

Universitätskurs

Körperliche Vorbereitung des Handballspielers

Von der NBA unterstützt





Universitätskurs

Körperliche Vorbereitung des Handballspielers

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/korperliche-vorbereitung-handballspielers

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Struktur und Inhalt

Seite 12

04

Methodik

Seite 16

05

Qualifizierung

Seite 24

01

Präsentation

Erfolg oder Misserfolg in einer Sportart hängen oft von der körperlichen Vorbereitung der Spieler ab. Ihre Fähigkeit, über die gesamte Saison hinweg Spitzenleistungen zu erbringen, erfordert gezielte Maßnahmen zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft. In diesem Sinne sind diese Anforderungen auch dem Handball nicht fremd, so dass die Fachleute über die neuesten Entwicklungen bei der Planung von Trainingseinheiten und der Durchführung spezifischer Übungen unter Berücksichtigung der Eigenschaften jedes einzelnen Spielers und seiner Position auf dem Spielfeld informiert sein müssen. In diesem Sinne ist diese 100%ige akademische Online-Fortbildung mit den fortschrittlichsten Inhalten von Elitesportlern entwickelt worden.



“

Ein Universitätskurs, der sich durch die Qualität seiner Inhalte und einen Lehrkörper aus Spitzenhandballern auszeichnet"

Eine korrekte körperliche Vorbereitung führt dazu, dass Sportler Trainings- und Wettkampfrhythmen viel schneller integrieren können. Dies erfordert von den Fachleuten, dass sie die biologischen, psychologischen und sozialen Merkmale der Sportler berücksichtigen und die Übungen an ihre Bedingungen und an die sportlichen Ziele anpassen.

Auf diese Weise können die Spieler ihre individuellen und spielerischen Fähigkeiten sowohl kurz- als auch langfristig verbessern. Diese Konzepte sind auf den Handball anwendbar und müssen daher von Fachleuten beherrscht werden, die sich als Trainer oder Ausbilder in dieser Sportart weiterentwickeln wollen. Aus diesem Grund wurde dieser Universitätskurs ins Leben gerufen, der mit Experten aus der Elite des Sports besetzt ist.

Es handelt sich also um ein 6-wöchiges Programm, in dem die körperlichen Anforderungen des Sportlers, das neuromuskuläre Paradigma des Trainings, Trainingsmodelle zur Optimierung von Kraft, Muskelkraft, spezifischem Widerstand, Beweglichkeit und Koordination eingehend studiert werden. Darüber hinaus lernen die Studenten dank der umfangreichen virtuellen Bibliothek auf dynamische Art und Weise die Anforderungen an die körperliche Vorbereitung in den verschiedenen Trainingskategorien und die Anforderungen an die konditionelle Trainingsplanung in der Wettkampfsaison und in den Übergangszeiten.

Das Studium wird dank der *Relearning*-Methode, die von TECH in allen Studiengängen angewandt wird, viel einfacher sein. Ein System, das auf der ständigen Wiederholung der wichtigsten Elemente beruht, führt dazu, dass der Student diese leichter verinnerlicht und somit den Lernaufwand verringern kann.

Dies ist eine außergewöhnliche Gelegenheit für Fachleute, ihre Karriere durch ein hochwertiges akademisches Angebot voranzutreiben, auf das sie zugreifen können, wann und wo immer sie wollen. Alles, was sie brauchen, ist ein elektronisches Gerät mit Internetanschluss, um zu jeder Tageszeit die auf der virtuellen Plattform bereitgestellten Inhalte einzusehen. Eine ideale Option, um die anspruchsvollsten Aufgaben mit einer akademischen Option zu verbinden, die an vorderster Front steht.

Dieser **Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung des Handballspielers** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten aus dem Bereich Handball und Sportwissenschaft vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, 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



Dank der Relearning-Methode müssen Sie nicht viel Zeit mit Lernen und Auswendiglernen verbringen. Schreiben Sie sich jetzt ein"

“

Möchten Sie den Lehrplan zu jeder Tageszeit einsehen und in Ihrem eigenen Tempo lernen? Machen Sie es mit diesem von TECH entworfenen Universitätsabschluss"

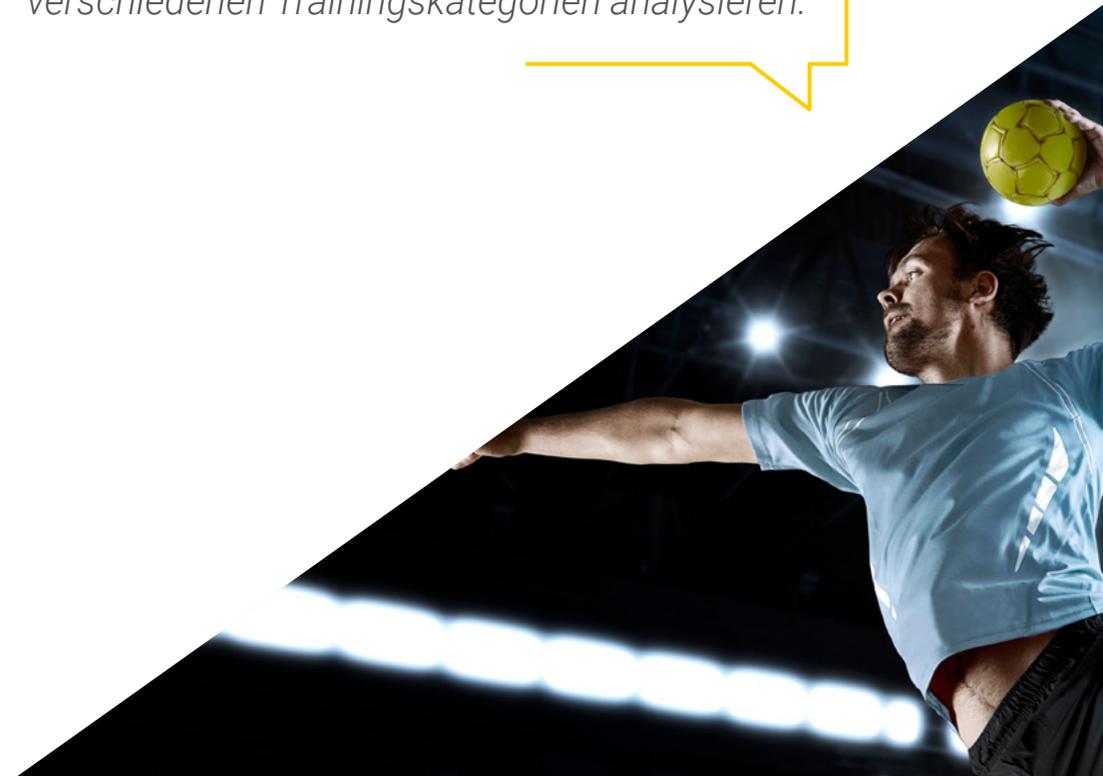
Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Fachleuten von führenden Gesellschaften und angesehenen Universitäten.

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 Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Eine akademische Option, die Sie durch eine spezifische körperliche Vorbereitung für Flügelspieler, Spieler der ersten Reihe, Pivots und Torhüter führt.

Im Rahmen dieses fortgeschrittenen Programms werden Sie die Anforderungen an die körperliche Vorbereitung in den verschiedenen Trainingskategorien analysieren.



02 Ziele

Dieser Universitätskurs wurde entwickelt, um den Studenten eine intensive Fortbildung mit unmittelbarer Umsetzung im Bereich der körperlichen Vorbereitung im Handball zu ermöglichen. Eine Fortbildung, die sie dazu bringt, die optimalen Trainingsmodelle für die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination der Spieler zu integrieren. Zu diesem Zweck verfügt sie über die fortschrittlichsten pädagogischen Instrumente, die in der akademischen Welt derzeit verfügbar sind. Eine einzigartige Gelegenheit, die nur von TECH, der weltweit größten digitalen Universität, angeboten wird.





“

Nach diesem Universitätsabschluss werden Sie in der Lage sein, genauer an der Beweglichkeit und Koordination Ihrer Spieler zu arbeiten“



Allgemeine Ziele

- ♦ Beherrschen der Gestaltung und Kontrolle des Trainings in den verschiedenen Phasen
- ♦ Verbessern der Leistung der Athleten
- ♦ Interpretieren der Analyse der mit Hilfe der neuen Technologien gewonnenen Daten
- ♦ Berücksichtigen der Ernährungsplanung des Sportlers je nach seinen Eigenschaften und seiner Spielposition
- ♦ Kennen der Entwicklung des Spiels und der Taktik des Handballs bis zum heutigen Tag
- ♦ Analysieren der vielfältigen Faktoren, die in den Trainingsprozess und in die Leistung der Spitzenspieler eingreifen





Spezifische Ziele

- Analysieren der Anforderungen an die verschiedenen grundlegenden körperlichen Eigenschaften eines Handballspielers
- Herangehen an die körperliche Vorbereitung nach dem Paradigma des neuromuskulären Trainings
- Vertiefen der Kenntnisse über das Wesen von Muskelkraft und -leistung, gezielter Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Strukturieren der körperlichen Vorbereitung in Ausbildungskategorien
- Beherrschen der Planung, der Aufwärmphase und des Trainings außerhalb der Saison

“

Stärken Sie die Kraft der Sportlerinnen und Sportler durch die Arbeitsmethoden, die in dieser fortschrittlichen Universitätslehre vermittelt werden"

03

Struktur und Inhalt

Der Verlauf dieses Universitätsabschlusses führt die Studenten zu einer ausgezeichneten Fortbildung in der körperlichen Vorbereitung des Handballspielers, die es ihnen ermöglicht, die innovativen praktischen Anwendungen dieser Vorbereitung je nach Position des Sportlers in ihre regelmäßigen Trainingseinheiten zu integrieren. Zu diesem Zweck bietet das Programm eine Vielzahl zusätzlicher Ausbildungsinhalte, die 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche zugänglich sind.





“

Ein intensiver Lehrplan, der durch die multimedialen Lehrmittel des Programms noch dynamischer wird"

Modul 1. Körperliche Vorbereitung des Handballspielers

- 1.1. Körperliche Anforderungen beim Handball
 - 1.1.1. Explosivkraft und Kraftausdauer
 - 1.1.2. Entfernungen und Intensitäten
 - 1.1.3. Mobilität, Koordination und Beweglichkeit
- 1.2. Paradigma des neuromuskulären Trainings
 - 1.2.1. Konditional Vs. funktionell
 - 1.2.2. Entwicklung der Nutzkraft
 - 1.2.3. Anwendung des Modells auf den Handballsport
- 1.3. Muskelkraft und Leistungsfähigkeit
 - 1.3.1. Werfen, Springen und Kämpfen
 - 1.3.2. Beschleunigung, Verlangsamung und Richtungswechsel
 - 1.3.3. Beurteilung und Kontrolle der Belastung
- 1.4. Spezifischer Widerstand
 - 1.4.1. Fähigkeit, Energieaktionen zu wiederholen
 - 1.4.2. Arten von Ermüdung und Stoffwechselwege
 - 1.4.3. Beurteilung und Kontrolle der Belastung
- 1.5. Beweglichkeit und Koordination
 - 1.5.1. Muskuläre Dysbalancen beim Handball
 - 1.5.2. Muskelketten bei bestimmten Bewegungsabläufen
 - 1.5.3. Beurteilung und Ausgleichsmaßnahmen
- 1.6. Körperliche Vorbereitung an der Basis
 - 1.6.1. Reifealter und maximale Wachstumsgeschwindigkeit
 - 1.6.2. Körperliche Vorbereitung in einem frühen Alter
 - 1.6.3. Wachstumssyndrome und deren Früherkennung
- 1.7. Praktische Anwendungen nach spezifischen Positionen
 - 1.7.1. Spezifische körperliche Vorbereitung für die Frontlinie und die Pivots
 - 1.7.2. Spezifische körperliche Vorbereitung für die Aussenspitzen
 - 1.7.3. Spezifische körperliche Vorbereitung für Torhüter





- 1.8. Aufwärmen
 - 1.8.1. Zielsetzung und Struktur
 - 1.8.2. Strategien zur Aktivierung und Beruhigung
 - 1.8.3. Aktivierung und *Empowerment* vor dem Spiel
- 1.9. Training außerhalb der Saison (*Off-Season-Periode*)
 - 1.9.1. Auswirkungen einer langfristigen Unterbrechung des Trainings
 - 1.9.2. Stufen der Annäherung an das Krafttraining
 - 1.9.3. Stufen der Annäherung an das Ausdauertraining
- 1.10. Planung
 - 1.10.1. Individualisierung des Modells
 - 1.10.2. Anpassung an das Spielsystem
 - 1.10.3. Vorbereitungsmodell für kurze Wettbewerbe

“

Vertiefen Sie das neuromuskuläre Paradigma des Handballtrainings zu jeder Zeit während der 180 Unterrichtsstunden dieses Studiums"

06 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 hinter sich lässt 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 an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt"



Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.



Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.

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 Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert. Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

Relearning Methodology

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 zu spezialisieren. 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 spanischsprachigen Online-Universität 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 fortgebildet. 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 Ihre Spezialisierung 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 Neurocognitive Context-Dependent E-Learning 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 Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



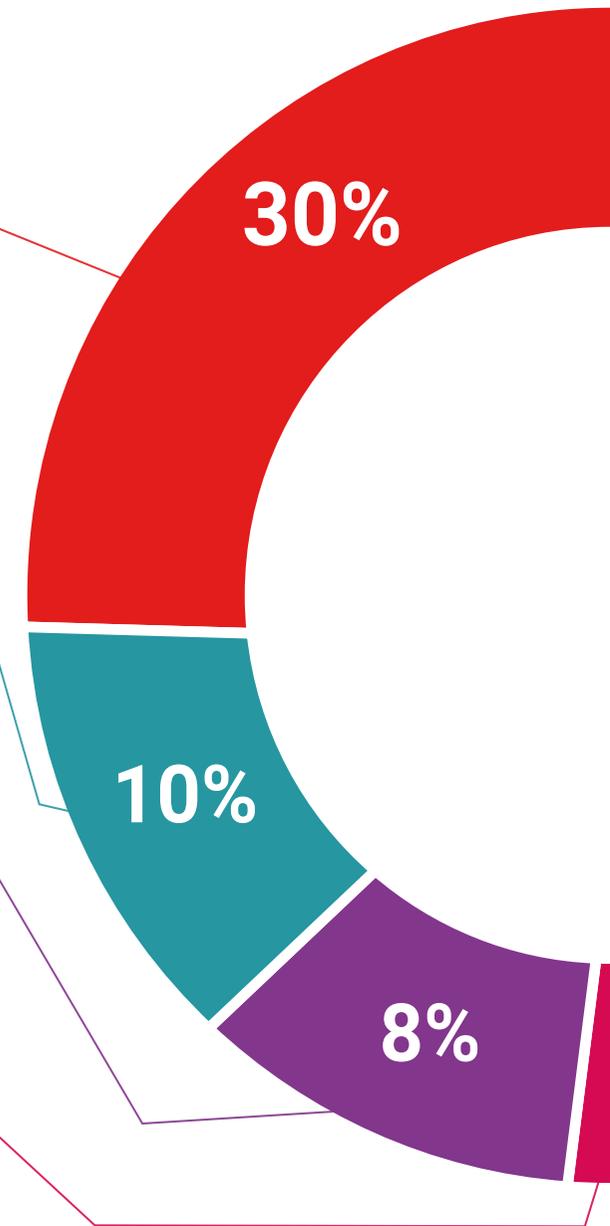
Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

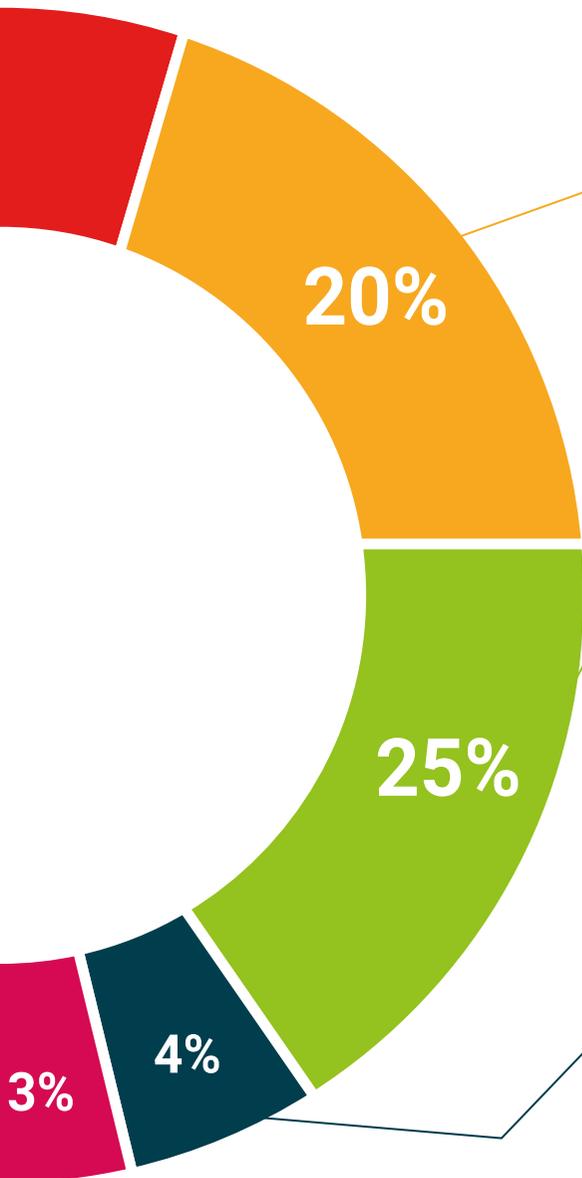
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Case Studies

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.



Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



05

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung des Handballspielers garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung 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 **Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung des Handballspielers** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

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

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

Titel: **Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung des Handballspielers**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**



*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

Universitätskurs

Körperliche Vorbereitung
des Handballspielers

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Körperliche Vorbereitung des Handballspielers

Von der NBA unterstützt

