

Universitätsexperte

Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt





Universitätsexperte Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer

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

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-leistungsbewertung-fitnessbetreuer

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 30

01

Präsentation

Dieses sehr umfassende akademische TECH-Programm konzentriert sich auf die Weiterbildung von Sportwissenschaftlern, die in der Lage sind, Fitnessstudios zu leiten und zu verwalten, wobei alle für eine erfolgreiche Durchführung dieser Aufgabe erforderlichen Aspekte berücksichtigt werden. Außerdem mit dem Wissen, wie man Gruppenkurse leitet und die sportlichen Leistungen der Teilnehmer durch spezifische Tests und Versuche bewertet. Diese Kenntnisse machen den Studenten zu einer umfassenden Fachkraft, die in der Lage ist, in dieser Art von Einrichtung mit hoher Erfolgsgarantie zu arbeiten.





“

Dank diesem Universitätsexperten wird Ihre Arbeit einen Schritt weiter gehen. Sie werden nicht nur Fitnessbetreuer, sondern wissen auch, wie man diese Einrichtungen erfolgreich leitet"

In den letzten Jahrzehnten wurden die Vorteile, die körperlicher Aktivität zugeschrieben werden, durch wissenschaftliche Veröffentlichungen untermauert, die einen Zusammenhang zwischen vermehrter systematischer Bewegung und guten Gewohnheiten und verbesserter Lebensqualität herstellen. Es hat sich auch herausgestellt, dass Bewegungsmangel und negative Gewohnheiten eine ernsthafte Bedrohung für die allgemeine Gesundheit darstellen. Aus diesem Grund ist es notwendig, spezielle Einrichtungen, Fitnessstudios und Trainingszentren aufzusuchen, in denen man unter Anleitung von qualifizierten Fachleuten kontrolliert körperliche Aktivitäten ausüben kann.

Daher sind Fitnessstudios nicht nur eine Strategie zur Begleitung dieser Realität, sondern auch Räume, in denen das psychophysische Wohlbefinden gefördert wird. Daher ist es wichtig, dass sie auf die Anwesenheit von Fachkräften für körperliche Betätigung und Gesundheit zählen können, die auf die Bedürfnisse der Nutzer eingehen können und die ihrerseits die Menschen über die Art und Weise beraten können, in der körperliche Betätigung ausgeübt werden sollte.

Sei es, um den Fitnesszustand zu Beginn eines Trainingsprozesses zu kennen oder um ihn zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Trainingsprozesses zu kennen und zu objektivieren.

Auch die Sportwissenschaften machen rasche Fortschritte bei der Übermittlung von Bewertungsvorschlägen, die in Bezug auf das zu objektivierende physiologische Ziel immer spezifischer werden, und dies alles in Verbindung mit dem Beitrag und dem Fortschritt der technologischen Ressourcen, die in diesem Bereich zur Verfügung stehen.

Auf der Grundlage der obigen Ausführungen werden die Absolventen dieses Universitätsexperten in der Lage sein, verschiedene Instrumente und Methoden zur Bewertung der körperlichen Fitness kennenzulernen, um sie in ihren verschiedenen Arbeitsbereichen anwenden zu können.

Dieser **Universitätsexperte in Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für körperliche Aktivität und Sport vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt soll wissenschaftliche und praktische Informationen zu den für die berufliche Praxis wesentlichen Disziplinen vermitteln
- ♦ Er enthält praktische Übungen in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann um das Lernen zu verbessern
- ♦ Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Wenn Sie einen Qualitätssprung in einer boomenden Branche machen wollen, dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie“

“

Darüber hinaus können Sie in diesem Programm lernen, wie Sie spezifische Tests zur Analyse des körperlichen Zustands Ihrer Klienten durchführen können"

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit in dieses Fortbildungsprogramm einbringen, sowie anerkannte Spezialisten 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 Fachkraft versuchen muss, 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 Experten entwickelt wurde.

Und da es sich um ein Online-Programm handelt, können Sie studieren, wo und wann Sie wollen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Computer mit Internetanschluss, um in den Genuss der umfangreichsten Inhalte auf dem Markt zu kommen.

Die Instrumente, das Wissen und die Fähigkeiten, die Sie erwerben werden, werden es Ihnen ermöglichen, sich in einem Sektor hervorzutun, der immer mehr spezialisierte Betreuer erfordert.



02 Ziele

Der Universitätsexperte in Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer von TECH wurde mit dem grundlegenden Ziel geschaffen, den Erwerb spezifischer Kompetenzen bei den Studenten zu fördern, die die Grundlage für ihre tägliche Praxis bilden werden. Zu diesem Zweck wurde ein Ternär auf höchstem Niveau entwickelt, das auf den neuesten Entwicklungen des Sektors basiert und mit äußerster wissenschaftlicher Strenge erstellt wurde. Diese Inhalte werden von einem Team von Top-Profis gelehrt, die den Studenten wertvolle Werkzeuge an die Hand geben, um als Fitnessbetreuer mit größerer Erfolgsgarantie zu arbeiten.





“

Willkommen zum Programm, das Ihnen helfen wird, Ihre Karriereziele zu erreichen. Wir haben auf Sie gewartet"



Allgemeine Ziele

- ◆ Erwerb von Kenntnissen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis vollständig anwendbar sind
- ◆ Beherrschung der fortschrittlichsten Methoden zur Bewertung von Sportleistungen
- ◆ Beherrschung und sichere Anwendung der aktuellsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung und der Lebensqualität sowie zur Verbesserung der häufigsten Pathologien
- ◆ Beherrschen der Grundsätze der Bewegungsphysiologie und der Biochemie
- ◆ Alle in den verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse erfolgreich in die Praxis zu integrieren

“

Die akademische Exzellenz der TECH Programme spiegelt sich in der beruflichen Entwicklung der Studenten wieder“





Spezifische Ziele

Modul 1. Logistische und verwaltungstechnische Aufgaben der Aufsichtsperson vor Ort

- ◆ Den Studenten Informationen über die wichtigsten Verwaltungsaufgaben, die für die Organisation der verschiedenen vorgeschlagenen Aktivitäten erforderlich sind, sowie über die zuständigen und professionellen Personalressourcen zu geben
- ◆ Dem Fitnessbetreuer sowohl das theoretische Wissen als auch die notwendigen Instrumente zur Koordinierung der Logistik dieses Arbeitsbereichs zu vermitteln
- ◆ Vertiefung des Verständnisses für die verschiedenen Arten von Aufgaben im Bereich der Verwaltungslogistik
- ◆ Verständnis für die Bedeutung der Verwaltungsaufgaben eines Fitnessstudios als Teil ihres beruflichen Hintergrunds
- ◆ Korrekte Abwicklung der Verwaltungsaufgaben und Verwaltung der Personalressourcen des Standorts
- ◆ Auswahl und Anwendung verschiedener Managementstrategien in Abhängigkeit vom jeweiligen Arbeitskontext

Modul 2. Gruppenkurse

- ◆ Vertieftes Verständnis der verschiedenen Arten von Gruppenunterricht und deren Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswahl der Gruppenkurse, die den Bedürfnissen und Wünschen Bevölkerungsgruppen am besten entsprechen
- ◆ Korrekte Handhabung und fundierte Argumentation der pädagogisch-methodischen Strategien, die das Profil der verschiedenen vorgeschlagenen Gruppenklassen kennzeichnen
- ◆ Kenntnis und Anwendung verschiedener Arten von Strategien, die ein sicheres Umfeld für den Umgang mit der externen Belastung schaffen, die die Modalität jeder vorgeschlagenen Art von Gruppenkurs kennzeichnet

Modul 3. Bewertung der sportlichen Leistung

- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die verschiedenen Arten der Bewertung und ihre Anwendbarkeit in der Praxis
- ◆ Auswahl der Prüfungen/Tests, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ◆ Korrekte und sichere Durchführung der Protokolle der verschiedenen Tests und Interpretation der erhobenen Daten
- ◆ Kenntnis und Anwendung verschiedener Arten von Technologien, die derzeit im Bereich der Bewertung von Übungen im Bereich der Gesundheits- und Fitnessleistung auf jedem Anforderungsniveau eingesetzt werden

03

Kursleitung

Einer der Aspekte, die diesen Universitätsexperten im Vergleich zu anderen in diesem Sektor einzigartig machen, ist das Dozententeam. Die Fachkraft, die sich für dieses Programm bei TECH entscheidet, wird also von einem hervorragenden Dozententeam unterrichtet, das über jahrelange Erfahrung in diesem Sektor verfügt und den größten Wunsch hat, die Besten in diesem Bereich weiterzubilden. Aus diesem Grund hat dieses Team auch die Inhalte des Universitätsexperten entwickelt, um den Studenten eine umfassende Lernerfahrung zu garantieren, die auf höchster wissenschaftlicher Strenge und den neuesten Entwicklungen in diesem Bereich basiert.



“

Lernen Sie von den Besten der Branche und starten Sie Ihre Karriere in Richtung Spitzenleistungen"

Leitung



Hr. Rubina, Dardo

- ♦ Geschäftsführer von Test and Training
- ♦ EDM (Kommunale Sportschule) Koordinator für körperliches Training
- ♦ Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- ♦ Masterstudiengang in Hochleistungssport(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 Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- ♦ Postgraduiert in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- ♦ Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla la Mancha
- ♦ Promotion in Hochleistungssport



Professoren

Hr. Delovo, Nahuel

- ◆ Professor für Leibeserziehung
- ◆ Physischer Trainer Peruanischer Rugbyverband
- ◆ Allgemeiner Koordinator von Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2

Fr. Riccio, Anabella

- ◆ Professorin für Funktionstraining im Bezirk B
- ◆ Hochschulabschluss in Körpererziehung
- ◆ Spezialistin für Trainingsprogrammierung und -bewertung
- ◆ Kurs in Biochemie für die Sportprogrammierung

Hr. Dolz, Juan Manuel

- ◆ Direktor der wissenschaftlichen Studiengruppe von Athlon
- ◆ Fitnesstrainer bei mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika

04

Struktur und Inhalt

Die Struktur dieses Universitätsexperten wurde entwickelt, um sicherzustellen, dass der Sportwissenschaftler in der Lage ist, als Fitnessbetreuer zu arbeiten, indem er alle Besonderheiten des Sektors kennt und weiß, wie er auf die Probleme und Unannehmlichkeiten, die auftreten können, reagieren kann. All dies basiert auf einer einzigartigen Methodik und der Unterstützung durch die besten Experten auf diesem Gebiet. Auf diese Weise garantiert TECH den Studenten qualitativ hochwertige Inhalte, die ihren Erwartungen entsprechen und ihnen die Möglichkeit geben, sich in ihrem Arbeitsbereich zu profilieren. Die Studenten werden in der Lage sein, die verschiedenen Funktionen in diesem Universitätsexperten auszuführen, zusammen mit den innovativsten Vorschlägen in diesem Bereich, die sie zu Spitzenleistungen führen.





“

Mit diesen Inhalten können Sie sich ein möglichst umfassendes und effektives Wissen aneignen"

Modul 1. Logistische und verwaltungstechnische Aufgaben der Aufsichtsperson vor Ort

- 1.1. Kontrolle der Einnahmen und Ausgaben
 - 1.1.1. Verwaltung von Tabellenkalkulationen
 - 1.1.2. Automatisierte Systeme für die Kontrolle der Einnahmen und Ausgaben
- 1.2. Vorgeschlagene Aktivitäten
 - 1.2.1. Vielfalt der Angebote und Disziplinen eines Fitnessstudios
 - 1.2.2. Räume innerhalb eines Fitnessstudios
 - 1.2.2.1. Krafraum
 - 1.2.2.2. Gruppenaktivitätsraum
 - 1.2.2.3. *Indoor Cycling* Raum
 - 1.2.2.4. Pilates Raum
 - 1.2.2.5. Rehabilitations- oder Therapieaum
- 1.3. Gutschriften und Buchhaltungslogistik
 - 1.3.1. Organisation der Aktivitätskosten
 - 1.3.2. Vorschläge für Systeme zur Verknüpfung verschiedener Aktivitäten
- 1.4. Eingabe- und Datenblätter
 - 1.4.1. Physische Kontrolle des Kundeneintritts
 - 1.4.2. Digitalisierte Kontrolle des Kundeneintritts
- 1.5. Soziale Medien und Verbreitung
 - 1.5.1. Nutzung von Instagram und Facebook zur Werbung für Aktivitäten im Fitnessstudio
 - 1.5.2. Einfache Gestaltung von Veröffentlichungen über Aktivitäten und Veranstaltungen des Fitnessstudios in sozialen Medien
- 1.6. Sitzungen mit Fachleuten
 - 1.6.1. Erforderliche Strategien für die persönliche Zusammenkunft von Fachleuten in jedem Sektor
 - 1.6.2. Virtuelle Strategien für das Informationsmanagement zwischen den Fachleuten der einzelnen Sektoren
- 1.7. Reinigung und Pflege
 - 1.7.1. Ausarbeitung eines Zeitplans für die allgemeine Reinigung und Desinfektion der Arbeitsmittel
 - 1.7.2. Einführung eines Kontroll- und Wartungssystems für den Betrieb der Finesseinrichtungen



- 1.8. Gesundheits- und Sicherheitsbedarf
 - 1.8.1. Grundkenntnisse der Instrumente der internen Sicherheit
 - 1.8.2. Grundkenntnisse über allgemeine Hygienemaßnahmen
- 1.9. Beziehung zwischen Aktivitätsvorschlag und Kundenprofil
 - 1.9.1. Unterschiedliche Profile der potenziellen Kunden
 - 1.9.2. Mit jedem Profil verknüpfte Aktivitäten
- 1.10. Wesentliche Elemente und/oder Materialien
 - 1.10.1. Angabe der grundlegenden Elemente, die für die korrekte Entwicklung der verschiedenen Aktivitäten erforderlich sind
 - 1.10.2. Funktionen und Hilfsmittel der am häufigsten verwendeten Elemente

Modul 2. Gruppenkurse

- 2.1. Grundsätze der Ausbildung
 - 2.1.1. Funktionelle Einheit
 - 2.1.2. Multilateralität
 - 2.1.3. Spezifität
 - 2.1.4. Überlastung
 - 2.1.5. Kontinuität
 - 2.1.6. Progression
 - 2.1.7. Erholung
 - 2.1.8. Individualität
- 2.2. Belastungskontrolle
 - 2.2.1. Interne Belastung
 - 2.2.2. Externe Belastung
- 2.3. *Stretching*
 - 2.3.1. *Stretching*
 - 2.3.2. Ziele des *Stretching*
 - 2.3.3. Pädagogische Organisation des *Stretching*-Kurses
- 2.4. Bauch, Beine und Po (BBP)
 - 2.4.1. Ziele der Kurse von BBP
 - 2.4.2. Pädagogische Organisation des Kurses von BBP
 - 2.4.3. Externe Belastung des Kurses von BBP
- 2.5. Boden Pilates
 - 2.5.1. Merkmale der *pilates mat*
 - 2.5.2. Übungen und Bewegungsmuster für die *pilates mat*
 - 2.5.3. Trainingsbelastung in einem *pilates mat* Kurs
- 2.6. Rhythmus
 - 2.6.1. Arten von Kursen
 - 2.6.2. Merkmale von Rhythmuskursen
 - 2.6.3. Pädagogische Vorschläge für die Einrichtung eines Rhythmuskurses
- 2.7. Nicht-konventionelle Kurse
 - 2.7.1. Merkmale der nicht-konventionellen Kurse
 - 2.7.2. Vorgeschlagene Übungen
 - 2.7.3. Pädagogische Organisation eines nicht-konventionellen Trainingskurses
- 2.8. Funktionelles Training
 - 2.8.1. Funktionelles Training
 - 2.8.2. Pädagogische Organisation des funktionellen Trainingskurses
 - 2.8.3. Nutzung der internen Belastung
- 2.9. Aerobic
 - 2.9.1. Art der Aerobic-Kurse
 - 2.9.2. Pädagogische Struktur des Kurses
- 2.10. *Indoor Cycling*
 - 2.10.1. Entstehung der Spezialität in Fitnessstudios
 - 2.10.2. *Indoor Cycling* für die Gesundheit
 - 2.10.3. Struktur des *Indoor-Cycling*-Kurses
- 2.11. Kurse für ältere Erwachsene
 - 2.11.1. Profil der Gruppe der älteren Erwachsenen
 - 2.11.2. Vorteile körperlicher Aktivität bei älteren Erwachsenen
 - 2.11.3. Struktur des Gruppenkurses mit älteren Erwachsenen
- 2.12. Kurse für Erwachsene des fortgeschrittenen Alters
 - 2.12.1. Geschichte des Yoga
 - 2.12.2. Yoga und Gesundheit

Modul 3. Bewertung der sportlichen Leistung

- 3.1. Bewertung
 - 3.1.1. Test, Bewertung, Messung
 - 3.1.2. Gültigkeit, Zuverlässigkeit
 - 3.1.3. Ziele der Bewertung
- 3.2. Arten von Tests
 - 3.2.1. Labortest
 - 3.2.1.1. Stärken und Grenzen von Labortests
 - 3.2.2. Praxistest
 - 3.2.2.1. Stärken und Grenzen von Praxistests
 - 3.2.3. Direkte Tests
 - 3.2.3.1. Anwendung und Übertragung auf das Training
 - 3.2.4. Indirekte Tests
 - 3.2.4.1. Praktische Überlegungen und Übertragung auf Training
- 3.3. Bewertung des Körperaufbaus
 - 3.3.1. Bioimpedanz
 - 3.3.1.1. Überlegungen zu ihrer Anwendung in der Praxis
 - 3.3.1.2. Beschränkungen der Gültigkeit Ihrer Daten
 - 3.3.2. Anthropometrie
 - 3.3.2.1. Hilfsmittel für die Umsetzung
 - 3.3.2.2. Analysemodelle für den Körperaufbau
 - 3.3.3. Body Mass Index (BMI)
 - 3.3.3.1. Einschränkung der Daten, die für die Interpretation des Körperaufbaus gewonnen wurden
- 3.4. Bewertung der aeroben Eignung
 - 3.4.1. VO2Max-Test auf dem Laufband
 - 3.4.1.1. Astrand-Test
 - 3.4.1.2. Balke-Test
 - 3.4.1.3. ACSM-Test
 - 3.4.1.4. Bruce-Test
 - 3.4.1.5. Foster-Test
 - 3.4.1.6. Pollack-Test
 - 3.4.2. Cycloergometer VO2max-Test
 - 3.4.2.1. Astrand Ryhming Test
 - 3.4.2.2. Fox-Test
 - 3.4.3. Cycloergometer-Leistungstest
 - 3.4.3.1. Wingate-Test
 - 3.4.4. VO2Max-Test im Feld
 - 3.4.4.1. Leger-Test
 - 3.4.4.2. Prüfung der Universität Montreal
 - 3.4.4.3. 1 RM - Test
 - 3.4.4.4. 12 Minuten-Test
 - 3.4.4.5. 2,4km-Test
 - 3.4.5. Feldtest zur Bestimmung von Trainingszonen
 - 3.4.5.1. 30-15 Test. IFT-Test
 - 3.4.6. UNca Test
 - 3.4.7. Yo-Yo Test.
 - 3.4.7.1. Yo-Yo Ausdauer YYET Stufe 1 und 2
 - 3.4.7.2. Yo-Yo Intermittierende Ausdauer YYEIT Stufe 1 und 2
 - 3.4.7.3. Yo-Yo Intermittierende Erholung YYERT Stufe 1 und 2
- 3.5. Bewertung der neuromuskulären Fitness
 - 3.5.1. Test der submaximalen Wiederholungen
 - 3.5.1.1. Praktische Anwendungen für die Bewertung.
 - 3.5.1.2. Validierte Schätzungsformeln für die verschiedenen Trainingsübungen
 - 3.5.2. 1 RM - RM
 - 3.5.2.1. Protokoll für seine Umsetzung
 - 3.5.2.2. Grenzen der Bewertung der 1 RM
 - 3.5.3. Test der horizontalen Sprünge
 - 3.5.3.1. Bewertungsprotokolle
 - 3.5.4. Geschwindigkeitstest (5m, 10m, 15m, etc.)
 - 3.5.4.1. Überlegungen zu den Daten, die bei Zeit-/Entfernungsmessungen gewonnen werden
 - 3.5.5. Progressive inkrementelle Maximum/Submaximum-Tests
 - 3.5.5.1. Validierte Protokolle
 - 3.5.5.2. Praktische Anwendungen

