

Universitätskurs

Sportphysiologie beim Radfahrer

Von der NBA unterstützt





Universitätskurs

Sportphysiologie beim Radsportler

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/sportphysiologie-radfahrer

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 intensive Bewegung der Beine beim Radfahren ist mit einem hohen Energieverbrauch verbunden, was eine gute körperliche Verfassung und einen optimalen Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege voraussetzt. Dies setzt voraus, dass die Athleten die Physiologie als Grundlage für ihr Training beherrschen, weshalb dieser Abschluss eine einzigartige Gelegenheit bietet, die Kenntnisse in diesem Bereich auf den neuesten Stand zu bringen. Der Experte wird die Energiesysteme oder die Rolle des Laktats untersuchen und die verschiedenen Atmungsschwellen bestimmen. All dies und noch viel mehr wird den Studenten über ein umfassendes Online-Format zur Verfügung stehen, das zahlreiche Möglichkeiten bietet.





“

Die perfekte Gelegenheit, sich mit den physiologischen Faktoren zu befassen, die für ein gutes Training im Profiradsport entscheidend sind"

Das Training des Radsportlers führt zu einer Reihe von Anpassungen auf zellulärer und muskulärer Ebene. Diese ermöglichen eine effizientere Nutzung der Energiesubstrate, eine verbesserte Fähigkeit zur Energiegewinnung und eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. All diese Faktoren zusammen führen zu einer Leistungssteigerung der Athleten und machen die Beherrschung der Physiologie zu einem unverzichtbaren Aspekt dieser Disziplin.

Dieser Universitätskurs ist daher eine ausgezeichnete Gelegenheit für Sportprofis, ihre Kenntnisse über die kardiovaskulären, respiratorischen, muskulären und metabolischen Anpassungen, die die Leistung bestimmen, auf den neuesten Stand zu bringen. Während des Kurses werden die Energiesysteme im Detail analysiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Phosphagenstoffwechsel und der Glykolyse liegt. In ähnlicher Weise werden die Studenten die Rolle von Laktat, HR und HRV als Reaktion auf körperliche Aktivität untersuchen. Dies ermöglicht es den Studenten, ihre Fähigkeiten in Situationen wie der Interpretation der Hämatologie bei Sportlern zu perfektionieren.

Zweifellos handelt es sich um eine Spezialisierung auf hohem Niveau, bei der der Sportwissenschaftler die Vorteile einer Aktualisierung durch die größte Online-Universität der Welt zu schätzen weiß. So muss er keinen einzigen Tag in einem Zentrum vor Ort verbringen und ist nicht an vorgegebene Stundenpläne gebunden, sondern kann sich seine Studienzeit selbst einteilen. Darüber hinaus hat er über eine einfache Internetverbindung Zugang zur größten digitalen Bibliothek mit Ressourcen zu diesem Thema.

Dieser **Universitätskurs in Sportphysiologie beim Radfahrer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten in Sportphysiologie beim Radfahrer 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 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



Dank dieses Abschlusses werden Sie die Funktionsweise der Energiesysteme beherrschen, wobei der Schwerpunkt auf dem Phosphagen- und Glykolyse-Stoffwechsel liegt"

“

Waren Sie auf der Suche nach einem Radsportstudium, das die physiologischen Eigenschaften der Frau für den Radsport betont? Sie haben Ihr Programm vor sich!"

Das Dozententeam des Programms besteht aus Experten des Sektors, die ihre Erfahrungen in diese Weiterbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten von führenden Gesellschaften und renommierten 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. Hierbei wird sie durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Sie werden Ihre Kenntnisse über die Interpretation der Hämatologie bei Radsportlern verbessern.

Sie werden ein Maßstab für die Festlegung von Leistungsmerkmalen wie FTP oder VAM sein.



02 Ziele

Die Ziele dieses Universitätskurses basieren auf einer umfassenden und kompetenten Beherrschung der Physiologie, die für die Ausübung des Radsports charakteristisch ist. Zu diesem Zweck werden die Studenten mehr über ihre physiologischen Meilensteine und die besten Strategien zu deren Bestimmung erfahren. Es handelt sich in der Tat um ein Studium mit globaler Ausrichtung, so dass die Studenten in der Lage sind, jedes noch so schwierige Szenario in diesem Bereich zu meistern.



