

# Universitätskurs

## Methodik des Hochleistungstrainings





## Universitätskurs Methodik des Hochleistungstrainings

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

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/methodik-hochleistungstrainings](http://www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/methodik-hochleistungstrainings)

# 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

Die Vorbereitung eines Wettkampfs ist für die Erreichung der sportlichen Erfolgsziele eines jeden Teams von entscheidender Bedeutung. Ein Prozess, der ein Aktionsprotokoll, einen Leitfaden zur Stärkung des Kaders, zur Verringerung der Schwächen und zur Analyse des Gegners erfordert, neben anderen Faktoren. Aber zweifellos ist die effizienteste Methodik der entscheidende Faktor für die Verbesserung der individuellen und kollektiven sportlichen Leistung. Aus diesem Grund hat TECH diesen Abschluss entwickelt, der den Studenten ein intensives Lernen über die Gestaltung von Aufgaben, Spielsystemen und die Organisation von Trainingseinheiten bietet. Und das alles mit Hilfe eines 100%igen Online-Unterrichtsformats und eines Lehrplans, der von Fachleuten aus der Elite dieses Sports entwickelt wurde, die sich mit den Anforderungen der Hochleistung bestens auskennen.







“

*Ein 100%iger Online-Universitätskurs,  
auf den Sie 24 Stunden am Tag von Ihrem  
digitalen Gerät mit Internetanschluss  
zugreifen können. Schreiben Sie sich jetzt ein”*

Im Spitzensport werden mehr Zeit, Mühe und Ressourcen aufgewendet, um die Leistungen der Athleten zu verbessern. Dieses Engagement erfordert nicht nur eine gründliche Kenntnis der Sportart selbst, sondern auch der Innovationen in den Arbeitsmethoden.

In diesem Sinne muss der Profi, der in der Welt des Handballs vorankommen will, sich der Verbesserung der Trainingsmethoden auf höchstem Niveau bewusst sein. Aus diesem Grund hat TECH diesen Universitätskurs entwickelt, der 150 Unterrichtsstunden mit den fortschrittlichsten und qualitativ hochwertigsten Informationen der aktuellen akademischen Szene bietet.

Der Lehrplan wurde von Profis entwickelt, die selbst in der Elite dieses Sports gespielt haben und über einen akademischen Hintergrund in Bewegungswissenschaften verfügen. Ihr fundiertes Wissen über den Sport spiegelt sich in den Inhalten des Programms wider. Die Teilnehmer werden mit den technisch-taktischen Aspekten vertraut gemacht, die für Angriffs- und Verteidigungssysteme bei Gleich-, Unter- und Überzahl gelten.

Darüber hinaus können sich die Studenten anhand von ausführlichen Videos, Fachliteratur und Fallstudien in die Konzeption von Übungen oder die Vorbereitung von Spielen vertiefen, die heutzutage viel dynamischer, schneller und für den Laien visuell attraktiver sind.

Es besteht kein Zweifel daran, dass diese akademische Einrichtung mit ihrem flexiblen Lehrangebot hervorragende Aufstiegsmöglichkeiten bietet. Die Studenten benötigen lediglich ein digitales Gerät mit Internetanschluss, um zu jeder Tageszeit auf die Inhalte der virtuellen Plattform zugreifen zu können. Auf diese Weise können sie ihre tägliche Arbeit mit den neuesten Trends in der Wissensvermittlung in Einklang bringen.

Dieser **Universitätskurs in Methodik des Hochleistungstrainings** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten 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
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Schreiben Sie sich jetzt für eine akademische Option ein, die Ihnen multimediale Inhalte und Fallstudien bietet, in denen Sie die aktuellste Trainingsmethodik im Handball analysieren können*

“

*Möchten Sie die erfolgreichsten technisch-taktischen Strategien in speziellen Spielsituationen anwenden? Tun Sie es dank dieses fortgeschrittenen Universitätsstudiums”*

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

*Perfektionieren Sie das Defensivsystem Ihrer Mannschaft sowohl am Ball als auch im Spiel.*

*Das Relearning-System ermöglicht es Ihnen, viel effektiver zu lernen und die langen Studienzeiten zu reduzieren.*



# 02 Ziele

Während dieses Programms erhalten die Studenten die modernsten Informationen, um ihre Fähigkeiten als Handballtrainer in nur 6 Wochen zu verbessern. Der Inhalt umfasst die Leitung einer Mannschaft im Wettkampf in allen Phasen: vor dem Spiel, während des Spiels und nach dem Spiel. Die Nähe zu den Dozenten ermöglicht es den Studenten, eventuelle Zweifel über den Inhalt dieses Universitätsabschlusses auszuräumen.







