

# Universitätskurs

## Körperliche Vorbereitung im Profi-Volleyball

Von der NBA unterstützt





## Universitätskurs

### Körperliche Vorbereitung im Profi-Volleyball

- » 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-profi-volleyball](http://www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/korperliche-vorbereitung-profi-volleyball)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Volleyball erfordert eine hervorragende körperliche Leistungsfähigkeit des Sportlers, der in der Lage sein muss, Hochleistungsbewegungen mit nur kurzen Erholungspausen zu wiederholen. Aufstehen, um einen Block zu machen, einen Aufschlag treiben oder sich mit dem Rumpf bewegen, um verteidigen zu können, sind nur einige der Aktionen, die der Athlet während eines Spiels ausführen muss. Die Beherrschung der Technik ist wichtig, aber ohne eine solide körperliche Grundlage reicht sie nicht aus. Deshalb macht eine gute Trainingsplanung den Unterschied zwischen den verschiedenen Teams aus. Auf der Grundlage dieser Philosophie hat TECH dieses 100%ige Online-Programm entwickelt, das sich auf die körperliche Vorbereitung in diesem Sport auf höchstem Niveau konzentriert. Alles in einem fortgeschrittenen Studiengang und unterrichtet von echten Fachleuten in dieser Disziplin.





“

*Werden Sie Spezialist für die körperliche Vorbereitung  
im professionellen Volleyball mit diesem 100%igen  
Online-Universitätskurs"*

Ein Elite-Volleyballer muss angesichts des Tempos der Wettkämpfe, denen er sich stellen muss, wie z. B. Ligen, internationale Turniere, Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele, körperlich hervorragend vorbereitet sein. Ein hohes Tempo, das eine umfangreiche Trainingsplanung erfordert, bei der alle physischen Faktoren berücksichtigt werden müssen, um Verletzungen zu vermeiden.

Bei einer solchen sportlichen Betätigung erfordert die Wiederholung von Bewegungen in kurzer Zeit ein spezifisches Training für die Stabilität der Schultergelenke, die Beweglichkeit der Fußgelenke oder die Muskelkraft zur Ausführung des Sprungs. Die Arbeit an jedem dieser Elemente erfordert fortgeschrittene Kenntnisse von Sportfachleuten, die ihre Karriere auf die körperliche Vorbereitung in diesem Segment ausrichten wollen.

Aus diesem Grund bietet TECH diesen 6-wöchigen Universitätskurs an, in dem die Studenten die Möglichkeit haben, sich ein umfassendes Wissen über alle notwendigen Elemente anzueignen, um mit dem Training im Breitensport, den physischen Kapazitäten oder der Theorie von Stress und Überkompensation beginnen zu können. Ein Lehrplan, der dank der multimedialen Lernressourcen (Videozusammenfassungen, Videos im Fokus), auf die der Student zu jeder Tageszeit über ein elektronisches Gerät mit Internetanschluss zugreifen kann, viel attraktiver sein wird.

In diesem Lehrmaterial finden die Studenten auch weitere Informationen über das spezifische Sprungtraining, die Trainingsbelastung und die Periodisierung der Trainingseinheiten. Eine umfangreiche Fortbildung, die jedoch keine langen Studienzeiten erfordert. Dank des *Relearning*-Systems können die Studenten die Schlüsselkonzepte, die während des gesamten Kurses visualisiert werden, konsolidieren.

Diese Einrichtung bietet also eine hervorragende Gelegenheit, in einer Sportart voranzukommen, die Millionen von Menschen anzieht und immer besser vorbereitete Fachleute verlangt. Eine ideale Option, um die anspruchsvollsten Aufgaben mit erstklassiger Fortbildung zu verbinden.

Dieser **Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung im Profi-Volleyball** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Fitness und Profi-Volleyball vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Die praktischen Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens durchgeführt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Lektionen, 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



*Die umfangreiche Bibliothek mit Multimedia-Ressourcen wird 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche zur Verfügung stehen"*

“

*Wenn Sie möchten, können Sie mehr über die verschiedenen existierenden Methoden erfahren, um an der Trainingsbelastung von Volleyballern zu arbeiten"*

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes 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.

*Zeichnen Sie sich in einer Sportart aus, indem Sie die körperliche Vorbereitung der Teams übernehmen.*

*Stärken Sie Ihre Fähigkeiten zur Gestaltung von körperlichen Trainingseinheiten auf höchstem Wettbewerbsniveau.*



# 02 Ziele

Nach Absolvierung der 150 Unterrichtsstunden werden die Studenten dieses Universitätskurses die notwendigen Kompetenzen erworben haben, um einen vollständigen physischen Vorbereitungsplan für eine Volleyballmannschaft zu erstellen. Um dieses Ziel zu erreichen, bietet TECH einen Lehrplan mit einer theoretisch-praktischen Ausrichtung, der es ihnen ermöglicht, eine solide Fortbildung zu erhalten, die ihnen bei ihrer täglichen Arbeit als Profi im professionellen Volleyball sehr nützlich sein wird.





“

*Die simulierten Videoszenarien von Trainingssituationen werden für die tägliche Praxis als Profi in der Welt des Volleyballs sehr nützlich sein"*



## Allgemeine Ziele

---

- Planen eines spezifischen Trainings für die vollständige Entwicklung des Volleyballspielers
- Strukturieren der allgemeinen Trainingseinheiten zur Erreichung der Ziele einer Mannschaft
- Anwenden von Regenerationsstrategien, die an die Bedürfnisse des Sportlers angepasst sind
- Bewerten und Entwickeln der Fähigkeiten des Spielers, damit er sein volles Potenzial entfalten kann
- Leiten des Trainingsbereichs in einem hochrangigen Team
- Entwickeln der richtigen körperlichen Vorbereitung eines Spielers





## Spezifische Ziele

---

- ♦ Erwerben fortgeschrittener Kenntnisse über Belastungstheorien und deren Anwendung im Volleyball
- ♦ Analysieren der körperlichen Fähigkeiten Flexibilität, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ihrer Ausprägungen
- ♦ Gestalten des körperlichen Trainings für Volleyballmannschaften
- ♦ Kennen der wesentlichen Elemente der Planung des körperlichen Trainings



*Erkundigen Sie sich, wann immer Sie wollen, von Ihrem Computer mit Internetanschluss aus über die Belastungstheorie und ihre Anwendung im Volleyball"*

# 03

## Kursleitung

Dieser Universitätskurs bringt hochkarätiges Leitungs- und Bildungspersonal aus der Welt des Volleyballs zusammen. So werden die Studenten von qualifizierten Trainern in dieser Sportart betreut, die über jahrelange Erfahrung auf und neben dem Spielfeld verfügen. Darüber hinaus wird ein hervorragender Spezialist für Leibeserziehung den Studenten die wirksamsten Trainingsmethoden zur Optimierung der Leistung von Athleten erläutern.



“

*Ihnen stehen echte Volleyballexperten zur Verfügung, um die körperliche Vorbereitung Ihrer Spieler zu verbessern“*

## Leitung



### Fr. Tabeayo Martínez, Nerea

- ♦ Spielerin bei Voley Murcia
- ♦ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Fakultät für Bewegungs- und Sportwissenschaften der UCAM - Katholische Universität von Murcia
- ♦ Volleyballtrainerin Stufe 1



# 04

## Struktur und Inhalt

Dieser Universitätskurs besteht aus einem Lehrplan, der darauf ausgerichtet ist, den Studenten die fortschrittlichsten und umfassendsten Kenntnisse über die körperliche Verfassung und die Vorbereitung im professionellen Volleyball zu vermitteln. Auf diese Weise lernen die Teilnehmer auf dynamische Weise die Trainingsplanung im Breitensport, die effektivsten Methoden zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sowie die für diese Sportart spezifischen Techniken, wie z. B. das Springen. Eine breite Palette von Inhalten, die durch die Fachlektüre in der umfangreichen Bibliothek der Lehrressourcen ergänzt werden.





“

*Ein Lehrplan, der Ihnen die Voraussetzungen für die körperliche Vorbereitung vom Breitensport bis hin zur Volleyball-Elite vermittelt"*

## Modul 1. Kondition und körperliche Vorbereitung

- 1.1. Untere Kategorien und motorische Fähigkeiten
  - 1.1.1. Die Bedeutung der körperlichen Vorbereitung in unteren Kategorien
  - 1.1.2. Training der motorischen Fähigkeiten
  - 1.1.3. Von motorischen zu körperlichen Fähigkeiten
  - 1.1.4. Planung in unteren Kategorien
- 1.2. Gesetz des Schwellenwerts
  - 1.2.1. Definition
  - 1.2.2. Wie wirkt es sich auf das Training aus?
  - 1.2.3. Entwicklung des Organismus im Training
  - 1.2.4. Anwendung im Volleyball
- 1.3. Stresstheorie
  - 1.3.1. Definition
  - 1.3.2. Stress als physiologischer Prozess
  - 1.3.4. Arten von Stress
  - 1.3.5. Anwendung im Volleyball
- 1.4. Prinzip der Superkompensation
  - 1.4.1. Definition
  - 1.4.2. Phasen
  - 1.4.3. Bestimmende Faktoren
  - 1.4.4. Anwendung im Volleyball
- 1.5. Körperliche Fähigkeiten
  - 1.5.1. Was sind sie?
  - 1.5.2. Flexibilität
  - 1.5.3. Kraft und ihre Erscheinungsformen
  - 1.5.4. Ausdauer und ihre Erscheinungsformen
  - 1.5.5. Schnelligkeit und ihre Erscheinungsformen
- 1.6. Spezifisches Sprungtraining
  - 1.6.1. Technische Merkmale des Sprungs beim Volleyball
  - 1.6.2. Einfluss der richtigen Sprungtechnik auf das Spielgeschehen
  - 1.6.3. Die Bedeutung der richtigen Technik für die Gesundheit
  - 1.6.4. Ausarbeiten eines Sprungtrainingsplans





- 1.7. Ausarbeitung eines Trainingsplans
  - 1.7.1. Die Bedeutung einer guten Planung
  - 1.7.2. Planungskriterien und -ziele
  - 1.7.3. Trainingsstruktur
  - 1.7.4. Modelle: Vorläufer, traditionell und zeitgenössisch
- 1.8. Periodisierung des Trainings
  - 1.8.1. Definition
  - 1.8.2. Planungseinheiten
  - 1.8.3. Planungsmodelle
  - 1.8.4. Spezifische Anforderungen
- 1.9. Trainingsbelastungen
  - 1.9.1. Definition
  - 1.9.2. Verteilung der Belastung
  - 1.9.3. Parallel-komplexe Methode
  - 1.9.4. Sequentiell-kontinuierliche Methode
- 1.10. Regeneration und Pausen
  - 1.10.1. Definition
  - 1.10.2. Die Bedeutung der Regenerationsphase
  - 1.10.3. Übungsbeispiele
  - 1.10.4. *Feedback* als oberstes Ziel

“

*Mit diesem Programm können Sie einen spezifischen Trainingsplan zur Verbesserung der Sprungtechnik Ihrer Volleyballspieler erstellen"*

# 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 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.



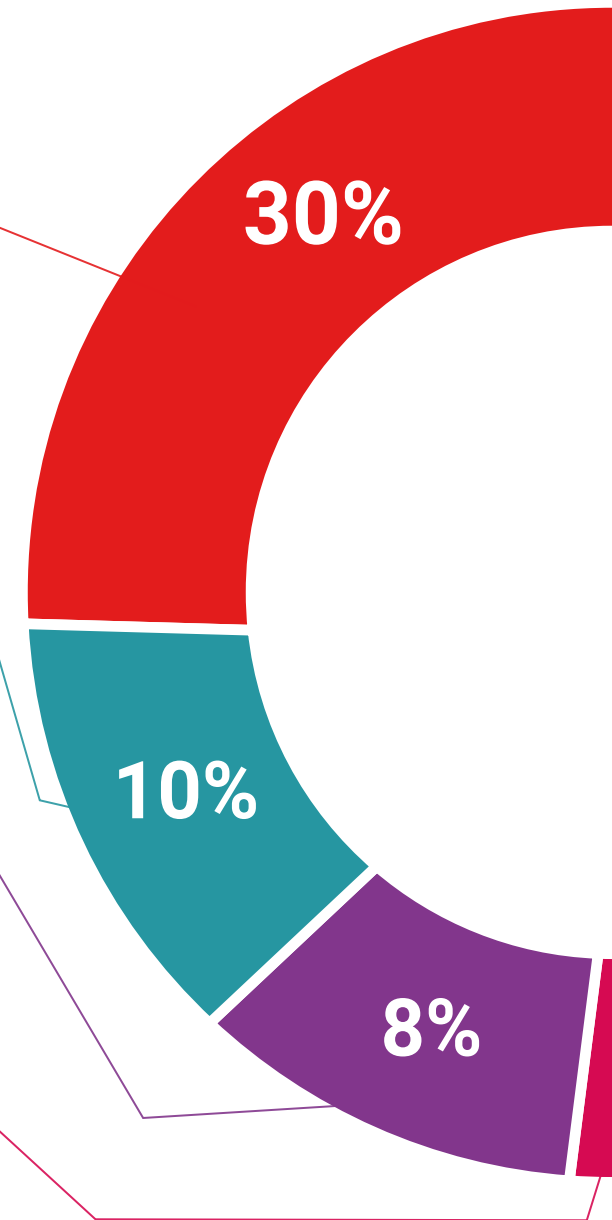
#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

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.



06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Körperliche Vorbereitung im Profi-Volleyball 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 im Profi-Volleyball** 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 im Profi-Volleyball**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**

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 innovativität  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institut  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

### Universitätskurs

Körperliche Vorbereitung im  
Prof-Volleyball

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

# Universitätskurs

## Körperliche Vorbereitung im Profi-Volleyball

Von der NBA unterstützt