“

Mit den Zielen, die TECH in diesem Studiengang vorbereitet hat, werden Sie in der Lage sein, die verschiedenen Energiewege und ihren Einfluss auf die menschliche Leistung mit allen Garantien zu bewältigen"



Allgemeine Ziele

- ◆ Verstehen der Leistungsfaktoren des Sports und daher lernen, die spezifischen Bedürfnisse jedes Sportlers zu beurteilen
- ◆ 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

- ◆ Auseinandersetzen mit den verschiedenen Energieströmen und ihrem Einfluss auf die menschliche Leistung
- ◆ Kennen der physiologischen Grenzwerte und deren Bestimmung
- ◆ Analysieren der Rolle von Laktat und HRV
- ◆ Verstehen der Physiologie von Frauen im Sport



Sie werden Ihre beruflichen Ziele erreichen, indem Sie alle Aspekte der Leistungsüberprüfung beherrschen"



03

Kursleitung

Das von TECH für dieses Programm ausgewählte Dozententeam ist eine der größten Stärken des Universitätskurses. Bei den Dozenten handelt es sich um renommierte Experten mit langjähriger Erfahrung im Training von Profi-Radsportlern und Triathleten, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der Ernährungsberatung liegt. Sie können auf eine verdienstvolle Forscherkarriere mit wichtigen Publikationen in führenden Fachzeitschriften zurückblicken.



“

Die umfangreiche Erfahrung der Dozenten in der Betreuung von Profiradsportlern und Triathleten wird Ihnen während der gesamten Weiterbildung sehr zugute kommen"

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
- ◆ Außerordentlicher Professor an der Universität von 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

- ◆ Verantwortlicher für Leistung der kuwaitischen Radsportnationalmannschaft
- ◆ Betreuer des Euskaltel-Euskadi ProConti Teams
- ◆ 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
- ◆ Nationaler Sportdirektor Stufe III

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 Coaches4coaches
- ◆ Hochschulabschluss in Pharmazie an der Universität von Alcalá
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung, Adipositas und Hochleistung in Zyklischen Sportarten an der Universität von Navarra



04

Struktur und Inhalt

Während des 150-stündigen Online-Kurses profitiert der Student von dem individuellen Lehrplan, den TECH für ihn zusammengestellt hat. Durch die Vertiefung des Programms verfügt er über das aktuellste und umfassendste Wissen in diesem Bereich, das auf dem Markt erhältlich ist, und ist immer auf dem neuesten Stand der Entwicklung. Darüber hinaus wird seine akademische Erfahrung sehr effizient sein, da der Studiengang als methodisches Element das *Relearning* einsetzt, um Konzepte durch Wiederholung schneller zu verinnerlichen.





“

Ein 6-wöchiger Lehrplan, der Ihnen den umfassendsten und aktuellsten Überblick über die Physiologie des Radsports bietet, den Sie auf dem Markt finden können"

Modul 1. Sportphysiologie beim Radfahrer

- 1.1. Energetische Systeme
 - 1.1.1. Phosphagen-Stoffwechsel
 - 1.1.2. Glykolyse
 - 1.1.3. Oxidatives System
- 1.2. HR (Herzfrequenz)
 - 1.2.1. Basale HR
 - 1.2.2. Herzfrequenz-Reserve
 - 1.2.3. Maximale HR
- 1.3. Die Rolle von Laktat
 - 1.3.1. Definition
 - 1.3.2. Laktat-Stoffwechsel
 - 1.3.3. Rolle bei der körperlichen Aktivität und der Festlegung von Schwellenwerten
- 1.4. Bestimmung der ventilatorischen Schwellenwerte (physiologische Grenzwerte)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. Vo2 Max
- 1.5. Leistungsmarker
 - 1.5.1. FTP/ CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Leistungstest
 - 1.6.1. Labortest
 - 1.6.2. Feldtest
 - 1.6.3. Test des Leistungsprofils
- 1.7. HRV (Heart Rate Variability)
 - 1.7.1. Definition
 - 1.7.2. Messmethoden
 - 1.7.3. HRV-basierte Anpassungen





- 1.8. Anpassungen
 - 1.8.1. Allgemeine
 - 1.8.2. Zentrale
 - 1.8.3. Periphere
- 1.9. Blutuntersuchung
 - 1.9.1. Biochemie
 - 1.9.2. Hämatologie
 - 1.9.3. Hormone
- 1.10. Physiologie der Frau
 - 1.10.1. Merkmale von Frauen
 - 1.10.2. Training und Menstruationszyklus
 - 1.10.3. Spezifische Supplementierung

“

Ein Lehrplan, mit dem Sie alles, was Sie über die Basal-, Reserve- und maximale Herzfrequenz wissen müssen, überprüfen können"

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 Sportphysiologie beim Radfahrer 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 Sportphysiologie beim Radfahrer** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche 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 Sportphysiologie beim Radfahrer**

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

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 innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung instituten
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs
Sportphysiologie
beim Radsportler

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Sportphysiologie beim Radfahrer

Von der NBA unterstützt



tech technologische
universität