“

*Sie werden in der Lage sein, sich in der Welt des Handballs beruflich weiterzuentwickeln, dank eines Universitätsstudiums, das sich durch hervorragende Dozenten und eine Vielzahl von Lehrmitteln auszeichnet”*



## 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 Hochleistungssportler eingreifen

“

*Integrieren Sie anhand von Fallstudien die erfolgreichste Planung für die Vorbereitung von Spielen auf höchstem Niveau”*





## Spezifische Ziele

---

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse über die Merkmale von Spitzenleistungen im Handball
- ♦ Anwenden individueller und kollektiver technisch-taktischer Mittel zum Training in bestimmten Positionen
- ♦ Analysieren von Offensiv- und Defensivsystemen in Situationen der Gleichheit, Unterlegenheit und numerischen Überlegenheit
- ♦ Wissen, wie man mit besonderen Situationen im Spiel umgeht
- ♦ Hervorheben der Bedeutung der aktuellen offensiven und defensiven Übergangsphase
- ♦ Entwerfen von Aufgaben und eines Spielmodells in Hochleistung
- ♦ Ordnungsgemäßes Organisieren und Planen eines Spiels oder Wettbewerbs



# 03

## Struktur und Inhalt

Dieses akademische Programm bietet einen Studiengang, der es den Studenten ermöglicht, sich mit der Methodik des Trainings im Hochleistungsbereich auseinanderzusetzen, indem sie zunächst die Figur des Trainers konzipieren und sich dann mit den technisch-taktischen Elementen und der Vorbereitung der verschiedenen Spielsysteme befassen. Ein kompletter Universitätskurs mit zahlreichen didaktischen Ressourcen, der rund um die Uhr über jedes digitale Gerät mit Internetanschluss zugänglich ist.





“

*Ein Universitätsabschluss, der Ihnen fortgeschrittene Kenntnisse und die nötige Flexibilität für ein qualitativ hochwertiges Programm bietet”*

## Modul 1. Methodik des Hochleistungstrainings

- 1.1. Merkmale der Etappen
  - 1.1.1. Konzeptualisierung
  - 1.1.2. Das Training
  - 1.1.3. Der Trainer
- 1.2. Technisch-taktische Offensive
  - 1.2.1. Technisch-taktische Elemente und individualtaktische Grundsätze
  - 1.2.2. Taktische Ziele und Mittel der kollektiven Offensive
  - 1.2.3. Individuelle Determinanten und kollektive Voraussetzungen
- 1.3. Technisch-taktische Defensive
  - 1.3.1. Technisch-taktische Elemente und individualtaktische Grundsätze
  - 1.3.2. Taktische Ziele und Mittel der kollektiven Offensive
  - 1.3.3. Individuelle Determinanten und kollektive Voraussetzungen
- 1.4. Offensive Spielsysteme bei numerischer Gleichheit
  - 1.4.1. Klassisches 3:3-Offensivsystem
  - 1.4.2. 2:4 Offensivsystem
  - 1.4.3. 3:3-Offensivsystem mit zwei Kreisläufern
- 1.5. Defensive Spielsysteme bei numerischer Gleichheit
  - 1.5.1. Individuelle Defensivsysteme
  - 1.5.2. Zonale Defensivsysteme
  - 1.5.3. Gemischte oder kombinierte Defensivsysteme
- 1.6. Offensive Spielsysteme mit zahlenmäßiger Überlegenheit und zahlenmäßiger Unterlegenheit
  - 1.6.1. 6-gegen-5-Offensivsysteme
  - 1.6.2. 7-gegen-6-Offensivsysteme
  - 1.6.3. Besondere Situationen
- 1.7. Defensive Spielsysteme bei zahlenmäßiger Überlegenheit und zahlenmäßiger Unterlegenheit
  - 1.7.1. 6-gegen-5-Defensivsysteme
  - 1.7.2. 7-gegen-6-Defensivsysteme
  - 1.7.3. Besondere Situationen







