

Universitätskurs

Radsporttraining nach Leistung

Von der NBA unterstützt

A low-angle, close-up photograph of a cyclist's legs and feet on a road bike, set against a sky with soft, colorful clouds. The cyclist is wearing white cycling shoes and black socks. The bike frame is black with red accents. The image is partially obscured by a white diagonal overlay in the bottom right corner.

tech technologische
universität



Universitätskurs Radsporttraining nach Leistung

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/radsporttraining-leistung

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

Das Radsporttraining nach Leistung erfreut sich heute großer Beliebtheit. Grundlegend dafür ist das Prinzip der kontrollierten Trainingsbelastung, die der Trainer für jeden Athleten entsprechend seiner individuellen Ziele und Fähigkeiten anpasst. Da das Training mit Leistungsmessgeräten zu einem der wichtigsten Vorzüge von Elite-Radsportlern geworden ist, ist eine Spezialisierung in diesem Bereich von Interesse. Und bei TECH finden sie die aktuellste Vision in diesem Bereich, die sich mit dem Konzept der Leistung, der funktionalen Leistungsschwelle als Referenzwert und dem Leistungsprofil befasst. All dies und mehr wird den Studenten zu 100% online zur Verfügung stehen.





“

*Ein unentbehrlicher Universitätskurs zur
Vertiefung der Grundlagen des Trainings
mit Leistungsmessgeräten"*

Auch wenn es immer noch einige Radsportler der alten Schule gibt, die es vorziehen, ihre eigenen Empfindungen als Referenzpunkt zu verwenden, besteht kein Zweifel daran, dass das Leistungstraining an Bedeutung gewonnen hat und einer der Schlüssel zum Gewinn der großen Radsportveranstaltungen ist. Mit dem am Fahrrad installierten Powermeter wird der Sportler durch individuelle Schwellenwerte geführt. Die funktionale Leistungsschwelle (FTP) gilt als der Referenzwert schlechthin.

Es ist jedoch klar, dass es eine Sache ist, den Leistungsmesser am Fahrrad zu installieren, und eine ganz andere, damit richtig zu arbeiten. Aus diesem Grund wurde dieser Universitätskurs ins Leben gerufen, der den Radfahrern eine wertvolle Gelegenheit bietet ihr Training mit allen Garantien auf den neuesten Stand zu bringen und so eine Leistungssteigerung zu erreichen.

Auf diese Weise werden die Sportfachleute die Funktionsweise des Powermeters im Detail analysieren und seine verschiedenen Typen bestimmen. Anschließend werden sie Methoden zur Schätzung der funktionellen Leistungsschwelle entwickeln und ihre Anwendung auf das Training untersuchen. Mit einem weiteren Schwerpunkt auf der Erstellung vom *Power Profiling* oder der Leistungsüberwachung werden sich die Studenten mit den neuesten Entwicklungen in diesem Bereich vertraut machen.

Um von dieser umfassenden Spezialisierung zu profitieren, benötigen sie lediglich eine Internetverbindung. Dies wird der Zugang zu einer großen digitalen Mediathek mit interaktiven Lektionen und Ressourcen zum Thema Leistungstraining, die für sie bei ihrer sportlichen Betätigung von enormem Wert sein werden.

Dieser **Universitätskurs in Radsporttraining nach Leistung** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten im Bereich des Leistungstrainings vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt des Kurses vermittelt sportliche und praktische Informationen zu den Disziplinen, die für die berufliche Praxis unerlässlich sind
- ♦ Praktische Übungen, anhand derer der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens verwendet 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



Wenn Sie die Funktionsweise von Leistungsmessgeräten und ihre verschiedenen Typen analysieren wollen, ist dies die perfekte Qualifikation"

“

Dank dieses Universitätskurses verfügen Sie über alle Grundlagen, um Ihre Leistung zu überwachen, indem Sie die Messung der physiologischen Parameter oder die Überwachung der MMP untersuchen"

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 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.

Sie werden alle wichtigen Messwerte in diesem Bereich durchgehen, wie FRC, Pmax oder CP.

Ein umfassender Universitätskurs, der Sie in die Kalkulationssoftware einführt.



02 Ziele

Bei der Konzeption dieses Universitätskurses geht es um die Spezialisierung des Radsportlers auf hohem Niveau in einer Trainingsform, die ihn zu neuen Höhen führt. Zu diesem Zweck lernen die Studenten zusammen mit dem Dozententeam die neuesten Strategien und Methoden zur Überwachung und schrittweisen Verbesserung ihrer Leistungen. Darüber hinaus werden Ihre akademischen Fortschritte durch die technologischen Innovationen, die TECH auf dem virtuellen Campus einsetzt, gefördert.





“

Um die Ziele des Kurses zu erreichen, muss die Leistungsmodellierung vollständig beherrscht werden"



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

- ◆ Erwerben von Wissen über Leistungstraining
- ◆ Berücksichtigen der verschiedenen Metriken, die für die Festlegung und Quantifizierung durch den Einsatz von Leistung zum Tragen kommen
- ◆ Kennen der Leistungsmodellierung

“

Dank der Trainingsfortschritte, die Sie mit diesem Programm erzielen, werden Sie Ihren sportlichen Zielen ein großes Stück näher kommen"

03

Kursleitung

Die von der TECH in jedem ihrer Studiengänge geförderte Eliteausbildung erreicht in diesem Programm dank der Aufnahme von renommierten Experten in den Lehrkörper ihren maximalen Ausdruck. In diesem Rahmen werden die akademischen Fortschritte des Studenten durch die Betreuung von Dozenten mit umfassender Erfahrung im zyklischen Sporttraining verstärkt. Sie haben in verantwortlicher Position an der Leistungssteigerung von Radsport-Nationalmannschaften mitgewirkt, so dass ihr *Know-how* für den Studenten von großem Wert sein wird.



“

Experten, die sich bei der Leistungssteigerung von Spitzensportlern in den Radsportdisziplinen hervorgetan haben, stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung"

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 Coaches4Coaches
- ◆ Assistenzprofessor an der Universität Loyola
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Sevilla
- ◆ Aufbaustudium 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

- ◆ Leistungsmanager 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

Hr. Heijboer, Mathieu

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



04

Struktur und Inhalt

In dieser Fortbildung hat TECH 150 Stunden innovativer Inhalte zum Thema Radsporttraining nach Leistung in 6 Wochen Spezialisierung zusammengefasst und dabei pädagogische Innovation und aktuelles Wissen kombiniert. In diesem Zusammenhang werden die Studenten rund um die Uhr Zugang zum virtuellen Campus der Universität haben, auf dem ein umfangreicher Katalog dynamischer Ressourcen in Form von Videos, interaktiven Diagrammen oder Fallstudien präsentiert wird.



“

*Ein Lehrplan, der alles enthält, was Sie
über das Power Management Chart
wissen müssen"*

Modul 1. Radsporttraining nach Leistung

- 1.1. Was ist Leistung?
 - 1.1.1. Definition
 - 1.1.2. Was ist ein W'
 - 1.1.3. Was ist ein Joule
- 1.2. Leistungsmesser
 - 1.2.1. Funktionsweise des Messgeräts
 - 1.2.2. Typen
 - 1.2.3. Dual
 - 1.2.4. Pseudo-dual
- 1.3. Was ist FTP?
 - 1.3.1. Definition
 - 1.3.2. Methoden der Schätzung
 - 1.3.3. Anwendung auf das Training
- 1.4. Ermittlung der Stärken
 - 1.4.1. Wettkampfanalyse
 - 1.4.2. Analyse der Daten
- 1.5. *Power Profile*
 - 1.5.1. *Classic Power Profile*
 - 1.5.2. *Advanced Power Profile*
 - 1.5.3. Test des Leistungsprofils
- 1.6. Leistungsüberwachung
 - 1.6.1. Was ist Leistung?
 - 1.6.2. MMP-Überwachung
 - 1.6.3. Überwachung der physiologischen Parameter
- 1.7. *Power Management Chart (PMC)*
 - 1.7.1. Externe Lastüberwachung
 - 1.7.2. Interne Lastüberwachung
 - 1.7.3. Einbeziehung aller Systeme
- 1.8. Metriken
 - 1.8.1. CP
 - 1.8.2. FRC/w'
 - 1.8.3. P_{max}
 - 1.8.4. *Stamina/Durability*



- 1.9. Ermüdungsfestigkeit
 - 1.9.1. Definition
 - 1.9.2. Auf der Grundlage von KJ
 - 1.9.3. Auf der Grundlage von KJ/kg
- 1.10. *Pacing*
 - 1.10.1. Definition
 - 1.10.2. Normative Werte für das Zeitfahren
 - 1.10.3. Software für Schätzungen

“

Ein Programm, dessen Lehrplan Sie dank der aktuellsten Kenntnisse auf dem Markt für Radsporttraining nach Leistung auszeichnen wird. Greifen Sie einfach mit Ihrem Tablet oder PC drauf zu!"

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 Radsporttraining nach Leistung 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 Radsporttraining nach Leistung** 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 Radsporttraining nach Leistung**

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

Radsporttraining
nach Leistung

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

Universitätskurs Radsporttraining nach Leistung

Von der NBA unterstützt

