

Universitätsexperte

Mobilität, Kraft und Gezieltes Training für Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt



tech technologische
universität





Universitätsexperte Mobilität, Kraft und Gezieltes Training für Fitnessbetreuer

- » 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-mobilitat-kraft-gezieltes-training-fitnessbetreuer

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

Traditionell wurde die Beweglichkeit als ein ergänzendes Element betrachtet, das nur aus biomechanischer Sicht analysiert wurde, ohne seine wichtigen Auswirkungen auf die Leistung und Gesundheit des Sportlers zu berücksichtigen. Es gibt immer mehr neue Erkenntnisse, die uns ein tieferes Verständnis für die Anwendung dieser physischen Fähigkeit ermöglichen. Dennoch hat sich unter den Sportfachleuten noch keine gemeinsame terminologische Grundlage herausgebildet, und es gibt immer noch weit verbreitete Vorstellungen, die weit von der Realität entfernt sind. Daher konzentriert sich dieses akademische Programm darauf, die theoretischen Grundlagen für alle wichtigen Aspekte des Beweglichkeitstrainings zu schaffen, ohne dabei die Bedeutung des Krafttrainings als Mittel zur Erzielung sportlicher Höchstleistungen zu vernachlässigen.





“

Werden Sie Teil des Wandels hin zu Exzellenz in einem boomenden Sektor und fördern Sie die Ausübung von Mobilität und Stärke mit diesem kompletten Universitätsexperten"

Im vollen Bewusstsein des allgemeinen Wissensmangels über das Mobilitätstraining wird dieser Universitätsexperte versuchen, einen Ausgangspunkt für das Wissen und die Unterschiede zwischen den weit verbreiteten Konzepten und Überzeugungen über die Mobilität und ihr Training zu schaffen, sowie die Ziele und verschiedenen Methoden der Anwendung und ihre zeitliche Auswirkung auf die neuromuskuläre Ebene und folglich auf die sportliche Leistung, entweder zur Optimierung oder zur Reduzierung der Erholungszeiten.

Ebenso werden die verschiedenen Systeme und Methoden des Mobilitätstrainings vertieft, ebenso wie das Erkennen des richtigen Zeitpunkts, die Merkmale von Zeit, Intensität oder Dauer und der Kontext, in dem sie angewendet werden sollten, wenn man bestimmte Ziele erreichen will. Deshalb wird der Student durch diesen Universitätsexperten in der Lage sein, das Wissen und die didaktischen Mittel für einen effektiven und effizienten Eingriff am Athleten zu erhalten.

Andererseits wird auch die Kraft als eine körperliche Fähigkeit untersucht, die in den letzten Jahren ein Höchstmaß an Bedeutung erlangt hat. So sehr, dass sie in manchen Kreisen als "Mutterqualität" bezeichnet wird.

Daher wird dieser Universitätsexperte zunächst eine vollständige theoretische Grundlage für die Bedeutung des Krafttrainings sowie eine korrekte terminologische Definition erarbeiten. Ebenso werden die effizientesten Methoden zur Entwicklung von Kraft und Leistung eingehend untersucht, so dass sich der Student mit den besten Werkzeugen für ein erfolgreiches Kraftprogramm ausgestattet fühlt.

Zu diesem Zweck wird der Student mit den neuesten wissenschaftlichen und technologischen Fortschritten im Bereich der Laststeuerung ausgestattet, so dass er über die umfassendsten theoretischen und praktischen Informationen auf dem aktuellen Markt verfügt.

All dies wird in einem akademischen Programm von hohem Lehrplanwert zusammengefasst, das in nur sechs Monaten entwickelt wird und das zu einem differenzierenden Element im Lehrplan des Studenten wird. Ein akademischer Plan, der die beruflichen Bedürfnisse der Studenten und die des Marktes versteht und sie mit den vollständigsten und aktuellsten Inhalten des Sektors erfüllt.

Dieser **Universitätsexperte in Mobilität, Kraft und Gezieltes Training 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 Ihr Wissen erweitern wollen, ohne den Rest Ihrer täglichen Aktivitäten aufgeben zu müssen, dann ist dieser Universitätsexperte genau das Richtige für Sie"

“

Da es sich um ein akademisches Online-Programm handelt, können Sie studieren, wo und wann Sie wollen. Alles, was Sie brauchen, ist ein elektronisches Gerät mit Internetzugang“

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.

Machen Sie eine 180-Grad-Wende in Ihrer Karriere mit diesem Universitätsexperten.

Spezialisieren Sie sich auf einen boomenden Sektor, und Ihre Karrierechancen werden sich verbessern.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Universitätsexperten für Mobilitäts-, Kraft- und gezieltes Training für Fitnessbetreuer der TECH ist es, den Studenten ein vertieftes Wissen zu vermitteln, das es ihnen ermöglicht, die Bedeutung von Kraft- und Mobilitätstraining als Mittel zur Entwicklung einer ausgezeichneten körperlichen Verfassung zu verstehen. Dieses Ziel wird dadurch erreicht, dass den Studenten ein qualitativ hochwertiges akademisches Programm angeboten wird, das auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und den umfassendsten Inhalt des Sektors aufweist. Auf diese Weise können die Fachleute ihr Profil aufwerten und sich an der Spitze eines boomenden Bereichs positionieren.





“

Das Ziel von TECH ist klar: das Wissen der Studenten zu aktualisieren, um die besten Fachleute des Sektors hervorzubringen"



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



Ihre Ziele und die von TECH kommen zusammen und materialisieren sich in diesem akademischen Programm mit einem hervorragenden Lehrplan"





Spezifische Ziele

Modul 1. Mobilitätstraining

- ◆ Mobilität als eine grundlegende körperliche Fähigkeit aus neurophysiologischer Sicht zu betrachten
- ◆ Vertieftes Verständnis der neurophysiologischen Prinzipien, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
- ◆ Kenntnis und Anwendung der stabilisierenden und mobilisierenden Systeme innerhalb des Bewegungsmusters
- ◆ Entwicklung und Spezifizierung der grundlegenden Konzepte und Ziele im Zusammenhang mit dem Mobilitätstraining
- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, Aufgaben und Pläne für die Entwicklung von Mobilitätsmanifestationen zu entwerfen
- ◆ Kenntnis und Anwendung der verschiedenen Methoden zur Leistungsoptimierung durch Wiederherstellungsmethoden
- ◆ Entwicklung der Fähigkeit, eine funktionelle und neuromuskuläre Beurteilung des Sportlers/Kunden vorzunehmen
- ◆ Erkennung und Behandlung der Auswirkungen einer neuromuskulären Verletzung auf den Sportler/Kunden

Modul 2. Krafttraining

- ◆ Kenntnis und korrekte Interpretation aller theoretischen Aspekte, die die Kraft und ihre Komponenten definieren
- ◆ Kenntnis und Beherrschung der effektivsten Krafttrainingsmethoden
- ◆ Entwickeln eines ausreichenden Urteilsvermögens, um die Wahl verschiedener Trainingsmethoden in der praktischen Anwendung zu unterstützen
- ◆ In der Lage sein, den Kraftbedarf eines jeden Sportlers Kunden zu objektivieren, unabhängig von seinen Bedürfnissen
- ◆ Beherrschung der theoretischen und praktischen Aspekte, die die Leistungsentwicklung bestimmen
- ◆ Richtiges Krafttraining zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen anwenden

Modul 3. Personal Training im Fitnessstudio

- ◆ Vertieftes Verständnis der Pathophysiologie des metabolischen Syndroms
- ◆ Verständnis der Kriterien für Interventionen zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von Patienten mit dieser Pathologie
- ◆ Planung und Programmierung eines individuellen Trainings für Personen mit metabolischem Syndrom

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.





“

*Studieren mit solch angesehenen Spezialisten
ist unbezahlbar. Überprüfen Sie es"*

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. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Koordinator des Bereichs Erziehung und körperliche Vorbereitung an der Sportschule Moratalaz
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Castilla la Mancha
- ◆ Masterstudiengang in physischer Vorbereitung im Fußball
- ◆ Offizieller Masterstudiengang für das Lehramt an Sekundarschulen
- ◆ Postgraduierter Spezialist für Personal Training

Fr. Riccio, Anabella

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

Hr. Varela, Mauricio

- ◆ Professor für Leibeserziehung. Fakultät für Geistes- und Erziehungswissenschaften. Nationale Universität von La Plata
- ◆ Professor für personalisierte Bewegungskurse für ältere Erwachsene
- ◆ Physiotherapeut, Personal Trainer von Radfahrern der Elitekategorie des Astronomischen Radsportverbandes
- ◆ Professor für Leibeserziehung EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Spezialisierung auf Bewegungsprogrammierung und -evaluierung (Postgraduierertenkurs, FaHCE-UNLP). Kohorte
- ◆ ISAK-akkreditierter Anthropometrist Stufe 1

04

Struktur und Inhalt

Um den Fachleuten erstklassige Kenntnisse zu vermitteln, wurden Struktur und Inhalt dieses Universitätsexperten von einer Gruppe führender Fachleute aus dem Bereich der körperlichen Betätigung konzipiert, gestaltet und erstellt. Dieses Team, das sich der Relevanz und Aktualität der Ausbildung in diesem Bereich bewusst ist, hat große Anstrengungen unternommen, um den vollständigsten und aktuellsten Lehrplan auf dem Markt zu erstellen. Ein Kompendium von Inhalten, das durch die Arbeit anderer Experten ergänzt wird, die den Lehrplan mit einem hochgradig didaktischen Multimedia-Format versehen, das den Studenten ein umfassendes, vollständiges und kontextbezogenes Lernen ermöglicht.





“

TECH wird Ihnen die vollständigsten und aktuellsten Inhalte auf dem Markt zur Verfügung stellen, die Sie bei Ihrer täglichen Arbeit theoretisch unterstützen werden“

Modul 1. Mobilitätstraining

- 1.1. Neuromuskuläres System
 - 1.1.1. Neurophysiologische Grundlagen: Hemmung und Erregbarkeit
 - 1.1.1.1. Anpassungen des Nervensystems
 - 1.1.1.2. Strategien zur Veränderung der kortikospinalen Erregbarkeit
 - 1.1.1.3. Schlüssel zur neuromuskulären Aktivierung
 - 1.1.2. Somatosensorische Informationssysteme
 - 1.1.2.1. Teilsysteme der Information
 - 1.1.2.2. Arten von Reflexen
 - 1.1.2.2.1. Monosynaptische Reflexe
 - 1.1.2.2.2. Polysynaptische Reflexe
 - 1.1.2.2.3. Muskel-Sehnen-Gelenk-Reflexe
 - 1.1.2.3. Dynamische und statische Dehnungsreaktionen
- 1.2. Motorische Kontrolle und Bewegung
 - 1.2.1. Stabilisierende und mobilisierende Systeme
 - 1.2.1.1. Lokales System: Stabilisierungssystem
 - 1.2.1.2. Globales System: Mobilisierungssystem
 - 1.2.1.3. Atmungsmuster
 - 1.2.2. Bewegungsablauf
 - 1.2.2.1. Koaktivierung
 - 1.2.2.2. *Theorie Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Primäre Bewegungskomplexe



- 1.3. Verständnis von Mobilität
 - 1.3.1. Schlüsselkonzepte und Überzeugungen zur Mobilität
 - 1.3.1.1. Manifestationen der Mobilität im Sport
 - 1.3.1.2. Neurophysiologische und biomechanische Faktoren, die die Entwicklung der Mobilität beeinflussen
 - 1.3.1.3. Einfluss der Mobilität auf die Kraftentwicklung
 - 1.3.2. Ziele des Mobilitätstrainings im Sport
 - 1.3.2.1. Mobilität in der Trainingseinheit
 - 1.3.2.2. Vorteile des Mobilitätstrainings
 - 1.3.3. Mobilität und Stabilität nach Strukturen
 - 1.3.3.1. Fuß-Knöchel-Komplex
 - 1.3.3.2. Knie- und Hüftkomplex
 - 1.3.3.3. Wirbelsäule und Schulterkomplex
- 1.4. Mobilitätstraining
 - 1.4.1. Grundlegende Trainingseinheiten
 - 1.4.1.1. Strategien und Instrumente zur Optimierung der Mobilität
 - 1.4.1.2. Spezifisches Schema vor der Übung
 - 1.4.1.3. Spezifisches Schema vor der Übung
 - 1.4.2. Beweglichkeit und Stabilität in den Grundbewegungen
 - 1.4.2.1. *Squat und Deadlift*
 - 1.4.2.3. Beschleunigung & Multidirektionalität
- 1.5. Methoden zum Aufholen
 - 1.5.1. Vorschlag für die Wirksamkeit auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
- 1.6. Methoden des Mobilitätstrainings
 - 1.6.1. Gewebszentrierte Methoden: Dehnen in passiver und aktiver Spannung
 - 1.6.2. Methoden, die sich auf die Arthro-Kinematik konzentrieren: isoliertes Dehnen und integriertes Dehnen
 - 1.6.3. Exzentrisches Training
- 1.7. Programmierung des Mobilitätstrainings
 - 1.7.1. Kurz- und langfristige Auswirkungen von Stretching
 - 1.7.2. Optimaler Zeitpunkt für das Dehnen
- 1.8. Bewertung und Analyse des Athleten
 - 1.8.1. Funktionelle und neuromuskuläre Beurteilung
 - 1.8.1.1. Bewertung
 - 1.8.1.2. Bewertungsprozess
 - 1.8.1.2.1. Analyse des Bewegungsmusters
 - 1.8.1.2.2. Bestimmen des Tests
 - 1.8.1.2.3. Schwachstellen erkennen
 - 1.8.2. Methodik der Bewertung des Athleten
 - 1.8.2.1. Arten von Tests
 - 1.8.2.1.1. Test zur analytischen Beurteilung
 - 1.8.2.1.2. Prüfung zur allgemeinen Beurteilung
 - 1.8.2.1.3. Spezifisch- dynamischer Bewertungstest
 - 1.8.2.2. Strukturelle Bewertung
 - 1.8.2.2.1. Fuß- Knöchel-Komplex
 - 1.8.2.2.2. Knie-Hüft-Komplex
 - 1.8.2.2.3. Wirbelsäule und Schulterkomplex
- 1.9. Mobilität des verletzten Sportlers
 - 1.9.1. Pathophysiologie von Verletzungen: Auswirkungen auf die Mobilität
 - 1.9.1.1. Muskelstruktur
 - 1.9.1.2. Sehnenstruktur
 - 1.9.1.3. Bänderstruktur
 - 1.9.2. Mobilität und Verletzungsprävention: Fallstudie
 - 1.9.2.1. Riss des Sitzbeinhöckers bei einem Läufer

Modul 2. Krafttraining

- 2.1. Kraft
 - 2.1.1. Kraft aus mechanischer Sicht
 - 2.1.2. Stärke aus physiologischer Sicht
 - 2.1.3. Die angewandte Kraft
 - 2.1.4. Zeit-Kraft-Kurve
 - 2.1.4.1. Interpretation
 - 2.1.5. Maximale Kraft
 - 2.1.6. RFD
 - 2.1.7. Nützliche Kraft
 - 2.1.8. Kraft-Geschwindigkeits-Leistungs-Kurven
 - 2.1.8.1. Interpretation
 - 2.1.9. Kraft Defizit
- 2.2. Trainingsbelastung
 - 2.2.1. Belastung durch Krafttraining
 - 2.2.2. Die Belastung
 - 2.2.3. Die Belastung: Volumen
 - 2.2.4. Die Belastung: Intensität
 - 2.2.5. Die Belastung: Dichte
 - 2.2.6. Charakter der Bemühungen
- 2.3. Krafttraining in der Prävention und Wiederanpassung bei Verletzungen
 - 2.3.1. Verletzungsprävention und Rehabilitation
 - 2.3.1.1. Terminologie
 - 2.3.1.2. Konzepte
 - 2.3.2. Krafttraining, Verletzungsprävention und Rehabilitation auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse
 - 2.3.3. Methodischer Prozess des Krafttrainings in der Verletzungsprävention und funktionellen Erholung
 - 2.3.3.1. Die Methode
 - 2.3.3.2. Anwendung der Methode in der Praxis
 - 2.3.4. Die Rolle der Rumpfstabilität (CORE) bei der Verletzungsprävention
 - 2.3.4.1. CORE
 - 2.3.4.2. Core-Training
- 2.4. Pyrometrische Methode
 - 2.4.1. Physiologische Mechanismen
 - 2.4.2. Muskelbewegungen bei plyometrischen Übungen
 - 2.4.3. Der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ)
 - 2.4.3.1. Energienutzung oder elastische Kapazität
 - 2.4.3.2. Beteiligung der Reflexe Elastische Energieakkumulation in Serie und parallel
 - 2.4.4. Klassifizierung der DZZ
 - 2.4.4.1. Kurzer DZZ
 - 2.4.4.2. Langer DZZ
 - 2.4.5. Eigenschaften von Muskeln und Sehnen
 - 2.4.6. Zentrales Nervensystem
 - 2.4.6.1. Medizinische Revision
 - 2.4.6.2. Frequenz
 - 2.4.6.3. Synchronisierung
- 2.5. Krafttraining
 - 2.5.1. Leistung
 - 2.5.1.1. Die Leistung
 - 2.5.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 2.5.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 2.5.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen
 - 2.5.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 2.5.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 2.5.3.2. Muskelaufbau
 - 2.5.3.3. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 2.5.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 2.5.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
 - 2.5.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 2.5.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 2.5.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 2.5.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 2.5.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 2.5.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 2.5.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit

- 2.5.5. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft–Zeit-Kurve
 - 2.5.5.1. Kraftimpuls
 - 2.5.5.2. Phasen der Kraft– Zeit-Kurve
 - 2.5.5.3. Beschleunigungsphase der Kraft– Zeit-Kurve
 - 2.5.5.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft–Zeit-Kurve
 - 2.5.5.5. Verzögerungsphase der Kraft– Zeit-Kurve
- 2.5.6. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 2.5.6.1. Leistungs–Zeit-Kurve
 - 2.5.6.2. Leistungs–Verschiebungs-Kurve
 - 2.5.6.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 2.6. Vektor-basiertes Krafttraining
 - 2.6.1. Der Kraftvektor
 - 2.6.1.1. Axialer Vektor
 - 2.6.1.2. Horizontaler Vektor
 - 2.6.1.3. Rotationsvektor
 - 2.6.2. Vorteile der Verwendung dieser Terminologie
 - 2.6.3. Die grundlegenden Vektoren im Training
 - 2.6.3.1. Die wichtigsten sportlichen Bewegungen
 - 2.6.3.2. Die wichtigsten Überlastungsübungen
 - 2.6.3.3 Die wichtigsten Trainingsübungen
- 2.7. Die wichtigsten Methoden des Krafttrainings
 - 2.7.1. Eigenes Körpergewicht
 - 2.7.2. Freie Übungen
 - 2.7.3. Postaktivierungspotenzierung (PAP)
 - 2.7.3.1. Definition
 - 2.7.3.2. Anwendung des PAP vor den kraftbezogenen Sportarten
 - 2.7.4. Übungen mit Geräten
 - 2.7.5. *Complex training*
 - 2.7.6. Übungen und ihre Übertragung
 - 2.7.7. Kontraste
 - 2.7.8. *Cluster Training*
- 2.8. VBT (Velocity-Based Training)
 - 2.8.1. Die Umsetzung des VBT
 - 2.8.1.1. Grad der Stabilität der Ausführungsgeschwindigkeit bei jedem Prozentsatz des 1RM (RM=maximale Wiederholung)
 - 2.8.2. Geplante Last und tatsächliche Last
 - 2.8.2.1. Variablen, die für den Unterschied zwischen der programmierten Belastung und der tatsächlichen Trainingsbelastung verantwortlich sind
 - 2.8.3. VBT als Lösung für das Problem der Verwendung von 1RM und nRM zur Programmierung von Lasten
 - 2.8.4. VBT und Grad der Ermüdung
 - 2.8.4.1. Beziehung zum Laktat
 - 2.8.4.2. Beziehung zu Ammonium
 - 2.8.5. VBT im Verhältnis zum Geschwindigkeitsverlust und zum Prozentsatz der durchgeführten Wiederholungen
 - 2.8.5.1. Definieren der verschiedenen Grade des Aufwands in ein und derselben Serie
 - 2.8.5.2. Verschiedene Anpassungen je nach dem Grad des Geschwindigkeitsverlustes in der Serie
 - 2.8.6. Methodische Vorschläge verschiedener Autoren
- 2.9. Kraft im Verhältnis zur Hypertrophie
 - 2.9.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 2.9.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 2.9.3. Hypertrophie-induzierender Mechanismus: Muskelschädigung
 - 2.9.4. Variablen der Hypertrophieprogrammierung
 - 2.9.4.1. Frequenz
 - 2.9.4.2. Menge
 - 2.9.4.3. Intensität
 - 2.9.4.4. Kadenz
 - 2.9.4.5. Serien und Wiederholungen
 - 2.9.4.6. Dichte
 - 2.9.4.7. Ordnung bei der Durchführung der Übungen
 - 2.9.5. Ausbildungsvariablen und ihre unterschiedlichen strukturellen Auswirkungen
 - 2.9.5.1. Wirkung auf verschiedene Arten von Fasern
 - 2.9.5.2. Auswirkungen auf die Sehnen
 - 2.9.5.3. Länge der Faszikel
 - 2.9.5.4. Winkel der Verblendung

- 2.10. Exzentrisches Krafttraining
 - 2.10.1. Exzentrisches Training
 - 2.10.1.1. Exzentrisches Training
 - 2.10.1.2. Verschiedene Arten des exzentrischen Trainings
 - 2.10.2. Exzentrisches Training und Leistung
 - 2.10.3. Exzentrisches Training und Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
 - 2.10.4. Technologie für das exzentrische Training
 - 2.10.4.1. Konische Seilscheibe
 - 2.10.4.2. Isoinertiale Geräte

Modul 3. Personal Training im Fitnessstudio

- 3.1. Metabolisches Syndrom
 - 3.1.1. Metabolisches Syndrom
 - 3.1.2. Epidemiologie des metabolischen Syndroms
 - 3.1.3. Der Patient mit Syndrom, Überlegungen zur Intervention.
- 3.2. Pathophysiologische Grundlagen
 - 3.2.1. Metabolisches Syndrom und Gesundheitsrisiken
 - 3.2.2. Pathophysiologische Aspekte der Krankheit
- 3.3. Bewertung und Diagnose
 - 3.3.1. Metabolisches Syndrom und seine Bewertung im klinischen Umfeld
 - 3.3.2. Biomarker, klinische Indikatoren und metabolisches Syndrom
 - 3.3.3. Metabolisches Syndrom, seine Bewertung und Überwachung durch den Sportmediziner
 - 3.3.4. Metabolisches Syndrom-Diagnose und Interventionsprotokoll
- 3.4. Behandlungsprotokoll
 - 3.4.1. Lebensstil und seine Beziehung zum metabolischen Syndrom
 - 3.4.2. Ernährung und ihre Bedeutung für das metabolische Syndrom
 - 3.4.3. Sportliche Betätigung: Rolle beim metabolischen Syndrom
 - 3.4.4. Der Patient mit metabolischem Syndrom und pharmakologischer Behandlung: Überlegungen für den Sportmediziner
- 3.5. Trainingsplanung im Fitnessstudio für Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 3.5.1. Spezifikation auf Kundenebene
 - 3.5.2. Ziele
 - 3.5.3. Bewertungsprozesse
 - 3.5.4. Operationalität in Bezug auf Raum und materielle Ressourcen





- 3.6. Programmierung des Krafttrainings im Fitnessstudio
 - 3.6.1. Zielsetzung des Krafttrainings bei metabolischem Syndrom
 - 3.6.2. Umfang, Intensität und Erholung von Krafttraining bei metabolischem Syndrom
 - 3.6.3. Übungsauswahl und Krafttrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 3.6.4. Entwicklung von Krafttrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 3.7. Programmierung des Widerstandstrainings im Fitnessstudio
 - 3.7.1. Zielsetzung des Ausdauertrainings bei metabolischem Syndrom
 - 3.7.2. Umfang, Intensität und Erholung vom Ausdauertraining bei metabolischem Syndrom
 - 3.7.3. Übungsauswahl und Ausdauertrainingsmethoden bei metabolischem Syndrom
 - 3.7.4. Entwicklung von Ausdauertrainingsprogrammen bei metabolischem Syndrom
- 3.8. Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen beim Training im Fitnessstudio
 - 3.8.1. Bewertung der körperlichen Betätigung in einer Bevölkerung mit metabolischem Syndrom
 - 3.8.2. Kontraindikationen für Aktivität bei Patienten mit metabolischem Syndrom
- 3.9. Ernährung und Lebensstil bei Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 3.9.1. Ernährungsbezogene Aspekte des metabolischen Syndroms
 - 3.9.2. Beispiele für Ernährungsinterventionen bei metabolischen Syndrom
- 3.10. Gestaltung von Trainingsprogrammen auf der Station bei Patienten mit metabolischem Syndrom
 - 3.10.1. Gestaltung von Trainingsprogrammen bei Diabetes
 - 3.10.2. Gestaltung von Trainingseinheiten bei Diabetes
 - 3.10.3. Konzeption umfassender (interdisziplinärer und multidisziplinärer) Interventionsprogramme bei Diabetes

“*Sie sind nur einen Klick davon entfernt, Ihre beruflichen Kompetenzen zu erweitern und zu einer Referenz in der Branche zu werden*”

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.





“

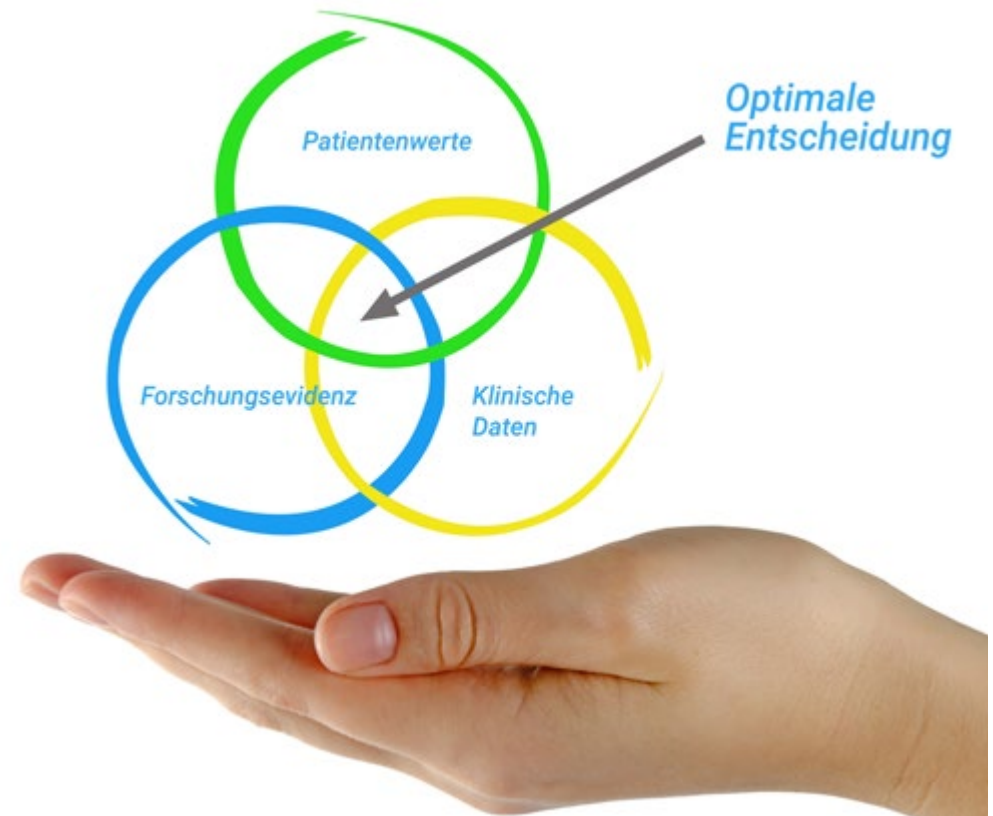
Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

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.



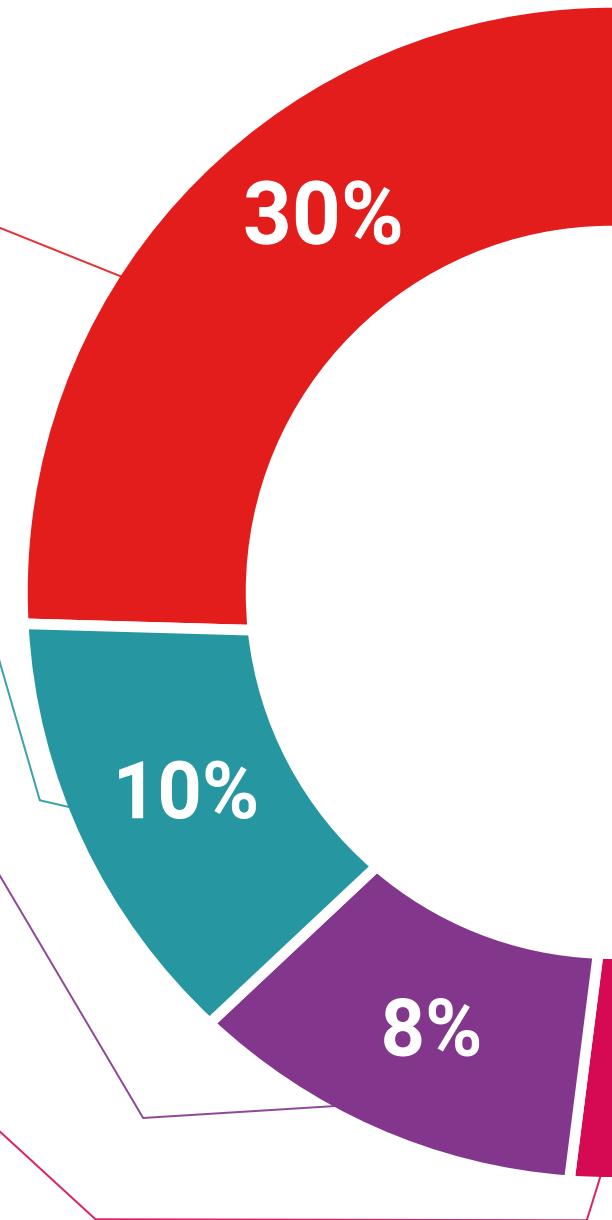
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

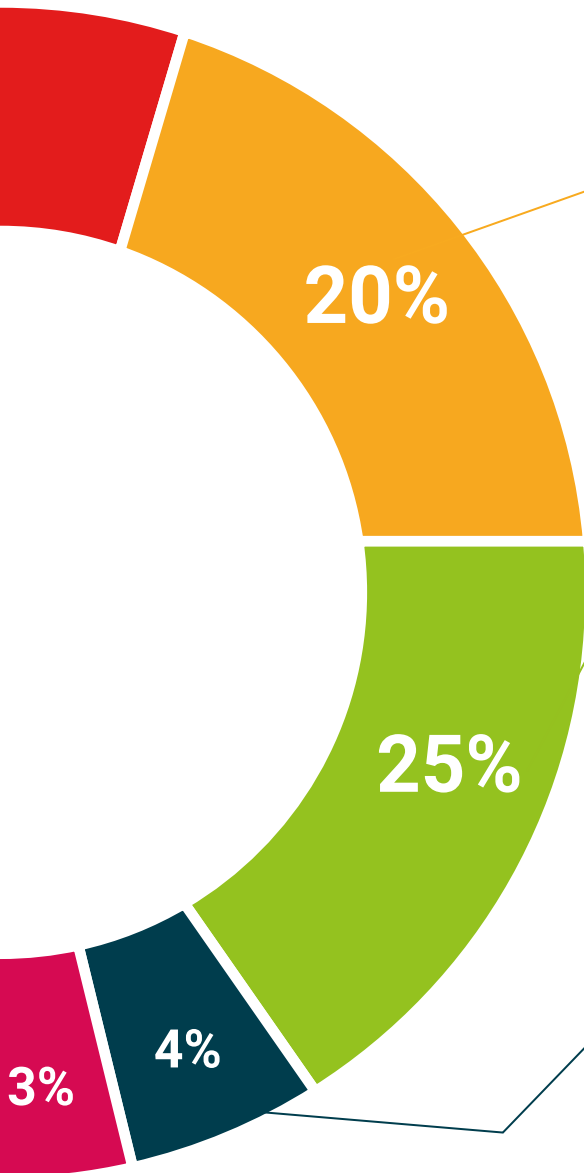
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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 Mobilität, Kraft und Gezieltes Training 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 Mobilität, Kraft und Gezieltes Training 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 Mobilität, Kraft und und Gezieltes Training 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

Mobilität, Kraft und Gezieltes
Training für Fitnessbetreuer

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

Universitätsexperte

Mobilität, Kraft und Gezieltes Training für Fitnessbetreuer

Von der NBA unterstützt

