und der Höchstgeschwindigkeit in Mannschaftssportarten
 - 2.5.1. Beschreibung der Technik in Mannschaftssportarten
 - 2.5.2. Vergleich der Sprinttechnik bei Mannschaftssportarten und Leichtathletikveranstaltungen
 - 2.5.3. Zeit- und Bewegungsanalyse von Geschwindigkeitsereignissen in Mannschaftssportarten
- 2.6. Methodischer Ansatz für die Vermittlung der Technik
 - 2.6.1. Technischer Unterricht zu den verschiedenen Phasen des Rennens
 - 2.6.2. Häufige Fehler und Möglichkeiten zu ihrer Behebung
- 2.7. Mittel und Methoden zur Geschwindigkeitsentwicklung
 - 2.7.1. Mittel und Methoden zum Training der Beschleunigungsphase
 - 2.7.1.1. Verhältnis von Kraft und Beschleunigung
 - 2.7.1.2. Rodelsport
 - 2.7.1.3. Steigungen
 - 2.7.1.4. Sprungkraft
 - 2.7.1.4.1. Aufbau des vertikalen Sprungs
 - 2.7.1.4.2. Konstruktion des horizontalen Sprungs
 - 2.7.1.5. Training des ATP/PC-Systems
 - 2.7.2. Mittel und Methoden für das Training der Höchstgeschwindigkeit
 - 2.7.2.1. Plyometrie
 - 2.7.2.2. Overspeed
 - 2.7.2.3. Intervall-intensive Methoden
 - 2.7.3. Mittel und Methoden für die Entwicklung von Geschwindigkeit und Ausdauer.
 - 2.7.3.1. Intensive intervallische Methoden

- 2.7.3.2. Methode der Wiederholungen
- 2.8. Beweglichkeit und Richtungswechsel
 - 2.8.1. Definition von Agilität
 - 2.8.2. Definition der Richtungsänderung
 - 2.8.3. Determinanten von Agilität und COD
 - 2.8.4. Technik der Richtungsänderung
 - 2.8.4.1. Shuffle
 - 2.8.4.2. Crossover
 - 2.8.4.3. Beweglichkeits- und COD-Trainingsübungen
- 2.9. Bewertung und Überwachung des Geschwindigkeitstrainings
 - 2.9.1. Kraft-Geschwindigkeits-Profil
 - 2.9.2. Test mit Lichtschranken und Varianten mit anderen Steuergeräten
 - 2.9.3. RSA
- 2.10. Programmierung des Geschwindigkeitstrainings

Modul 3. Ausdauertraining, von der Theorie zur Praxis

- 3.1. Allgemeine Konzepte
 - 3.1.1. Allgemeine Definitionen
 - 3.1.1.1. Training
 - 3.1.1.2. Trainierbarkeit
 - 3.1.1.3. Sportliche körperliche Vorbereitung
 - 3.1.2. Ziele des Ausdauertrainings
 - 3.1.3. Allgemeine Grundsätze der Ausbildung
 - 3.1.3.1. Grundsätze der Belastung
 - 3.1.3.2. Organisatorische Grundsätze
 - 3.1.3.3. Grundsätze der Spezialisierung
- 3.2. Physiologie des aeroben Trainings
 - 3.2.1. Physiologische Reaktion auf aerobes Ausdauertraining
 - 3.2.1.2. Reaktionen auf kontinuierliche Kraftanstrengung
 - 3.2.1.3. Reaktionen auf intervallische Kraftanstrengung
 - 3.2.1.4. Reaktionen auf zeitweilige Kraftanstrengung
 - 3.2.1.5. Reaktionen auf Kraftanstrengung bei Spielen auf kleinem Raum

- 3.2.2. Faktoren, die die aerobe Ausdauerleistung beeinflussen
 - 3.2.2.1. Aerobe Leistung
 - 3.2.2.2. Anaerobe Schwellenwerte
 - 3.2.2.3. Maximale aerobe Geschwindigkeit
 - 3.2.2.4. Einsparung von Aufwand
 - 3.2.2.5. Verwendung von Substraten
 - 3.2.2.6. Merkmale der Muskelfasern
- 3.2.3. Physiologische Anpassungen für die aerobe Ausdauer
 - 3.2.3.1. Anpassungen an Dauerbelastung
 - 3.2.3.2. Anpassungen an intervallische Belastung
 - 3.2.3.3. Anpassungen an intermittierende Belastung
 - 3.2.3.4. Anpassung an Belastung bei Spielen auf kleinem Raum
- 3.3. Konditionssportarten und ihre Beziehung zur aeroben Ausdauer
 - 3.3.1. Situative Sportarten der Gruppe I: Fußball, Rugby und Hockey
 - 3.3.2. Ansprüche in der Situationssportgruppe II: Basketball, Handball, Hallenfußball
 - 3.3.3. Ansprüche in der Situationssportgruppe III: Tennis und Volleyball
- 3.4. Überwachung und Bewertung der aeroben Ausdauer
 - 3.4.1. Direkte Bewertung auf Tonband versus vor Ort
 - 3.4.1.1. VO₂max auf dem Laufband und im Feld
 - 3.4.1.2. VAM, Band versus Feld
 - 3.4.1.3. VAM versus VFA
 - 3.4.1.4. Zeitliche Begrenzung (VAM)
 - 3.4.2. Kontinuierliche indirekte Tests
 - 3.4.2.1. Zeitliche Begrenzung (VFA)
 - 3.4.2.2. 1000-Meter-Test
 - 3.4.2.3. 5-Minuten-Test
 - 3.4.3. Indirekte inkrementelle und maximale Tests
 - 3.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL y T-Bordeaux
 - 3.4.3.2. UNCa-Test: Sechseck, Spur, Liebreiz
 - 3.4.4. Indirekte Hin- und Rücklauf und intermittierende Tests
 - 3.4.4.1. 20m Pendellauf-Test (Course Navette)
 - 3.4.4.2. Batterie-YoYo-Test

- 3.4.4.3. Intermittierende Tests; 30-15. IFT, Carminatti, 45-15. test
 - 3.4.6. Spezifische Tests mit Ball
 - 3.4.6.1. Hoff-Test
 - 3.4.7. Vorschlag der VFA (Erreichte Endgeschwindigkeit)
 - 3.4.7.1. VFA-Grenzwerte für Fußball, Rugby und Hockey
 - 3.4.7.2. VFA-Grenzwerte für Basketball, Hallenfußball und Handball
- 3.5. Planung von Aerobic-Übungen
 - 3.5.1. Trainingsmodus
 - 3.5.2. Trainingsfrequenz
 - 3.5.3. Trainingsdauer
 - 3.5.4. Intensität des Trainings
 - 3.5.5. Dichte
- 3.6. Methoden zur Entwicklung der aeroben Ausdauer
 - 3.6.1. Kontinuierliches Training
 - 3.6.2. Intervall-Training
 - 3.6.3. Intermittierendes Training
 - 3.6.4. SSG-Training (Small-Space-Games)
 - 3.6.5. Gemischtes Training (Kreisläufe)
- 3.7. Gestaltung des Programms
 - 3.7.1. Zeitraum vor der Saison
 - 3.7.2. Wettbewerbszeitraum
 - 3.7.3. Nachsaison
- 3.8. Besondere Aspekte im Zusammenhang mit dem Training
 - 3.8.1. Gleichzeitiges Training
 - 3.8.2. Strategien für die Gestaltung gleichzeitiger Schulungen
 - 3.8.3. Anpassungen durch gleichzeitiges Training
 - 3.8.4. Geschlechtsspezifische Unterschiede
 - 3.8.5. De-training
- 3.9. Aerobic-Training bei Kindern und Jugendlichen
 - 3.9.1. Allgemeine Konzepte
 - 3.9.1.1. Wachstum, Entwicklung und Reife
 - 3.9.2. Bewertung von VO₂max und VAM
 - 3.9.2.1. Direkte Messung
 - 3.9.2.2. Indirekte Messung vor Ort
 - 3.9.3. Physiologische Anpassungen bei Kindern und jungen Menschen
 - 3.9.3.1. VO₂max und VAM-Anpassungen
 - 3.9.4. Gestaltung des aeroben Trainings
 - 3.9.4.1. Intermittierende Methode
 - 3.9.4.2. Einhaltung und Motivation
 - 3.9.4.3. Spiele in beengten Räumen



*Eine einzigartige, wichtige
und entscheidende
Spezialisierungserfahrung
zur Förderung Ihrer
beruflichen Entwicklung"*

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 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.

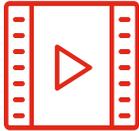
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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

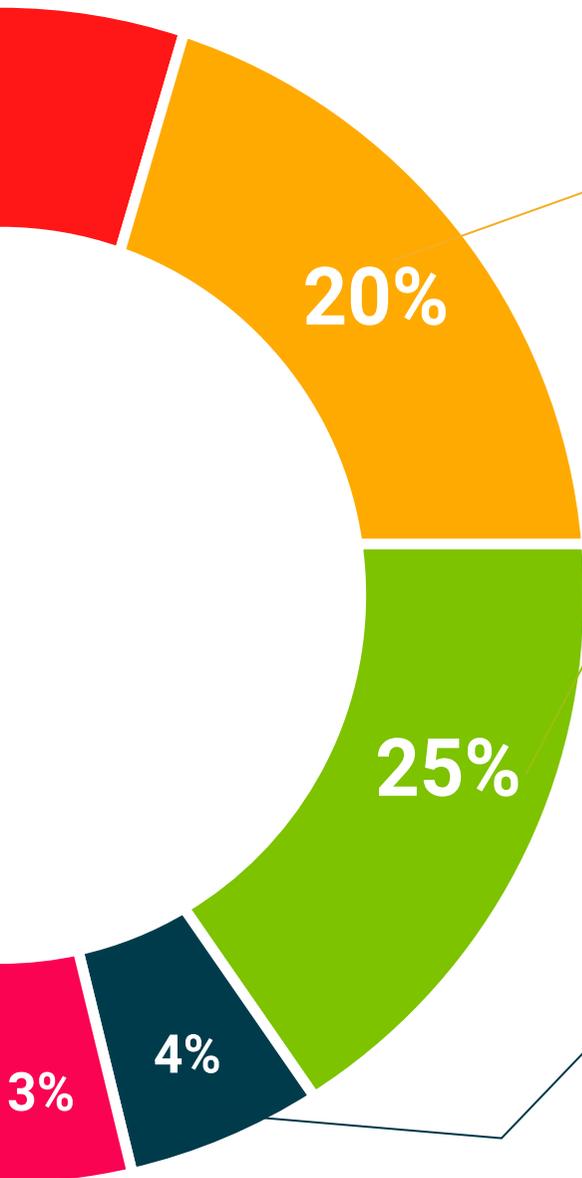
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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.



06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

Schließen Sie diese Spezialisierung erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"

Dieser **Universitätsexperte in Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining** 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 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 Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining**

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

Hochleistungssport: Kraft-,
Geschwindigkeits- und
Ausdauertraining

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

Universitätsexperte

Hochleistungssport: Kraft-, Geschwindigkeits- und Ausdauertraining

Von der NBA unterstützt:

