

Universitätsexperte

Hochleistungssport: Statistik,
Ernährung und Mobilitätstraining

Von der NBA unterstützt:





Universitätsexperte Hochleistungssport: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-hochleistungssport-statistik-ernaehrung-mobilitatstraining

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

Mit dem Universitätsexperten in Hochleistungssport: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining verfügen die Studenten über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um in der Welt des Hochleistungstrainings erfolgreich zu sein.

Eine einmalige Gelegenheit, sich auf einen boomenden Sektor zu spezialisieren, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachkräften besteht.





“

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

In diesem Universitätsexperten finden Sie eine detaillierte Ausbildung 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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining wird den Studenten in jedem Modul qualitativ hochwertige und vertiefte theoretische Inhalte 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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining ist die Spezialisierung der Studenten in der Anwendung 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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Themen dieser Ausbildung getroffen, um den Studenten eine möglichst vollständige und stets an aktuelle Ereignisse gebundene Studienmöglichkeit zu bieten.

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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die herausragendsten Merkmale der Ausbildung sind:

- ♦ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Fachleuten aus dem Bereich des Hochleistungssporttrainings 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: Neben der Aktualisierung Ihrer Kenntnisse als Personal Trainer erhalten Sie 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 den Fachleuten ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d. h. eine simulierte Umgebung, die ein immersives Training ermöglicht, das auf reale Situationen ausgerichtet 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 der Fachmann von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten und erfahrenen Experten für Hochleistungssport 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. Angewandte Statistik für Leistung und Forschung

- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, die im Labor und im Feld gesammelten Daten mit Hilfe verschiedener Bewertungsinstrumente zu analysieren
- ◆ Beschreiben der verschiedenen Arten der statistischen Analyse und ihre Anwendung in verschiedenen Situationen zum Verständnis von Phänomenen, die während der Ausbildung auftreten
- ◆ Entwicklung von Strategien zur Datenexploration, um die besten Modelle zur Datenbeschreibung zu ermitteln
- ◆ Erstellung der Allgemeingültigkeit von Vorhersagemodellen durch Regressionsanalyse, die die Einbeziehung verschiedener Analyseeinheiten im Bereich der Ausbildung begünstigen
- ◆ Schaffung der Voraussetzungen für eine korrekte Interpretation der Ergebnisse in verschiedenen Forschungsbereichen

Modul 2. Ernährung im Spitzensport

- ◆ Sie lernen die physiologischen und biochemischen Grundlagen des Energiestoffwechsels bei körperlicher Anstrengung kennen
- ◆ Kenntnis der Verfahren und Methoden zur Bewertung der Ernährung des Sportlers sowie seiner Körperzusammensetzung
- ◆ Sie lernen die verschiedenen Möglichkeiten zur Bewertung des Energieverbrauchs des Sportlers kennen
- ◆ Sie lernen alle Variablen der Ernährung für Sportarten mit ganz verschiedenen Charakteristiken kennen
- ◆ Sie werden sich mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über Nahrungsergänzungsmittel für Sportler vertraut machen
- ◆ Bewältigung der Ernährungsaspekte im Zusammenhang mit Essstörungen und Sportverletzungen

Modul 3. Mobilität, von der Theorie zur Praxis

- ◆ Mobilität als eine grundlegende körperliche Fähigkeit aus neurophysiologischer Sicht zu betrachten
- ◆ Vertieftes Verständnis der neurophysiologischen Prinzipien, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
- ◆ Stabilisierende und mobilisierende Systeme innerhalb des Bewegungsmusters anwenden
- ◆ Entfaltung und Präzisierung der grundlegenden Konzepte und Ziele im Zusammenhang mit dem Mobilitätstraining
- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, Aufgaben und Pläne für die Entwicklung von Mobilitätsmanifestationen zu entwerfen
- ◆ Anwendung der verschiedenen Methoden zur Leistungsoptimierung durch Wiederherstellungsmethoden
- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, eine funktionelle und neuromuskuläre Beurteilung des Sportlers vorzunehmen
- ◆ Die Auswirkungen einer Verletzung auf die Neuromuskulatur des Sportlers zu erkennen und zu behandeln



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 Hochleistungssports, 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"

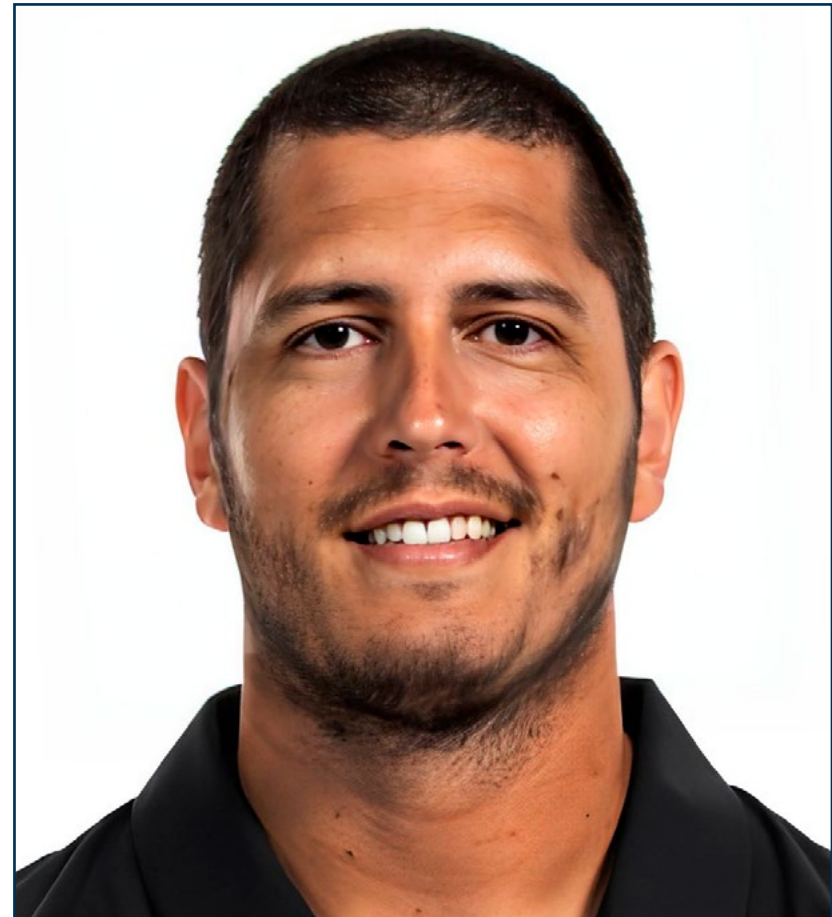
Internationaler Gastdirektor

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. Del Rosso, Sebastián

- ◆ Doktor der Gesundheitswissenschaften
- ◆ Masterstudiengang in Leibeserziehung
- ◆ Gutachter für wissenschaftliche Veröffentlichungen

Hr. Repesas, Gustavo

- ◆ Master in Hochleistungssport, Olympisches Komitee Spaniens, Doktor in Hochleistungssport
- ◆ Leiter des CAR-Labors für Biomechanik von 1993 bis heute

Fr. González Cano, Henar

- ◆ Dozentin für Ernährung und Körperzusammensetzung an der Nationalen Schule für Kraft und Fitness (ENFAF)
- ◆ Ernährungsberaterin und Anthropometristin im SPARTA GYM
- ◆ Ernährungsberaterin und Anthropometristin im Promentium-Zentrum
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung und Diätetik. Universität von Valladolid
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung bei körperlicher Aktivität und Sport. Katholische Universität San Antonio in Murcia

04

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen der Ausbildung auf die tägliche Praxis auskennen, sich der Bedeutung der aktuellen Relevanz eines qualitativ hochwertigen Ausbildung im Bereich des Hochleistungssports 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. Angewandte Statistik für Leistung und Forschung

- 1.1. Begriffe der Wahrscheinlichkeit
 - 1.1.1. Einfache Wahrscheinlichkeit
 - 1.1.2. Bedingte Wahrscheinlichkeit
 - 1.1.3. Bayes-Theorem
- 1.2. Wahrscheinlichkeitsverteilungen
 - 1.2.1. Binomialverteilung
 - 1.2.2. Poisson-Verteilung
 - 1.2.3. Normale Verteilung
- 1.3. Statistische Inferenz
 - 1.3.1. Parameter für die Bevölkerung
 - 1.3.2. Schätzung der Populationsparameter
 - 1.3.3. Mit der Normalverteilung verbundene Stichprobenverteilungen
 - 1.3.4. Verteilung des Stichprobenmittelwertes
 - 1.3.5. Punktschätzungen
 - 1.3.6. Eigenschaften von Schätzern
 - 1.3.7. Kriterien für den Vergleich von Schätzern
 - 1.3.8. Schätzer nach Konfidenzintervallen
 - 1.3.9. Methode zur Ermittlung von Konfidenzintervallen
 - 1.3.10. Konfidenzintervalle im Zusammenhang mit der Normalverteilung
 - 1.3.11. Zentraler Grenzwertsatz
- 1.4. Hypothesentest
 - 1.4.1. Der Wahrscheinlichkeitswert
 - 1.4.2. Statistische Aussagekraft
- 1.5. Explorative Analyse und deskriptive Statistik
 - 1.5.1. Grafiken und Tabellen
 - 1.5.2. Chi-Quadrat-Test
 - 1.5.3. Relatives Risiko
 - 1.5.4. Verhältnis der Quoten

- 1.6. Der t-Test
 - 1.6.1. t-Test bei einer Stichprobe
 - 1.6.2. t-Test für zwei unabhängige Stichproben
 - 1.6.3. t-Test für gepaarte Stichproben
- 1.7. Korrelationsanalyse
- 1.8. Einfache lineare Regressionsanalyse
 - 1.8.1. Die Regressionsgerade und ihre Koeffizienten
 - 1.8.2. Übrige Werte
 - 1.8.3. Bewertung der Regression anhand der Residuen
 - 1.8.4. Bestimmungskoeffizient
- 1.9. Varianz und Varianzanalyse (ANOVA)
 - 1.9.1. Einweg-ANOVA (one-way-ANOVA)
 - 1.9.2. Zweiweg-ANOVA (two-way-ANOVA)
 - 1.9.3. ANOVA für wiederholte Messungen
 - 1.9.4. Faktorielle ANOVA

Modul 2. Ernährung im Spitzensport

- 2.1. Energiestoffwechsel bei körperlicher Anstrengung
 - 2.1.1. Materie und Energie: Einführung in die Thermodynamik
 - 2.1.2. Physikalisch-chemische Eigenschaften von Makronährstoffen
 - 2.1.3. Verdauung und Metabolismus von Kohlenhydraten
 - 2.1.4. Lipidverdauung und -stoffwechsel
 - 2.1.5. Eiweißverdauung und -stoffwechsel
 - 2.1.6. Phosphagen-System
 - 2.1.7. Glykolytisches System
 - 2.1.8. Oxidatives System
 - 2.1.9. Integration des Stoffwechsels
 - 2.1.10. Klassifizierung der körperlichen Anstrengung

- 2.2. Bewertung des Ernährungszustands und der Körperzusammensetzung
 - 2.2.1. Retrospektive und prospektive Methoden
 - 2.2.2. ABCDE-Modell
 - 2.2.3. Klinische Bewertung
 - 2.2.4. Körperzusammensetzung
 - 2.2.5. Indirekte Methoden
 - 2.2.6. Doppelt indirekte Methoden
 - 2.2.7. Duale Röntgenabsorptiometrie
 - 2.2.8. Vektorielle Analyse der elektrischen Bio-Impedanz
 - 2.2.9. Kineanthropometrie
 - 2.2.10. Datenanalyse in der Kinanthropometrie
- 2.3. Bewertung des Energieverbrauchs
 - 2.3.1. Komponenten des täglichen Gesamtenergieverbrauchs
 - 2.3.2. Grundumsatz und Ruheenergieverbrauch
 - 2.3.3. Thermische Wirkung von Lebensmitteln
 - 2.3.4. NEAT und Energieaufwand bei körperlicher Anstrengung
 - 2.3.5. Technologien zur Quantifizierung des Energieverbrauchs
 - 2.3.6. Indirekte Kalorimetrie
 - 2.3.7. Schätzung des Energieaufwands
 - 2.3.8. Nachfolgende Berechnungen
 - 2.3.9. Praktische Empfehlungen
- 2.4. Ernährung im Bodybuilding und Körperzusammensetzung
 - 2.4.1. Merkmale des Bodybuildings
 - 2.4.2. Ernährung für Bulking
 - 2.4.3. Ernährung für die Entwicklung
 - 2.4.4. Ernährung nach den Wettkämpfen
 - 2.4.5. Wirksame Ergänzungen
 - 2.4.6. Die Neuzusammensetzung des Körpers
 - 2.4.7. Ernährungspolitische Strategien
 - 2.4.8. Makronährstoff-Verteilung
 - 2.4.9. Diätpausen, Refeeds und intermittierende Einschränkungen (Restriktionen)
 - 2.4.10. Grundsätze und Gefahren der Pharmakologie
- 2.5. Ernährung im Kraftsport
 - 2.5.1. Merkmale von Mannschaftssportarten
 - 2.5.2. Energiebedarf
 - 2.5.3. Eiweißbedarf
 - 2.5.4. Kohlenhydrat- und Fettverteilung
 - 2.5.5. Ernährung für olympisches Heben
 - 2.5.6. Ernährung beim Sprinten
 - 2.5.7. Ernährung beim Kraftdreikampf
 - 2.5.8. Ernährung bei Sprung- und Wurf sportarten
 - 2.5.9. Ernährung im Kampfsport
 - 2.5.10. Morphologische Merkmale des Athleten
- 2.6. Ernährung im Mannschaftssport
 - 2.6.1. Merkmale von Mannschaftssportarten
 - 2.6.2. Energiebedarf
 - 2.6.3. Ernährung vor der Saison
 - 2.6.4. Ernährung beim Wettkampf
 - 2.6.5. Ernährung vor, während und nach dem Spiel
 - 2.6.6. Flüssigkeitsnachschieb
 - 2.6.7. Empfehlungen für die unteren Divisionen
 - 2.6.8. Ernährung für Fußball, Basketball und Volleyball
 - 2.6.9. Ernährung für Rugby, Hockey und Baseball
 - 2.6.10. Morphologische Merkmale des Athleten

- 2.7. Ernährung beim Ausdauersport
 - 2.7.1. Merkmale von Ausdauersportarten
 - 2.7.2. Energiebedarf
 - 2.7.3. Glykogen-Überkompensation
 - 2.7.4. Energierückgewinnung während des Wettkampfs
 - 2.7.5. Flüssigkeitsnachschieb
 - 2.7.6. Sportgetränke und Süßwaren
 - 2.7.7. Ernährung beim Radfahren
 - 2.7.8. Ernährung beim Laufen und Marathon
 - 2.7.9. Ernährung beim Triathlon
 - 2.7.10. Ernährung für andere olympische Sportarten
- 2.8. Ernährungsbezogene ergogene Hilfsmittel
 - 2.8.1. Klassifizierungssysteme
 - 2.8.2. Kreatin
 - 2.8.3. Koffein
 - 2.8.4. Nitrate
 - 2.8.5. β -Alanin
 - 2.8.6. Bikarbonat und Natriumphosphat
 - 2.8.7. Protein-Ergänzungen
 - 2.8.8. Modifizierte Kohlenhydrate
 - 2.8.9. Kräuterextrakte
 - 2.8.10. Schadstoffhaltige Ergänzung



- 2.9. Essstörungen und Sportverletzungen
 - 2.9.1. Anorexie
 - 2.9.2. Bulimia nervosa
 - 2.9.3. Orthorexie und Vigorexie
 - 2.9.4. Binge-Eating- und Purging-Störung
 - 2.9.5. Relatives Energiemangelsyndrom
 - 2.9.6. Mikronährstoffmangel
 - 2.9.7. Ernährungserziehung und -prävention
 - 2.9.8. Sportverletzungen
 - 2.9.9. Ernährung während der körperlichen Rehabilitation
- 2.10. Fortschritte und Forschung in der Sporternährung
 - 2.10.1. Nutrigenetik
 - 2.10.2. Nutrigenomik
 - 2.10.3. Modulation der Mikrobiota
 - 2.10.4. Probiotika und Präbiotika im Sport
 - 2.10.5. Aufkommende Produkte
 - 2.10.6. Systembiologie
 - 2.10.7. Nicht-experimentelle Designs
 - 2.10.8. Experimentelle Designs
 - 2.10.9. Systematische Überprüfungen und Meta-Analysen

Modul 3 Mobilität, von der Theorie zur Praxis

- 3.1. Neuromuskuläres System
 - 3.1.1. Neurophysiologische Grundlagen: Hemmung und Erregbarkeit
 - 3.1.1.1. Anpassungen des Nervensystems
 - 3.1.1.2. Strategien zur Veränderung der kortikospinalen Erregbarkeit
 - 3.1.1.3. Schlüssel zur neuromuskulären Aktivierung
 - 3.1.2. Somatosensorische Informationssysteme
 - 3.1.2.1. Teilsysteme der Information
 - 3.1.2.2. Arten von Reflexen
 - 3.1.2.2.1. Monosynaptische Reflexe
 - 3.1.2.2.2. Polysynaptische Reflexe
 - 3.1.2.2.3. Muskulär-tendinös-gelenkige Reflexe
 - 3.1.2.3. Dynamische und statische Dehnungsreaktionen
- 3.2. Motorische Kontrolle und Bewegung
 - 3.2.1. Stabilisierende und mobilisierende Systeme
 - 3.2.1.1. Lokales System: Stabilisierungssystem
 - 3.2.1.2. Globales System: Mobilisierungssystem
 - 3.2.1.3. Atmungsmuster
 - 3.2.2. Bewegungsablauf
 - 3.2.2.1. Co-Aktivierung
 - 3.2.2.2. Joint by Joint Theorie
 - 3.2.2.3. Primäre Bewegungskomplexe
- 3.3. Verständnis von Mobilität
 - 3.3.1. Schlüsselkonzepte und Überzeugungen zur Mobilität
 - 3.3.1.1. Manifestationen der Mobilität im Sport
 - 3.3.1.2. Neurophysiologische und biomechanische Faktoren, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
 - 3.3.1.3. Einfluss der Mobilität auf die Kraftentwicklung
 - 3.3.2. Ziele des Mobilitätstrainings im Sport
 - 3.3.2.1. Mobilität in der Trainingseinheit
 - 3.3.2.2. Vorteile des Mobilitätstrainings
 - 3.3.3. Mobilität und Stabilität nach Strukturen
 - 3.3.3.1. Fuß-Knöchel-Komplex
 - 3.3.3.2. Knie- und Hüftkomplex
 - 3.3.3.3. Wirbelsäule und Schulterkomplex
- 3.4. Mobilitätstraining
 - 3.4.1. Grundlegende Trainingseinheiten
 - 3.4.1.1. Strategien und Instrumente zur Optimierung der Mobilität
 - 3.4.1.2. Spezifischer Plan vor dem Training
 - 3.4.1.3. Spezifischer Plan für die Zeit nach dem Training
 - 3.4.2. Beweglichkeit und Stabilität in den Grundbewegungen
 - 3.4.2.1. Squat & Deadlift
 - 3.4.2.2. Beschleunigung & Multidirektionalität
- 3.5. Methoden zum Aufholen
 - 3.5.1. Vorschlag für die Wirksamkeit auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse

- 3.6. Methoden des Mobilitätstrainings
 - 3.6.1. Gewebszentrierte Methoden: Dehnen in passiver und aktiver Spannung
 - 3.6.2. Methoden, die sich auf die Arthro-Kinematik konzentrieren: isoliertes Dehnen und integriertes Dehnen
 - 3.6.3. Exzentrisches Training
- 3.7. Programmierung des Mobilitätstrainings
 - 3.7.1. Kurz- und langfristige Auswirkungen von Stretching
 - 3.7.2. Optimaler Zeitpunkt für das Dehnen
- 3.8. Bewertung und Analyse des Athleten
 - 3.8.1. Funktionelle und neuromuskuläre Beurteilung
 - 3.8.1.1. Schlüsselkonzepte der Bewertung
 - 3.8.1.2. Bewertungsprozess
 - 3.8.1.2.1. Analyse des Bewegungsmusters
 - 3.8.1.2.2. Bestimmen des Tests
 - 3.8.1.2.3. Schwachstellen erkennen
 - 3.8.2. Methodik der Bewertung des Athleten
 - 3.8.2.1. Arten von Tests
 - 3.8.2.1.1. Test zur analytischen Beurteilung
 - 3.8.2.1.2. Prüfung zur allgemeinen Beurteilung
 - 3.8.2.1.3. Spezifische Bewertungsprüfung - dynamisch
 - 3.8.2.2. Strukturelle Bewertung
 - 3.8.2.2.1. Fuß - Fußknöchel-Komplex
 - 3.8.2.2.2. Knie-Hüft-Komplex
 - 3.8.2.2.3. Wirbelsäule-Schulter-Komplex

- 3.9. Mobilität des verletzten Sportlers
 - 3.9.1. Pathophysiologie von Verletzungen: Auswirkungen auf die Mobilität
 - 3.9.1.1. Muskelstruktur
 - 3.9.1.2. Sehnenstruktur
 - 3.9.1.3. Bänderstruktur
 - 3.9.2. Mobilität und Verletzungsprävention: Fallstudie
 - 3.9.2.1. Riss des Sitzbeinhöckers bei einem Läufer



*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 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

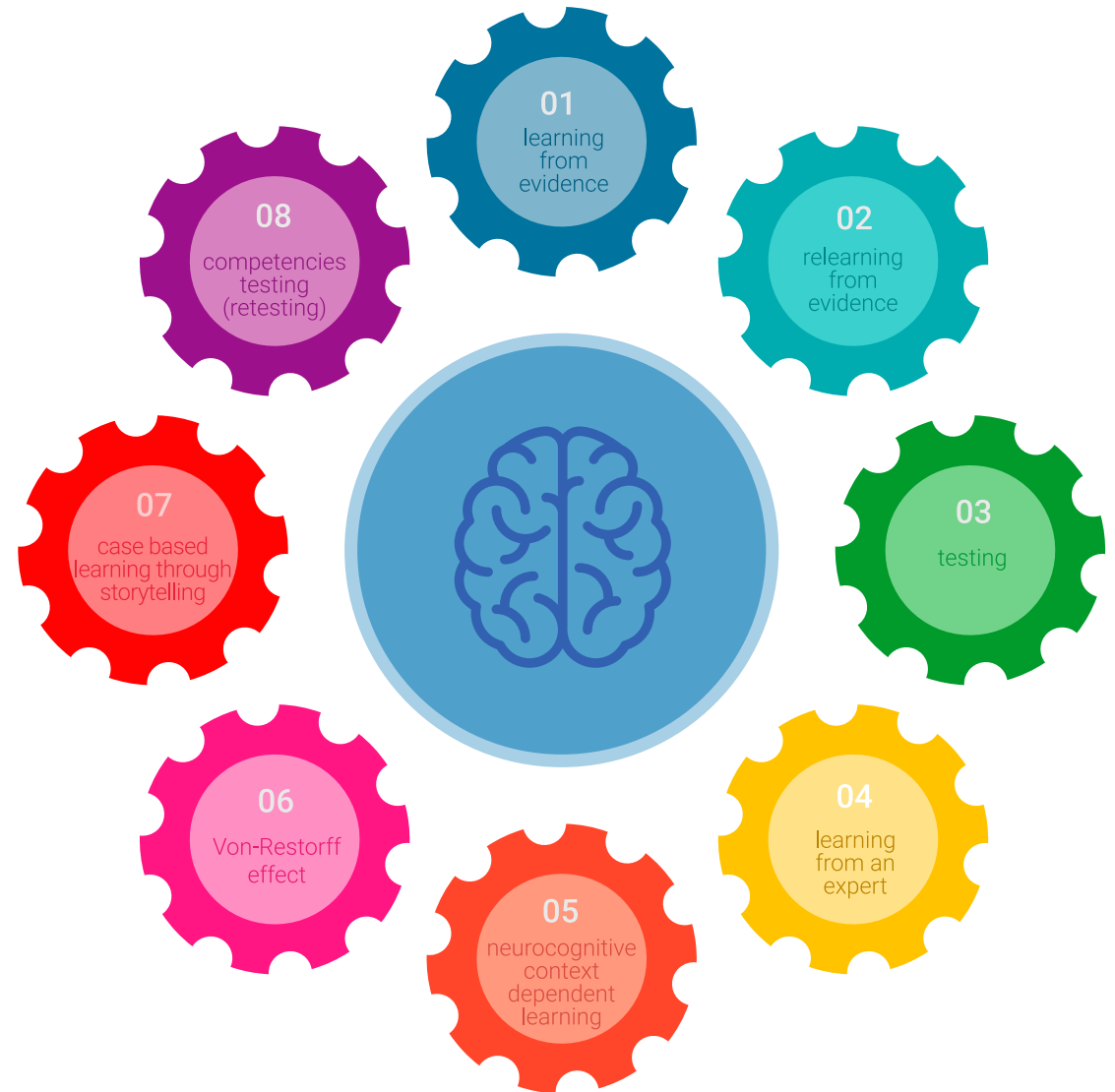
TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

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.