- 1.8. Technisch-taktische Übergangsphase und besondere Situationen
  - 1.8.1. Gegenangriff
  - 1.8.2. Rückzug
  - 1.8.3. Passives Spiel
- 1.9. Aufgabenstellung und Spielmodell
  - 1.9.1. Inhalt und Form der Aufgaben
  - 1.9.2. Konstruktion des offensiven Spielmodells
  - 1.9.3. Konstruktion des defensiven Spielmodells
- 1.10. Spiel- und Wettkampfvorbereitung
  - 1.10.1. Vor dem Spiel
  - 1.10.2. Teamleitung im Wettbewerb
  - 1.10.3. Nach dem Spiel

“

*Untersuchen Sie die neuesten wissenschaftlichen Studien über die Biomechanik im Handball und ihre Bedeutung für die Prävention von Verletzungen”*

# 04 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.



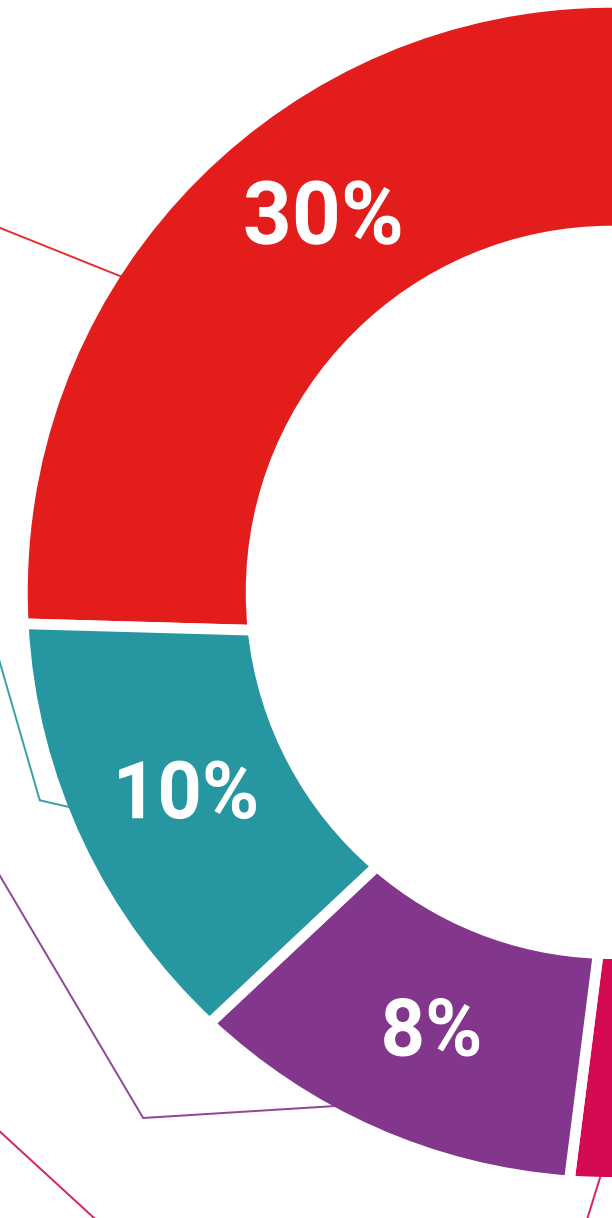
#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

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 Methodik des Hochleistungstrainings 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 Methodik des Hochleistungstrainings** 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 Methodik des Hochleistungstrainings**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **150 Std.**



\*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 institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

**Universitätskurs**  
Methodik des  
Hochleistungstrainings

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

# Universitätskurs

## Methodik des Hochleistungstrainings

