

Universitätskurs

Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport

Von der NBA unterstützt



Universitätskurs Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport

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

Internetzugang: www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/quantifizierung-trainingsbelastung-profi-radsport

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

Die Bestimmung der Belastung ist ein grundlegendes Thema im professionellen Radsporttraining. Die Messung und Überwachung der Belastung, der der Athlet ausgesetzt ist, ermöglicht es sowohl dem Sportler als auch dem Trainer, die Intensität, Dauer und Häufigkeit der Trainingseinheiten zu steuern. Aus diesem Grund muss der Radsportler sein Update in diesem wichtigen Aspekt seiner beruflichen Praxis konsolidieren, um seine Leistung zu verbessern, und dieser Kurs ist eine großartige Gelegenheit. Die Teilnehmer lernen die verschiedenen Modelle zur Belastungsmessung kennen, die üblicherweise verwendet werden, und analysieren die neuesten Modelle, die sich entwickelt haben. All dies und mehr in einem 100%igen Online-Format.



“

Dank dieses Programms werden Sie Ihre Belastungen so anpassen, dass Sie Ihre Leistung maximieren und das Verletzungsrisiko minimieren können"

Heutzutage gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Belastung im Radsporttraining zu ermitteln, von der Verwendung von Leistungsmessern bis hin zur Überwachung der Herzfrequenz des Profis während des Trainings. Darüber hinaus können andere Indikatoren wie Geschwindigkeit, maximale Herzfrequenz, Schweißrate, wahrgenommene Belastung oder akkumulierte Ermüdung verwendet werden, um ein vollständiges Bild der Anstrengung während der Trainingseinheit zu erhalten.

Da sie ein entscheidender Faktor für die Leistungssteigerung von Profisportlern ist, hat TECH einen Studiengang entwickelt, der sich speziell mit diesem Thema befasst und alle aktuellen Fortschritte berücksichtigt. Auf diese Weise können die Studenten ihre Belastungen mit größerer Präzision und auf der Grundlage fortgeschrittener Strategien quantifizieren, die ihrer sportlichen Aktivität zugute kommen.

Die Studenten erhalten einen umfassenden Überblick über die verschiedenen bestehenden Berechnungsmodelle und untersuchen gleichzeitig neue Optionen, die weit über die traditionellen hinausgehen. Die Dozenten ermutigen die Sportprofis sogar dazu, ihre Fähigkeiten bei der Nutzung von Trainingsplattformen wie TrainingPeaks oder Today's Plan zu perfektionieren und ihre Metriken zu vertiefen.

Zweifellos eine Spezialisierung, die das Potenzial hat, die sportliche Karriere des Studenten voranzutreiben, die von einem fantastischen Dozententeam von echten Eminenzen auf diesem Gebiet beraten wird. Mit nur einem Gerät mit Internetanschluss haben Sie Zugang zu innovativen Ressourcen auf dem virtuellen Campus, die sie ohne jegliche Einschränkung nutzen können.

Dieser **Universitätskurs in Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten in Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport vorgestellt werden
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren 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 Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Dies ist die Gelegenheit, nach der Sie gesucht haben, um die verschiedenen Modelle zur Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport im Detail zu analysieren".

“

Sie werden ein führender Radsportler bei der Nutzung von Trainingsplattformen wie TrainingPeaks oder Today's Plan sein"

Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten von führenden Gesellschaften und renommierten 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.

Nur 180 Stunden trennen Sie vom aktuellsten Wissen über die Belastungsmessung. Und dafür müssen Sie nicht einmal Ihr Haus verlassen!

Sie haben die Möglichkeit, alle Aspekte der Zusammenhänge zwischen interner und externer Belastung zu beherrschen.



02 Ziele

Das Programm dieses Universitätskurses konzentriert sich auf den erfolgreichen Erwerb von Wissen über die Anwendbarkeit von Trainingsbelastungen im Radsport und befasst sich mit deren Quantifizierungsstrategien. Die Studenten werden die enge Beziehung zwischen Trainingsbelastung und Leistung analysieren, so dass sie über die Voraussetzungen verfügen, um mit Hilfe fortschrittlicher pädagogischer Innovationen das größtmögliche Potenzial auszuschöpfen.