- 3.5.6. Vertikaler Sprungtest
 - 3.5.6.1. SJ-Sprung
 - 3.5.6.2. CMJ-Sprung
 - 3.5.6.3. ABK-Sprung
 - 3.5.6.4. DJ-Test
 - 3.5.6.5. Kontinuierlicher Sprungtest.
- 3.5.7. F/V vertikale/horizontale Profile
 - 3.5.7.1. Bewertungsprotokolle von Morin und Samozino
 - 3.5.7.2. Praktische Anwendungen aus einem Kraft-Geschwindigkeits-Profil
- 3.5.8. Isometrische Prüfungen mit Kraftmessdose
 - 3.5.8.1. Freiwilliger isometrischer Maximalkrafttest (IMF)
 - 3.5.8.2. Bilateraler isometrischer Defizit-Test (%DBL)
 - 3.5.8.3. Lateraler Deficit Test (%DL)
 - 3.5.8.4. Hamstring/Quadrizeps Ratio Test
- 3.6. Bewertungs- und Überwachungsinstrumente
 - 3.6.1. Herzfrequenz-Messgeräte
 - 3.6.1.1. Merkmale der Geräte
 - 3.6.1.2. Ausbildungsbereiche nach Herzfrequenz
 - 3.6.2. Laktat-Analysatoren
 - 3.6.2.1. Gerätetypen, Leistung und Eigenschaften
 - 3.6.2.2. Trainingsbereiche nach der Laktatschwellenbestimmung (LS)
 - 3.6.3. Gasanalysatoren
 - 3.6.3.1. Laborgeräte vs. Handheld-Geräte
 - 3.6.4. GPS
 - 3.6.4.1. GPS-Typen, Merkmale, Stärken und Grenzen
 - 3.6.4.2. Bestimmte Metriken für die Interpretation von externer Belastung
 - 3.6.5. Beschleunigungssensoren
 - 3.6.5.1. Typen und Eigenschaften von Beschleunigungsmessern
 - 3.6.5.2. Praktische Anwendungen der Beschleunigungssensor-Datenerfassung
 - 3.6.6. Wegsensoren
 - 3.6.6.1. Typen von Messwertaufnehmern für vertikale und horizontale Bewegungen
 - 3.6.6.2. Mit einem Wegsensor gemessene und geschätzte Variablen
 - 3.6.6.3. Von einem Wegsensor gewonnene Daten und ihre Anwendung in der Trainingsprogrammierung
 - 3.6.7. Kraftmessplatten
 - 3.6.7.1. Arten und Merkmale von Kraftmessplatten
 - 3.6.7.2. Mit einer Kraftmessplatte gemessene und geschätzte Variablen
 - 3.6.7.3. Praktischer Ansatz für die Programmierung des Trainings
 - 3.6.8. Kraftzellen
 - 3.6.8.1. Zelltypen, Eigenschaften und Leistung
 - 3.6.8.2. Verwendung und Anwendungen für sportliche Leistung und Gesundheit
 - 3.6.9. Fotozellen
 - 3.6.9.1. Merkmale und Grenzen der Geräte
 - 3.6.9.2. Einsatz und Anwendung in der Praxis
 - 3.6.10. Mobile Anwendungen
 - 3.6.10.1. Beschreibung der meistgenutzten *Apps* auf dem Markt: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 3.7. Innere und äußere Belastung
 - 3.7.1. Objektive Mittel zur Bewertung
 - 3.7.1.1. Durchführungsgeschwindigkeit
 - 3.7.1.2. Durchschnittliche mechanische Leistung
 - 3.7.1.3. Metriken von GPS-Geräten
 - 3.7.2. Subjektive Mittel der Bewertung
 - 3.7.2.1. PSE
 - 3.7.2.2. sPSE
 - 3.7.2.3. Verhältnis zwischen chronischer und akuter Belastung
- 3.8. Ermüdung
 - 3.8.1. Müdigkeit und Erholung
 - 3.8.2. Bewertungen
 - 3.8.2.1. Objektive im Labor: CK, Harnstoff, Cortisol, usw.
 - 3.8.2.2. Objektive vor Ort: CMJ, Isometrische Tests, etc.
 - 3.8.2.3. Subjektive: Wellness-Skalen, TQR, etc.
 - 3.8.3. Erholungsstrategien: Kaltwassertauchen, Ernährungsstrategien, Selbstmassage, Schlaf
- 3.9. Überlegungen zur praktischen Umsetzung
 - 3.9.1. Vertikaler Sprungtest Praktische Anwendungen
 - 3.9.2. Progressiver Stufentest Maximum/Submaximum. Praktische Anwendungen
 - 3.9.3. Vertikales Kraft-Geschwindigkeits-Profil. Praktische Anwendungen

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.



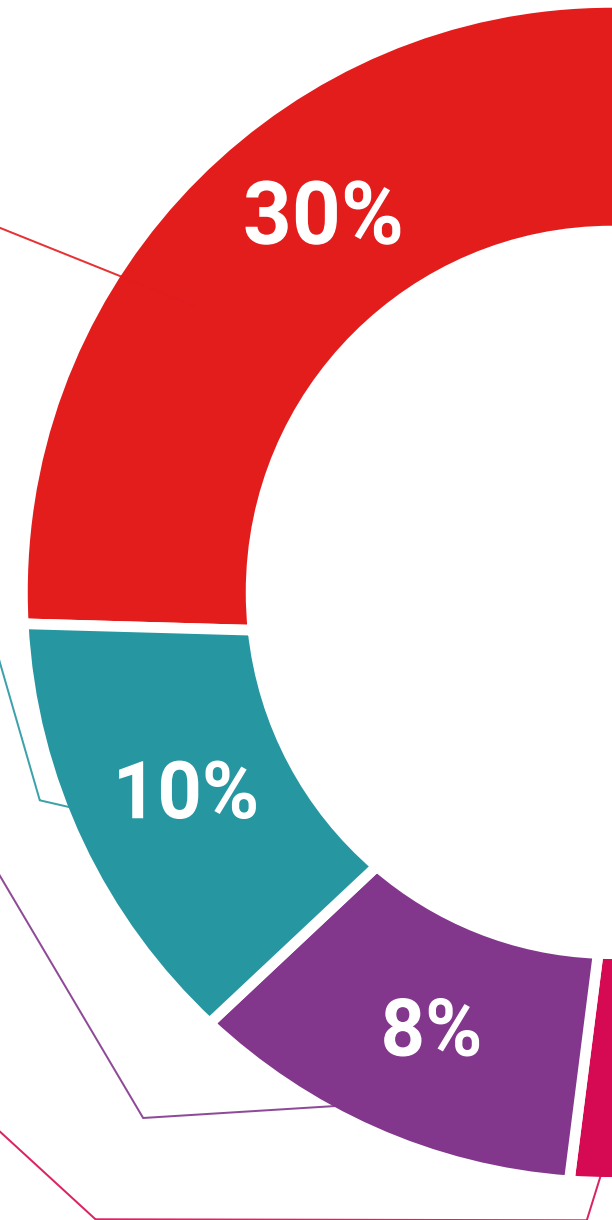
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

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 Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer 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 Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

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

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätsexperte in Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer**

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
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätsexperte
Leistungsbewertung
für Fitnessbetreuer

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

Universitätsexperte Leistungsbewertung für Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt

