

Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt



Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

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

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 24

06

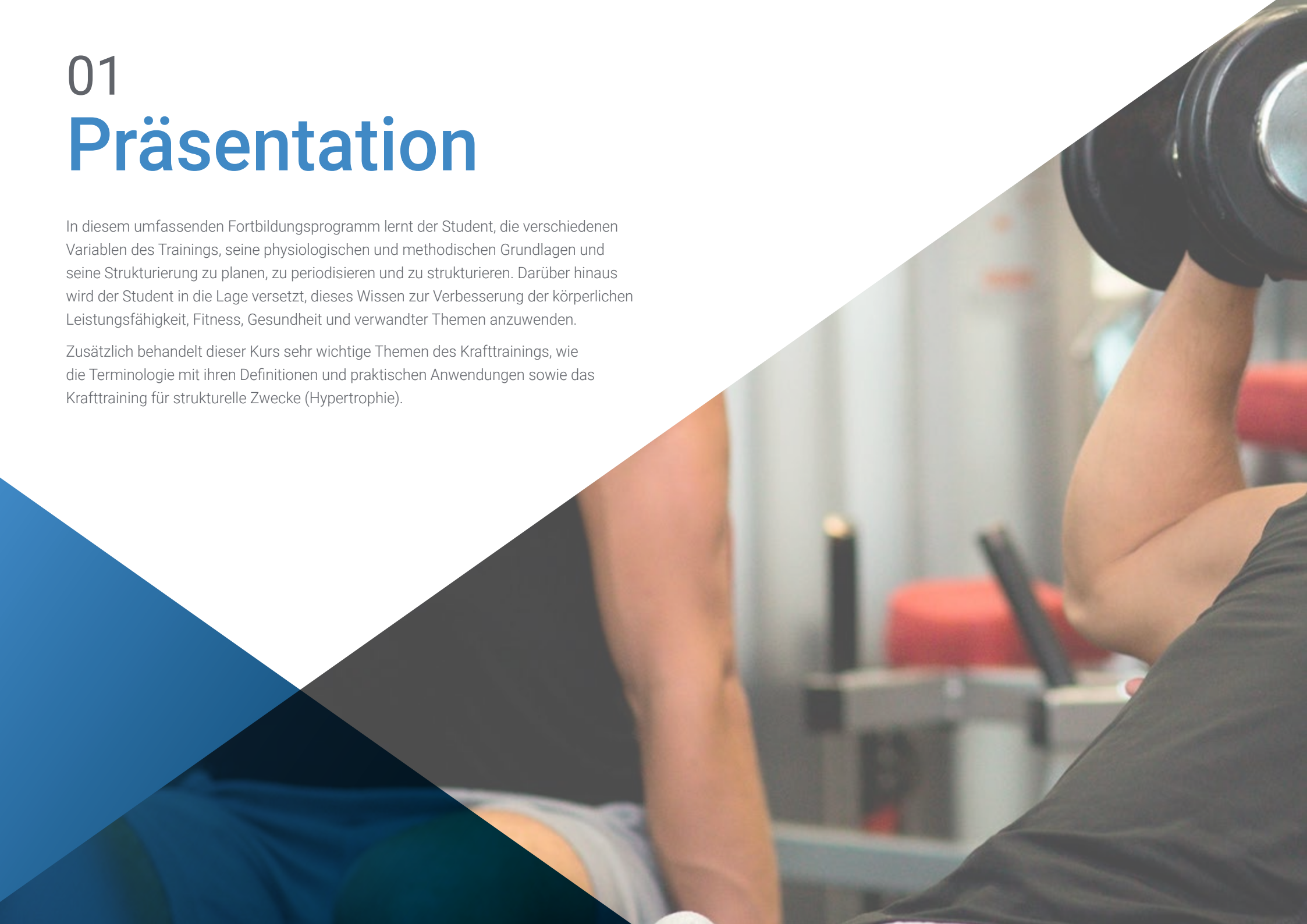
Qualifizierung

Seite 32

01 Präsentation

In diesem umfassenden Fortbildungsprogramm lernt der Student, die verschiedenen Variablen des Trainings, seine physiologischen und methodischen Grundlagen und seine Strukturierung zu planen, zu periodisieren und zu strukturieren. Darüber hinaus wird der Student in die Lage versetzt, dieses Wissen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und verwandter Themen anzuwenden.

Zusätzlich behandelt dieser Kurs sehr wichtige Themen des Krafttrainings, wie die Terminologie mit ihren Definitionen und praktischen Anwendungen sowie das Krafttraining für strukturelle Zwecke (Hypertrophie).





“

Dieser 100%ige Online-Universitätsexperte wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern"

In den letzten Jahren hat das Krafttraining in der wissenschaftlichen Gemeinschaft einen enormen Aufschwung erfahren und deckt eine Vielzahl von Kontexten ab, von der sportlichen Leistung in Zeit- und Leistungssportarten bis hin zu situativen Sportarten und dem gesamten Spektrum der Sportmodalitäten.

Dieser Universitätsexperte befasst sich mit der lebenswichtigen Bedeutung der Kraft für die menschliche Leistung in all ihren möglichen Ausprägungen mit einem einzigartigen Maß an theoretischer Tiefe und einer Praxisnähe, die sich von allem bisher Dagewesenen unterscheidet.

Der Student des Universitätsexperten wird über eine Qualifikation verfügen, die sich von der seiner Berufskollegen unterscheidet. Er wird in der Lage sein, als Krafttrainingspezialist in allen Bereichen des Sports zu arbeiten.

Die Dozenten dieses Universitätsexperten in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings haben die einzelnen Themen dieser Weiterbildung sorgfältig ausgewählt, um dem Studenten eine möglichst umfassende und immer aktuelle Studienerfahrung zu bieten.

Die TECH Technologische Universität hat es sich zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die den Studenten zu einem erfolgreichen Profi machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund wird dieser Universitätsexperte mit einem reichhaltigen Inhalt präsentiert, der dem Studenten helfen wird, die Spitze des Fitnessstrainings zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätsexperten handelt, ist er auch nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für *Personal Training* vorgestellt werden
- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen 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 Universitätsexperten von hoher wissenschaftlicher Präzision und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport“

“

Dieser Universitätsexperte ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihr Wissen als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH Technologischen Universität"

Das Dozententeam setzt sich aus Sportwissenschaftlern zusammen, die ihre Erfahrung in die Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten führender Gesellschaften und renommierter Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachleute versuchen müssen, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die sich im Laufe der Weiterbildung ergeben. Dabei wird der Profi von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten und erfahrenen Experten für Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings entwickelt wurde.

Spezialisieren Sie sich und heben Sie sich in einem Sektor ab, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachleuten besteht.

Erweitern Sie Ihr Wissen durch den Universitätsexperten in Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings mit dieser hochkarätigen Fortbildung.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Fortbildungsprogramms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Sportwissenschaftler die Verschreibung, die Methodik und die Grundlagen des Krafttrainings auf praktische und fundierte Weise beherrschen kann.





“

Das Ziel von TECH ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich TECH an"



Allgemeine Ziele

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse auf der Grundlage der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit voller Anwendbarkeit im praktischen Bereich des Krafttrainings
- ♦ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ♦ Anwenden der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ♦ Beherrschen eines effektiven Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ♦ Beherrschen der Grundsätze der Sportphysiologie und Biochemie
- ♦ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ♦ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ♦ Erfolgreiches Anwenden der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis



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





Spezifische Ziele

- ♦ Interpretieren der Schlüsselaspekte des Krafttrainings
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Komponenten der Belastung
- ♦ Vertiefen der Schlüsselaspekte der Planung, Periodisierung und Lastüberwachung
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen Systeme zur Einrichtung von Trainingseinheiten
- ♦ Verwalten der üblichsten Modelle für die Verschreibung, Überwachung und Anpassung
- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die verschiedenen methodischen Vorschläge für das Krafttraining und ihrer Anwendbarkeit in der Praxis
- ♦ Auswählen der Methoden, die für die spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet sind
- ♦ Erkennen und sicheres Anwenden der verschiedenen in der Literatur vorgeschlagenen Methoden
- ♦ Vertiefen der theoretischen Begriffe des Krafttrainings
- ♦ Vertiefen der theoretischen Begriffe im Bereich des *Power-Trainings*
- ♦ Beherrschen der methodischen Aspekte des Hypertrophietrainings
- ♦ Beherrschen der physiologischen Aspekte des Hypertrophietrainings

03

Kursleitung

Das Dozententeam, Experten im Bereich *Personal Training*, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Lehrerfahrung. Sie haben sich zusammengetan, um dem Studenten zu helfen, seinem Beruf neuen Schwung zu verleihen. Zu diesem Zweck haben sie diesen Universitätsexperten mit den neuesten Aktualisierungen auf diesem Gebiet entwickelt, der es ihm ermöglichen wird, seine Fähigkeiten in diesem Bereich zu entwickeln und zu erweitern.





“

Lernen Sie von den besten Fachleuten und werden Sie selbst eine erfolgreiche Fachkraft"

Leitung



Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Spezialist für Hochleistungssport
- ♦ CEO von Test und Training
- ♦ Sportlehrer an der Sportschule Moratalaz
- ♦ Lehrkraft für Sportunterricht in Fußball und Anatomie, CENAFE Schulen Carlet
- ♦ Koordinator für die körperliche Vorbereitung im Feldhockey, Club Turnen und Fechten von Buenos Aires
- ♦ Promotion in Hochleistungssport
- ♦ Weiterführende Studien an der Universität von Castilla La Mancha
- ♦ Masterstudiengang in Hochleistungssport an der Autonomen Universität von Madrid
- ♦ Aufbaustudium in körperlicher Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien an der Universität von Barcelona
- ♦ Techniker im Leistungssport Bodybuilding, Verband für Bodybuilding und Fitness von Extremadura
- ♦ Experte für Sportsouting und Quantifizierung der Trainingsbelastung (Spezialisierung auf Fußball), Sportwissenschaften, Universität von Melilla
- ♦ Experte für fortgeschrittenes Bodybuilding der IFBB
- ♦ Experte für fortgeschrittene Ernährung der IFBB
- ♦ Spezialist für physiologische Bewertung und Interpretation der körperlichen Fitness durch Bio
- ♦ Zertifizierung in Technologien zur Gewichtskontrolle und körperlichen Leistung, Arizona State University



Professoren

Hr. Carbone, Leandro

- ♦ Experte für Krafttraining und körperliche Konditionierung
- ♦ CEO von LIFT, einem Trainings- und Schulungsunternehmen
- ♦ Leiter der Abteilung für Sporteinschätzung und Trainingsphysiologie WellMets - Institut für Sport und Medizin in Chile
- ♦ CEO/Manager bei Complex I
- ♦ Universitätsdozent
- ♦ Externer Berater für Speed4lift, ein führendes Unternehmen im Bereich der Sporttechnologie
- ♦ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität von der Universität von Salvador, Chile
- ♦ Spezialist für Sportphysiologie an der Nationalen Universität von La Plata
- ♦ *Msc Strength and Conditioning* an der Universität von Greenwich, UK

Hr. Masse, Juan Manuel

- ♦ Konditionstrainer für Hochleistungssportler
- ♦ Direktor der wissenschaftlichen Studiengruppe von Athlon
- ♦ Konditionstrainer bei mehreren professionellen Fußballmannschaften in Südamerika

04

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die sich mit den Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis auskennen, sich der Relevanz einer qualitativ hochwertigen Fortbildung im Bereich des *Personal Trainings* bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.





“

Wir verfügen über das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. TECH möchte Ihnen die beste Spezialisierung bieten"

Modul 1. Verschreibung und Programmierung von Krafttraining

- 1.1. Einführung und Definition der Konzepte
 - 1.1.1. Allgemeine Konzepte
 - 1.1.1.1. Planung, Periodisierung, Verschreibung
 - 1.1.1.2. Vorzüge, Methoden, Ziele
 - 1.1.1.3. Komplexität, Risiko und Unsicherheit
 - 1.1.1.4. Komplementäre Paare
- 1.2. Übungen
 - 1.2.1. Allgemein vs. Spezifisch
 - 1.2.2. Einfach vs. Komplex
 - 1.2.3. Schubkraft vs. Ballistisch
 - 1.2.4. Kinetik und Kinematik
 - 1.2.5. Grundlegende Muster
 - 1.2.6. Reihenfolge, Betonung, Wichtigkeit
- 1.3. Variablen der Programmierung
 - 1.3.1. Intensität
 - 1.3.2. Stress
 - 1.3.3. Absicht
 - 1.3.4. Menge
 - 1.3.5. Dichte
 - 1.3.6. Belastung
 - 1.3.7. Dosis
- 1.4. Periodisierungsstrukturen
 - 1.4.1. Mikrozyklus
 - 1.4.2. Mesozyklus
 - 1.4.3. Makrozyklus
 - 1.4.4. Olympische Zyklen
- 1.5. Strukturen der Einheit
 - 1.5.1. Hemisphären
 - 1.5.2. Starts
 - 1.5.3. *Weider*
 - 1.5.4. Muster
 - 1.5.5. Muskeln
- 1.6. Verschreibung
 - 1.6.1. Last-Aufwand-Tabellen
 - 1.6.2. Basierend auf %
 - 1.6.3. Basierend auf subjektiven Variablen
 - 1.6.4. Basierend auf Geschwindigkeit
 - 1.6.5. Andere
- 1.7. Vorhersage und Überwachung
 - 1.7.1. Schnellkeitsorientiertes Training
 - 1.7.2. Wiederholungszonen
 - 1.7.3. Belastungszonen
 - 1.7.4. Zeit und *Reps*
- 1.8. Planung
 - 1.8.1. Serien- und Wiederholungsschemen
 - 1.8.1.1. *Plateau*
 - 1.8.1.2. *Step*
 - 1.8.1.3. Wellen
 - 1.8.1.4. Treppen
 - 1.8.1.5. Pyramiden
 - 1.8.1.6. *Light Heavy*
 - 1.8.1.7. *Cluster*
 - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
 - 1.8.2. Vertikale Planung
 - 1.8.3. Horizontale Planung
 - 1.8.4. Klassifizierungen und Modelle
 - 1.8.4.1. Konstante
 - 1.8.4.2. Linear
 - 1.8.4.3. Linear Umgekehrt
 - 1.8.4.4. Blöcke
 - 1.8.4.5. Akkumulation
 - 1.8.4.6. Undulierend
 - 1.8.4.7. Undulierend Umgekehrt
 - 1.8.4.8. Volumen-Intensität



- 1.9. Anpassung
 - 1.9.1. Dosis-Wirkungs-Modell
 - 1.9.2. Robust-Optimal
 - 1.9.3. Fitness- Ermüdung
 - 1.9.4. Mikrodosen
- 1.10. Bewertungen und Anpassungen
 - 1.10.1. Autoregulierte Belastung
 - 1.10.2. Anpassungen auf der Grundlage des VBT
 - 1.10.3. RIR und RPE basierend
 - 1.10.4. Auf Prozent basierend
 - 1.10.5. Negativer Weg

Modul 2. Methoden des Krafttrainings

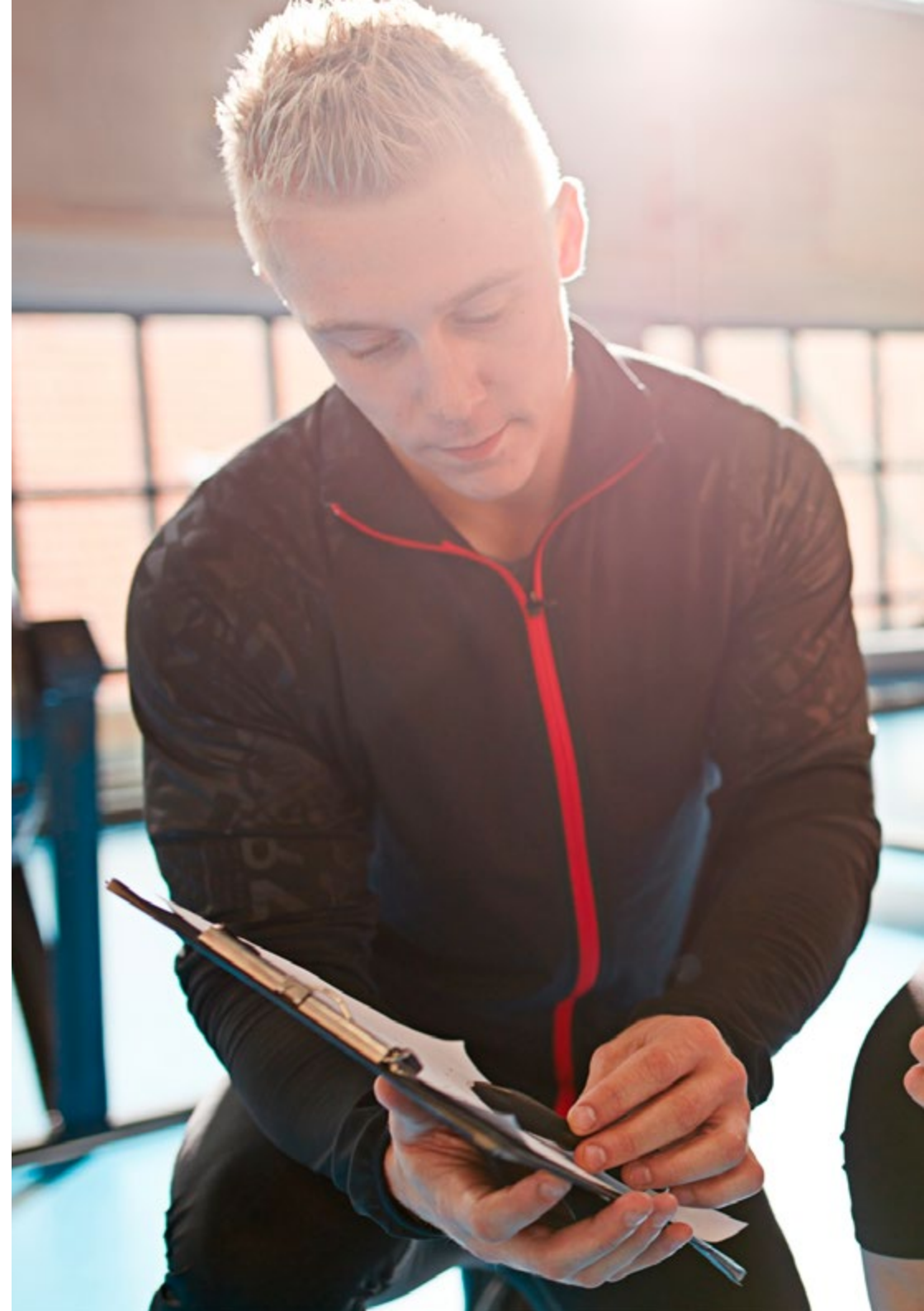
- 2.1. Trainingsmethoden aus dem *Powerlifting*
 - 2.1.1. Funktionelle Isometrik
 - 2.1.2. Erzwungene Wiederholungen
 - 2.1.3. Exzentrische Wettkampfübungen
 - 2.1.4. Hauptmerkmale der am häufigsten verwendeten Methoden im *Powerlifting*
- 2.2. Trainingsmethoden aus dem Gewichtheben
 - 2.2.1. Bulgarische Methode
 - 2.2.2. Russische Methode
 - 2.2.3. Ursprung der populären Methoden in der Schule des olympischen Hebens
 - 2.2.4. Unterschiede zwischen dem bulgarischen und dem russischen Konzept
- 2.3. Zatsiorsky's Methoden
 - 2.3.1. *Maximum Effort*-Methode
 - 2.3.2. Wiederholungsmethode
 - 2.3.3. *Dynamic Effort*-Methode
 - 2.3.4. Lastkomponenten und Hauptmerkmale der Zatsiorsky-Methoden
 - 2.3.5. Interpretation und Unterschiede in den mechanischen Variablen (Kraft, Leistung und Geschwindigkeit) zwischen *Maximum Effort*-Methode, Wiederholungsmethode und *Dynamic Effort*-Methode und ihrer internen Reaktion (PSE)

- 2.4. Pyramidale Methoden
 - 2.4.1. Klassisch aufsteigend
 - 2.4.2. Klassisch absteigend
 - 2.4.3. Doppelt
 - 2.4.4. Schiefe Pyramide
 - 2.4.5. Abgestumpfte Pyramide
 - 2.4.6. Flache oder stabile Pyramide
 - 2.4.7. Belastungskomponenten (Volumen und Intensität) der verschiedenen Vorschläge der Pyramidenmethode
- 2.5. Trainingsmethoden aus dem Bodybuilding und Krafttraining
 - 2.5.1. Superserie
 - 2.5.2. Triserien
 - 2.5.3. Zusammengesetzte Serien
 - 2.5.4. Giganten-Serie
 - 2.5.5. Kongestiv-Serie
 - 2.5.6. *Wave-Like Loading* (Wellenförmige Belastung)
 - 2.5.7. *ACT (Anti Catabolic Training)*
 - 2.5.8. *Bulk*
 - 2.5.9. *Cluster*
 - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
 - 2.5.11. *Heavy Duty*
 - 2.5.12. Stufen
 - 2.5.13. Merkmale und Belastungskomponenten der verschiedenen methodischen Ansätze von Trainingssystemen aus dem Bodybuilding
- 2.6. Methoden aus dem Sporttraining
 - 2.6.1. Plyometrie
 - 2.6.2. Zirkeltraining
 - 2.6.3. *Cluster Training*
 - 2.6.4. Kontrast
 - 2.6.5. Hauptmerkmale von Krafttrainingsmethoden aus dem Sporttraining
- 2.7. Methoden aus dem nicht-konventionellen Training und dem *Crossfit*
 - 2.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
 - 2.7.2. Tabata
 - 2.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
 - 2.7.4. *For Time*
 - 2.7.5. Hauptmerkmale der vom Crossfit-Training abgeleiteten Krafttrainingsmethoden
- 2.8. Geschwindigkeitsorientiertes Training (VBT)
 - 2.8.1. Theoretischer Hintergrund
 - 2.8.2. Praktische Aspekte
 - 2.8.3. Eigene Daten
- 2.9. Die isometrische Methode
 - 2.9.1. Konzepte und physiologische Grundlagen der isometrischen Belastung
 - 2.9.2. Yuri Verkhoshansky's Vorschlag
- 2.10. Methodik der *Repeat Power Ability (RPA)* von Alex Natera
 - 2.10.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.10.2. Praktische Anwendungen
 - 2.10.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 2.11. Trainingsvorschlag von Fran Bosch
 - 2.11.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.11.2. Praktische Anwendungen
 - 2.11.3. Veröffentlichte Daten vs. Eigene Daten
- 2.12. Die Drei-Phasen-Methodik von Cal Dietz und Matt Van Dyke
 - 2.12.1. Theoretische Grundlagen
 - 2.12.2. Praktische Anwendungen
- 2.13. Neue Trends im quasi-isometrischen exzentrischen Training
 - 2.13.1. Neurophysiologische Argumente und Analyse der mechanischen Reaktionen mit Hilfe von Positionsaufnehmern und Kraftplattformen für jeden Krafttrainingsansatz

Modul 3. Theorie des Krafttrainings und Grundlagen des Strukturtrainings

- 3.1. Kraft, ihre Konzeptualisierung und Terminologie
 - 3.1.1. Die Kraft aus der mechanischen Sicht
 - 3.1.2. Die Kraft aus der physiologischen Sicht
 - 3.1.3. Konzept des Kraftdefizits
 - 3.1.4. Konzept der angewandten Kraft
 - 3.1.5. Konzept der Nutzkraft
 - 3.1.6. Krafttrainingsterminologie
 - 3.1.6.1. Maximale Kraft
 - 3.1.6.2. Explosive Kraft
 - 3.1.6.3. Elastisch-explosive Kraft
 - 3.1.6.4. Explosive elastische Reflexkraft
 - 3.1.6.5. Ballistische Kraft
 - 3.1.6.6. Schnelle Kraft
 - 3.1.6.7. Explosive Stärke
 - 3.1.6.8. Geschwindigkeit-Stärke
 - 3.1.6.9. Ausdauerstärke
- 3.2. Leistungsbezogene Konzepte I
 - 3.2.1. Definition von Leistung
 - 3.2.1.1. Konzeptionelle Aspekte der Leistung
 - 3.2.1.2. Bedeutung der Leistung im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung
 - 3.2.1.3. Klärung der Terminologie im Bereich Leistung
 - 3.2.2. Faktoren, die zur Entwicklung der Spitzenleistung beitragen
 - 3.2.3. Strukturelle Aspekte, die die Leistungserzeugung beeinflussen
 - 3.2.3.1. Hypertrophie der Muskeln
 - 3.2.3.2. Muskelaufbau
 - 3.2.3.3. Verhältnis zwischen schnellen und langsamen Faserquerschnitten
 - 3.2.3.4. Muskellänge und ihre Auswirkungen auf die Muskelkontraktion
 - 3.2.3.5. Menge und Eigenschaften der elastischen Komponenten
 - 3.2.4. Neuronale Aspekte, die die Energieerzeugung beeinflussen
 - 3.2.4.1. Potenzial für Maßnahmen
 - 3.2.4.2. Geschwindigkeit der Rekrutierung motorischer Einheiten
 - 3.2.4.3. Intramuskuläre Koordination
 - 3.2.4.4. Intermuskuläre Koordination
 - 3.2.4.5. Vorheriger Muskelzustand
 - 3.2.4.6. Neuromuskuläre Reflexmechanismen und ihre Häufigkeit
- 3.3. Leistungsbezogene Konzepte II
 - 3.3.1. Theoretische Aspekte des Verständnisses der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.1. Kraftimpuls
 - 3.3.1.2. Phasen der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.3. Beschleunigungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.4. Bereich der maximalen Beschleunigung der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.1.5. Verzögerungsphase der Kraft-Zeit-Kurve
 - 3.3.2. Theoretische Aspekte des Verständnisses von Leistungskurven
 - 3.3.2.1. Leistungs-Zeit-Kurve
 - 3.3.2.2. Leistungs-Verschiebungs-Kurve
 - 3.3.2.3. Optimale Arbeitsbelastung für maximale Leistungsentwicklung
- 3.4. Verknüpfung von Konzepten der Stärke und ihrer Verbindung zur sportlichen Leistung
 - 3.4.1. Zielsetzung des Krafttrainings
 - 3.4.2. Verhältnis der Leistung zum Trainingszyklus oder zur Trainingsphase
 - 3.4.3. Verhältnis zwischen maximaler Kraft und Leistung
 - 3.4.4. Beziehung zwischen Leistung und Verbesserung der sportlichen Leistung
 - 3.4.5. Beziehung zwischen Kraft und sportlicher Leistung
 - 3.4.6. Beziehung zwischen Kraft und Geschwindigkeit
 - 3.4.7. Beziehung zwischen Kraft und Sprung
 - 3.4.8. Beziehung zwischen Kraft und Richtungsänderung
 - 3.4.9. Beziehung zwischen Kraft und anderen Aspekten der sportlichen Leistung
 - 3.4.9.1. Maximalkraft und seine Trainingseffekte

- 3.5. Neuromuskuläres System (hypertrophes Training)
 - 3.5.1. Struktur und Funktion
 - 3.5.2. Motorische Einheit
 - 3.5.3. Gleittheorie
 - 3.5.4. Arten von Muskelfasern
 - 3.5.5. Arten der Kontraktion
- 3.6. Reaktionen und Anpassungen des neuromuskulären Systems (hypertrophes Training)
 - 3.6.1. Anpassungen von Nervenimpulsen
 - 3.6.2. Anpassungen bei der Muskelaktivierung
 - 3.6.3. Anpassungen bei der Synchronisierung der motorischen Einheiten
 - 3.6.4. Anpassungen bei der Koaktivierung des Antagonisten
 - 3.6.5. Anpassungen bei Doubles
 - 3.6.6. Vor-Aktivierung der Muskeln
 - 3.6.7. Muskuläre *Stiffness*
 - 3.6.8. Reflexe
 - 3.6.9. Interne Modelle von motorischen Mustern
 - 3.6.10. Muskeltonus
 - 3.6.11. Geschwindigkeit des Aktionspotenzials
- 3.7. Hypertrophie
 - 3.7.1. Einführung
 - 3.7.1.1. Parallele und serielle Hypertrophie
 - 3.7.1.2. Sarkoplasmatische Hypertrophie
 - 3.7.2. Satellitenzellen
 - 3.7.3. Hyperplasie
- 3.8. Mechanismen, die eine Hypertrophie auslösen
 - 3.8.1. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: mechanische Belastung
 - 3.8.2. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Stoffwechselstress
 - 3.8.3. Hypertrophie-auslösender Mechanismus: Muskelschädigung





- 3.9. Variablen für die Programmierung des Hypertrophietrainings
 - 3.9.1. Menge
 - 3.9.2. Intensität
 - 3.9.3. Frequenz
 - 3.9.4. Belastung
 - 3.9.5. Dichte
 - 3.9.6. Auswahl der Übungen
 - 3.9.7. Reihenfolge bei der Ausführung der Übungen
 - 3.9.8. Art der muskulären Aktion
 - 3.9.9. Dauer der Pausen
 - 3.9.10. Dauer der Wiederholungen
 - 3.9.11. ROM der Bewegung
- 3.10. Hauptfaktoren, die die hypertrophe Entwicklung auf maximalem Niveau beeinflussen
 - 3.10.1. Genetik
 - 3.10.2. Alter
 - 3.10.3. Geschlecht
 - 3.10.4. Trainingsstatus

“

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.



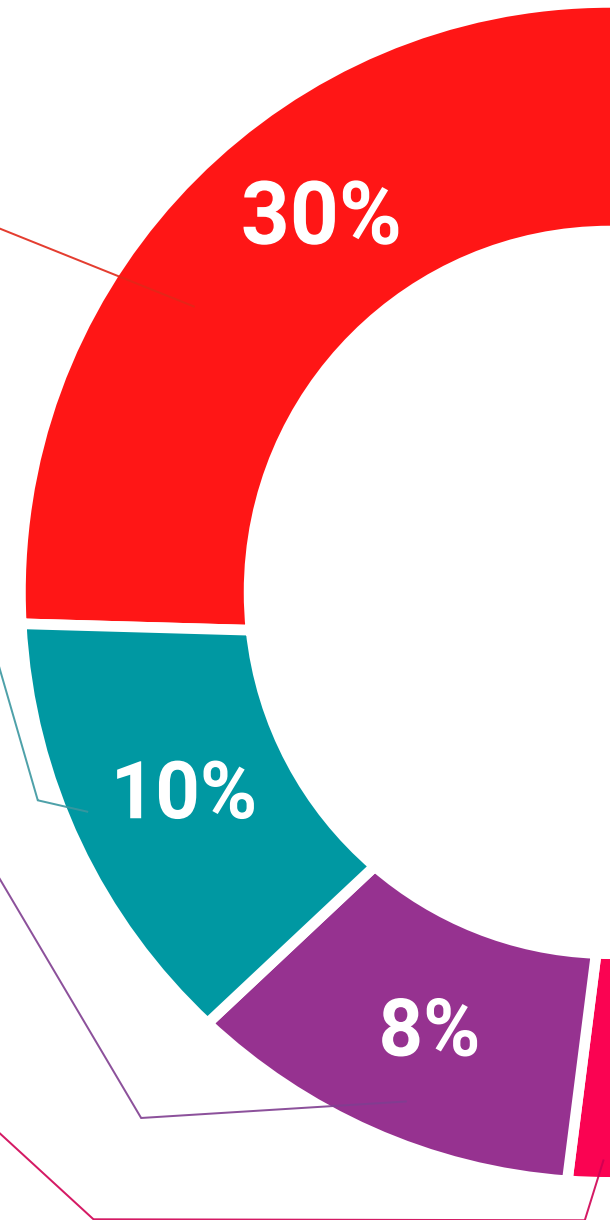
Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

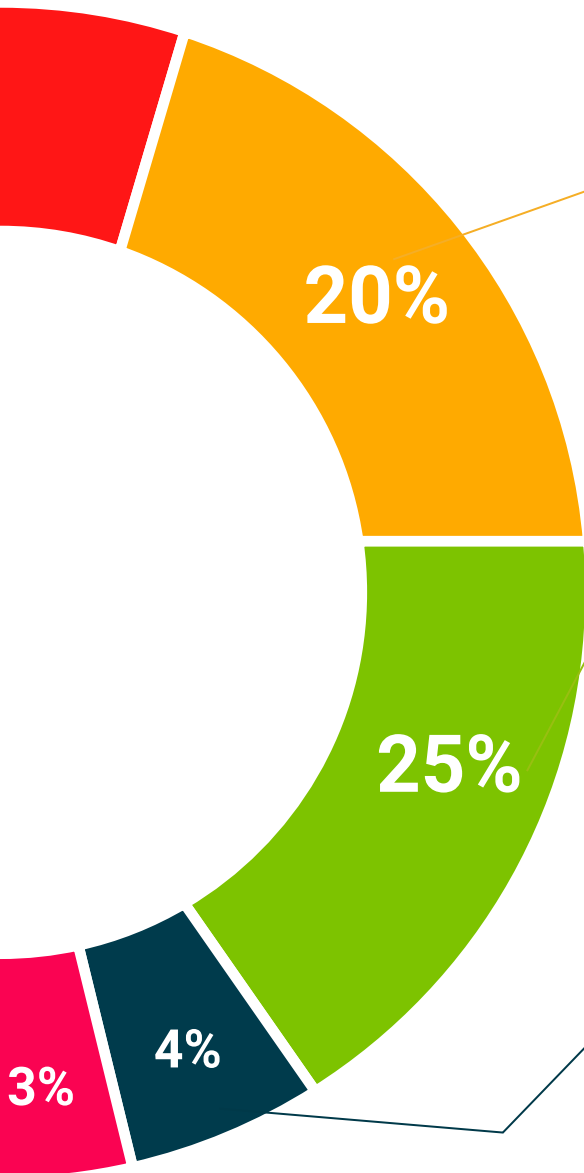
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Praktiken und Dynamiken zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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 Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings 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 Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings** 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 Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings**

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 instituten
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und
Grundlagen des Krafttrainings

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

Universitätsexperte

Verschreibung, Methoden und Grundlagen des Krafttrainings

Von der NBA unterstützt