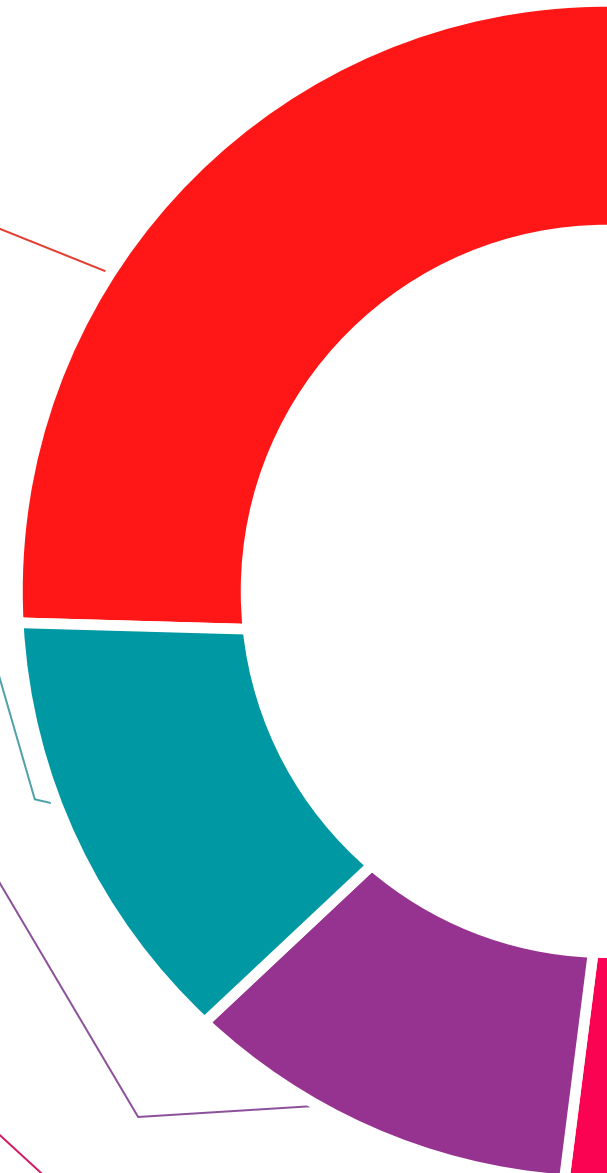
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

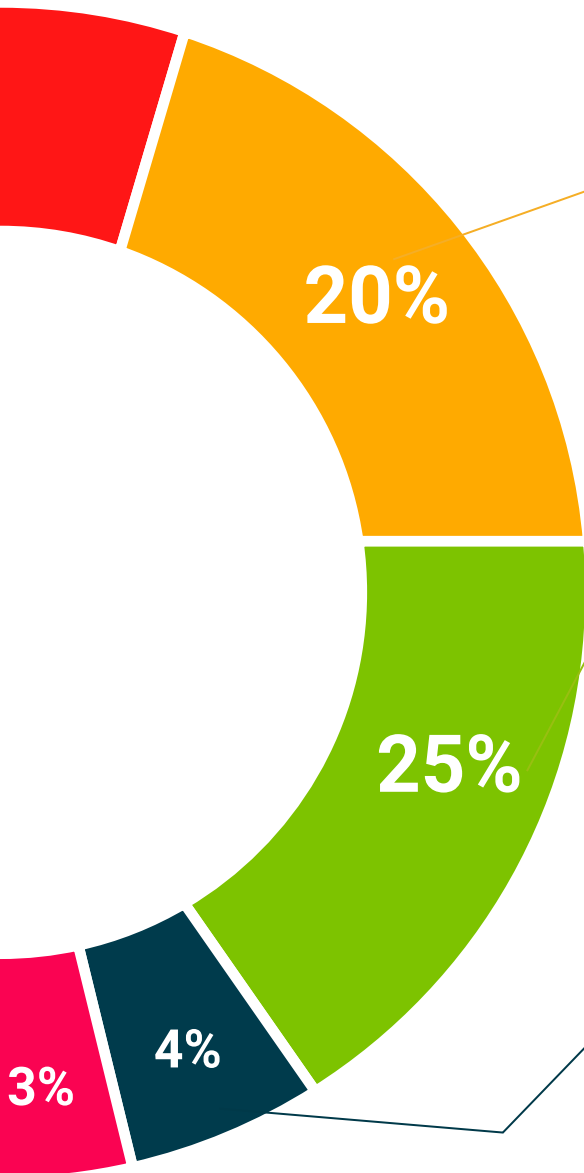
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining 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 **Universitätsexperte in Hochleistungssport: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining** 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: Statistik, Ernährung und Mobilitätstraining**

Anzahl der 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:

Statistik, Ernährung

und Mobilitätstraining

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

Universitätsexperte

Hochleistungssport: Statistik,
Ernährung und Mobilitätstraining

Von der NBA unterstützt:

