

Universitätskurs

Krafttraining im Radsport

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Universitätskurs Krafttraining im Radsport

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/krafttraining-radsport

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 16

04

Struktur und Inhalt

Seite 22

05

Methodik

Seite 30

06

Qualifizierung

Seite 38

01 Präsentation

Kraft ist eine entscheidende Komponente im Radsport, denn sie ist die Fähigkeit, Leistung in die Pedale zu bringen. Aber es geht nicht nur um Kraft, sondern auch darum, die richtige Technik auf dem Fahrrad zu entwickeln, um Verletzungen zu vermeiden und eine angemessene Leistungssteigerung zu gewährleisten. Deshalb ist die ständige Weiterbildung der Radfahrer in den Methoden dieses Trainings von großem Wert für ihre Aktivität, wobei TECH die perfekte Spezialisierung bietet. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer mehr über das Konzept des *Velocity Based Training* und dessen Zusammenhang mit dem Charakter der Anstrengung sowie mit dem gleichzeitigen Training zur Leistungssteigerung. Und das alles in einem 100%igen Online-Format.





“

*Mit diesem Programm sind Sie
auf dem neuesten Stand des
Krafttrainings im Radsport"*

Beim Krafttraining im Radsport ist es wichtig, sich auf Übungen zu konzentrieren, die die spezifischen Muskeln trainieren, die beim Treten in die Pedale beansprucht werden, wie z. B. Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Kniesehnen oder Waden. Es ist auch wichtig, Übungen für den Oberkörper einzubauen, da eine gute Körperhaltung und Stabilität für eine korrekte Trettechnik erforderlich sind. Darüber hinaus ist es sehr empfehlenswert, diese Art von Training mit Ausdauertraining zu kombinieren.

Aus diesem Grund müssen sich Sportfachleute in dieser Arbeitsmethodik ständig auf den neuesten Stand bringen, und TECH entspricht diesem Bedarf mit der umfassendsten Spezialisierung, die auf dem Markt zu finden ist. Dabei werden die praktischen Anwendungen des Krafttrainings abgedeckt und das Konzept des *Velocity Based Training* ergiebig behandelt. Die verschiedenen auf dem Markt befindlichen Geräte, die auf der Grundlage von VBT arbeiten, werden ebenfalls besprochen, neben anderen interessanten Punkten.

Zweifellos eine Spezialisierung in einem Gebiet von wachsendem Interesse im Sportbereich, die das Potenzial hat, die berufliche Karriere der Studenten zu starten. Aber das Beste ist, dass sie sich diese fortgeschrittenen Fähigkeiten aneignen können, ohne das Haus zu verlassen und ohne sich einem strengen Zeitplan unterwerfen zu müssen. Sie werden die Verwaltung Ihrer eigenen akademischen Fristen in die Hand nehmen.

Dieser **Universitätskurs in Krafttraining im Radsport** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für Krafttraining im Radsport vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren Informationen
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt 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 Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Sie werden alle Konzepte beherrschen, die mit dem Kraftaufbau und seiner Anwendung im Radsport zu tun haben"

“

Dies ist Ihre Gelegenheit, die Vorteile des Krafttrainings zu analysieren und sich dabei auf die molekulare oder neuronale Anpassung zu konzentrieren"

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 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 Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des akademischen Programms auftreten. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Möchten Sie sich eingehend mit den Methoden der Kraftmessung im Radsport befassen? Dann ist dieses Programm für Sie.

Eine Spezialisierung, die Sie zu einem Maßstab für Optimierungsstrategien beim gleichzeitigen Training machen wird.



02 Ziele

TECH hat dieses Programm auf der Grundlage einer Reihe von Vorgaben entwickelt, die darauf abzielen, dem Sportprofi die größtmögliche Spezialisierung im Bereich des Krafttrainings im Radsport zu ermöglichen, und zwar immer auf der Grundlage der innovativsten verfügbaren Instrumente. Darüber hinaus basiert das Studium auf einem globalen Ansatz, der den Studenten die Schlüssel zur Steigerung ihrer Leistung durch die Planung und Programmierung dieser Pläne und durch von Experten empfohlene Übungen an die Hand gibt.





“

TECH hat dasselbe Ziel wie Sie: Ihre Karriere voranzutreiben, indem wir Sie mit den fortschrittlichsten Methoden des Krafttrainings zu einem leistungsstarken Radsportler machen"



Allgemeine Ziele

- ◆ Verstehen der Leistungsfaktoren des Sports und daher lernen, die spezifischen Bedürfnisse jedes Sportlers zu bewerten
- ◆ In der Lage sein, Trainingsprogramme für Radsportler zu planen, zu periodisieren und zu entwickeln, kurz gesagt, die Studenten in die Lage versetzen, den Beruf des Trainers auszuüben
- ◆ Erwerben von spezifischen Kenntnissen über die Biomechanik des Radsports
- ◆ Verstehen der Funktionsweise neuer Anwendungen, die bei der Quantifizierung der Belastung und der Trainingsplanung zum Einsatz kommen
- ◆ Verstehen der Vorteile des Krafttrainings und in der Lage sein, diese beim parallelen Training anzuwenden
- ◆ Erwerben einer Spezialisierung auf radsportorientierte Ernährung
- ◆ Verstehen der Funktionsweise der Radsportstrukturen sowie der Modalitäten und Kategorien von Wettbewerben





Spezifische Ziele

- ◆ Verstehen des Konzepts des geschwindigkeitsorientierten Trainings (Velocity Based Training) und seiner Beziehung zum Anstrengungsgrad
- ◆ Adressieren Sie die verschiedenen auf dem Markt befindlichen Geräte, die auf der Basis von VBT arbeiten.
- ◆ Untersuchen der Vorteile des parallelen Trainings



Dank der Zielsetzung des Studiums werden Sie in der Lage sein, mit den verschiedenen auf dem Markt befindlichen Geräte umzugehen und auf der Grundlage des VBT (Velocity Based Training) zu arbeiten"

03

Kursleitung

TECH hat ein leistungsfähiges Lehrteam für dieses Programm zusammengestellt, das den Studenten alles bietet, was sie brauchen, um in diesem Fachgebiet zu glänzen. In diesem Fall haben sich die Experten als Maßstab für die Erzielung von Höchstleistungen von Sportlern in zyklischen Disziplinen positioniert. Diese Dozenten kennen die Bedürfnisse der Studenten aus erster Hand, denn sie haben sich zuvor als Spitzensportler hervorgetan.



“

Spitzenathleten zeigen Ihnen die optimalen Strategien zur Leistungssteigerung durch Krafttraining”

Leitung



Hr. Sola, Javier

- ◆ CEO von Training4U
- ◆ Trainer des WT UAE Teams
- ◆ Leiter der Abteilung Leistung bei Massi Tactic UCI Womens Team
- ◆ Biomechanik-Spezialist bei Jumbo Visma UCI WT
- ◆ WKO-Berater für World Tour-Radsportteams
- ◆ Ausbilder bei Coaches 4 Coaches
- ◆ Außerordentlicher Professor an der Universität von Loyola
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Sevilla
- ◆ Aufbaustudiengang in Hochleistungs-Radsport an der Universität von Murcia
- ◆ Sportdirektor Stufe III
- ◆ Zahlreiche olympische Medaillen und Medaillen bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und nationalen Meisterschaften

Professoren

Hr. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Leistungsdirektor der kuwaitischen Radsportnationalmannschaft
- ◆ Betreuer des Euskaltel-Euskadi ProConti Teams
- ◆ Nationaler Sportdirektor Stufe III
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität Isabel I
- ◆ Masterstudiengang in Forschung über Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Europäischen Universität
- ◆ Masterstudiengang in Hochleistungs-Radsport an der Universität von Murcia



04

Struktur und Inhalt

Der Lehrplan ist eine weitere große Stärke des Programms Krafttraining im Radsport und bietet einen umfassenden Ansatz, um jeder Herausforderung in diesem Bereich gerecht zu werden. In der Tat wird dieser Abschluss die akademischen Leistungen der Studenten auf der Grundlage zahlreicher multimedialer Ressourcen, die von den Dozenten persönlich betreut werden, erheblich steigern. Dazu gehören interaktive Zusammenfassungen, Fallstudien, weiterführende Literatur, Vorträge und Videos.



“

Ein von Experten sorgfältig erstellter Lehrplan, der Ihnen helfen wird, Ihre Starts und Sprints auf dem Rad zu verbessern"

Modul 1. Krafttraining für Radsportler

- 1.1. Einführung in die Kraft
 - 1.1.1. Definition
 - 1.1.2. Konzepte für den Ausdruck von Kraft
 - 1.1.3. Kraft und Radsport
- 1.2. Vorteile des Krafttrainings für Radsportler
 - 1.2.1. Molekulare und physiologische Anpassung
 - 1.2.2. Neuronale Anpassungen
 - 1.2.3. Verbesserung der Effizienz
 - 1.2.4. Verbesserung der Körperzusammensetzung
- 1.3. Methoden zur Kraftmessung
 - 1.3.1. Lineare Messsysteme
 - 1.3.2. Dynamometer
 - 1.3.3. Kraft- und Kontaktplattformen
 - 1.3.4. Optische Plattformen und Apps
- 1.4. RM
 - 1.4.1. Konzept von RM
 - 1.4.2. Konzept von NRM
 - 1.4.3. Konzept des Aufwandscharakters
- 1.5. Durchführungsgeschwindigkeit
 - 1.5.1. Aufwandscharakter definiert durch die Geschwindigkeit der Ausführung
 - 1.5.2. Bewertung der Isoinertialkraft
 - 1.5.3. Kraft/Geschwindigkeit/Leistungs-Kurve
- 1.6. Planung und Programmierung von Krafttraining
 - 1.6.1. Programmierung der Kraft
 - 1.6.2. Programmierung einer Übung
 - 1.6.3. Programmierung einer Trainingseinheit
- 1.7. Krafttraining auf dem Fahrrad
 - 1.7.1. Antritte
 - 1.7.2. Sprints
 - 1.7.3. Neuromuskuläre Arbeit
 - 1.7.4. Ist Drehmomentarbeit gleichzusetzen mit Krafttraining?





- 1.8. Paralleles Training
 - 1.8.1. Definition
 - 1.8.2. Strategien zur Optimierung von Anpassungen
 - 1.8.3. Vor- und Nachteile
- 1.9. Empfohlene Übungen
 - 1.9.1. Allgemeine
 - 1.9.2. Spezifisch
 - 1.9.3. Beispiel für eine Trainingseinheit
- 1.10. Core-Training
 - 1.10.1. Definition
 - 1.10.2. Vorteile
 - 1.10.3. Beweglichkeitsübungen
 - 1.10.4. Arten von Übungen

“

Sie erhalten 24 Stunden am Tag Zugang zu den fortschrittlichsten Ausbildungsmaterialien zu diesem Thema, um die von den Dozenten empfohlenen Übungen in die Praxis umzusetzen“

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 Krafttraining im Radsport 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 Krafttraining im Radsport** 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 Technologische 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 Krafttraining im Radsport**

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
Krafttraining im Radsport

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

Universitätskurs

Krafttraining im Radsport

Von der NBA unterstützt