“

Erreichen Sie die Ziele, die TECH in diesem Kurs anbietet, um die Auswirkungen der Trainingsbelastung auf die Leistung in vollem Umfang zu beherrschen"



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

- ◆ Wissen, was eine Trainingsbelastung ist und wie sie im Radsport angewendet werden kann
- ◆ Verstehen des Zusammenhangs zwischen Trainingsbelastung und Leistung
- ◆ Erlernen und Nutzen neuer Plattformen zur Quantifizierung und Festlegung des Trainings

“

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, die Anwendungsfaktoren und Vorteile der ECO-Modelle dank dieses Universitätskurses kennen zu lernen"

03

Kursleitung

Damit die Entwicklung der Studenten während der akademischen Erfahrung alle möglichen Garantien hat, hat sich die TECH Global University fest verpflichtet, renommierte Experten für die Gestaltung des Lehrkörpers zu gewinnen. In dieser Linie kommen herausragende Experten für Biomechanik, Ernährungsberatung und ehemalige Spitzensportler im Universitätskurs zusammen, um ihn mit einem multidisziplinären Ansatz zu bereichern, der sicherstellt, dass die Studenten mit jeder Herausforderung fertig werden.



“

Spezialisten für Biomechanik, Ernährungsberatung und ehemalige Spitzensportler kommen in diesem Kurs zusammen, um Ihnen alle nötigen Informationen zu liefern“

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. Celdrán, Raúl

- ◆ CEO von Natur Training System
- ◆ Verantwortlicher für Ernährung bei Burgos BH ProConti Team
- ◆ Verantwortlicher für Leistung des professionellen MTB Klimatiza Teams
- ◆ Ausbilder bei Coaches 4 Coaches
- ◆ Hochschulabschluss in Pharmazie an der Universität von Alcalá
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung, Adipositas und Hochleistung in Zyklischen Sportarten an der Universität von Navarra

Hr. Heijboer, Mathieu

- ◆ Verantwortlicher für Leistung beim WT Jumbo-Visma Team
- ◆ Trainer von Spitzenradsportlern
- ◆ Ehemaliger Profi-Radsportler
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften (CAFD)



Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über die neuesten Fortschritte auf diesem Gebiet zu informieren und diese in Ihrer täglichen Praxis anzuwenden“

04

Struktur und Inhalt

In 180 Stunden, verteilt auf 6 Wochen, entwickelt sich der Sportprofi in einem kompletten Ausbildungszyklus, in dem er eine viel innovativere akademische Erfahrung als im traditionellen Unterricht machen wird. TECH hat sich für eine Studienmethodik entschieden, die über das reine Auswendiglernen hinausgeht. Denn Videos, interaktive Diagramme, ergänzende Lektüre und Fallstudien helfen ihnen, sich die wichtigsten Konzepte leichter anzueignen.



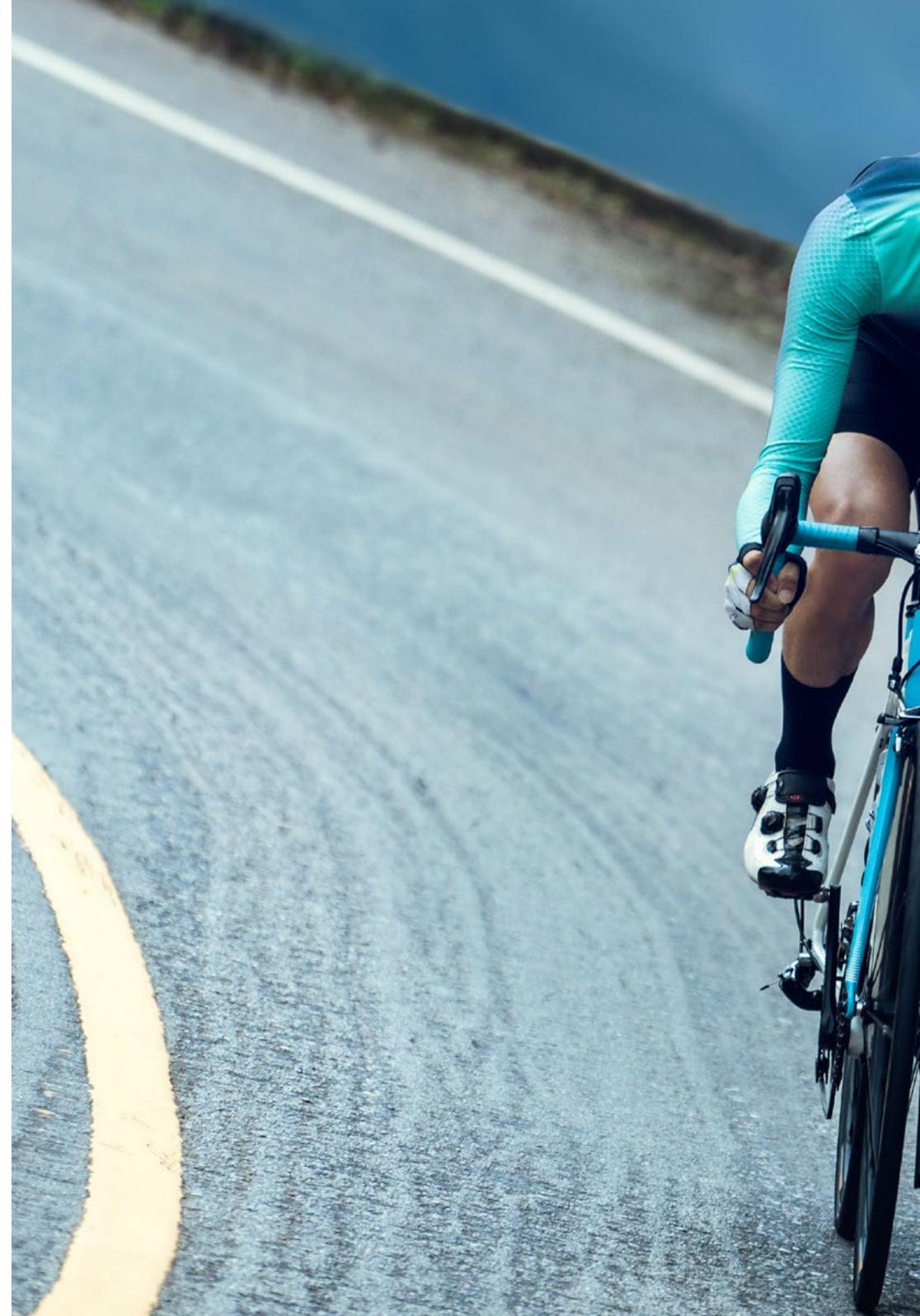


“

Das Modell von Banister, das Modell von TRIMP... die wichtigsten Modelle zur Belastungsmessung sind in diesem innovativen Lehrplan zu finden"

Modul 1. Quantifizierung der Belastungen

- 1.1. Traditionelles Quantifizierungsmodell
 - 1.1.1. Definition der Quantifizierung
 - 1.1.2. Drei-Phasen-Modell
 - 1.1.3. Vor- und Nachteile
- 1.2. Banister Modell
 - 1.2.1. Definition
 - 1.2.2. Warum dieses Modell?
 - 1.2.3. Zweites Banister Modell
- 1.3. TRIMP-Modell
 - 1.3.1. Definition
 - 1.3.2. Faktoren für die Umsetzung
 - 1.3.3. Vor- und Nachteile
- 1.4. Lucias TRIMP
 - 1.4.1. Definition
 - 1.4.2. Faktoren für die Umsetzung
 - 1.4.3. Vor- und Nachteile
- 1.5. CTL, ATL und TSB
 - 1.5.1. Definition
 - 1.5.2. Faktoren für die Umsetzung
 - 1.5.3. Vor- und Nachteile
- 1.6. ECOs-Modell
 - 1.6.1. Definition
 - 1.6.2. Faktoren für die Umsetzung
 - 1.6.3. Vor- und Nachteile
- 1.7. Quantifizierung auf der Grundlage von sRPE
 - 1.7.1. Definition
 - 1.7.2. Faktoren für die Umsetzung
 - 1.7.3. Vor- und Nachteile





- 1.8. TrainingPeaks
 - 1.8.1. Erläuterung der Plattform
 - 1.8.2. Merkmale und Funktionen
 - 1.8.3. Vor- und Nachteile
- 1.9. Quantifizierung des Trainings im Profi-Radsport
 - 1.9.1. Kommunikation als tägliche Basis
 - 1.9.2. Quantifizierungsmodelle
 - 1.9.3. Beschränkungen
- 1.10. Dissertationen von Teun Van Erp und Daho Sanders
 - 1.10.1. Die Quantifizierung in professionellen Wettbewerben
 - 1.10.2. Korrelationen zwischen interner und externer Belastung
 - 1.10.3. Beschränkungen

“

Spezialisierung von zu Hause aus mit einem multidisziplinären Ansatz dank der unterschiedlichen Profile des Lehrkörpers”

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 Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-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 Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-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 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 Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-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

Quantifizierung
der Trainingsbelastung
im Profi-Radsport

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

Universitätskurs

Quantifizierung der Trainingsbelastung im Profi-Radsport

Von der NBA unterstützt

