

Universitätskurs

Trainingsplanung in den
Verschiedenen Trainingsphasen



Universitätskurs

Trainingsplanung in den Verschiedenen Trainingsphasen

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/universitatskurs/trainingsplanung-verschiedenen-trainingsphasen

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

Im Entwicklungsprozess eines Sportlers ist es unerlässlich, einen qualifizierten Experten hinzuzuziehen, um den für seine Eigenschaften und Wettkampfziele am besten geeigneten Trainingsplan auszuwählen. Eine Aufgabe, die eine gründliche Kenntnis der Planungsmodelle, der Belastungsverteilung und der Steuerung erfordert. Aus diesem Grund hat TECH dieses 6-wöchige akademische Angebot entwickelt, das es den Studenten ermöglicht, sich mit der erfolgreichen Vorbereitung des Trainings in den verschiedenen Phasen zu befassen. All dies im Rahmen eines Programms, das sich an Fachleute richtet, die sich auf die Welt des Handballs konzentrieren und ihre Karriere vorantreiben wollen, und für das sie einen fortgeschrittenen Lehrplan erhalten, der von einem der besten Spieler in dieser Disziplin entwickelt wurde.





“

*Ein Universitätsabschluss, der es Ihnen ermöglicht,
Ihre Trainingsplanung auf verschiedenen Ebenen
des Handballtrainings zu verbessern"*

Eine gute Trainingsplanung vermeidet Improvisationen, sorgt für kontinuierliche Fortschritte der Athleten und erhält ihre optimale Fitness während des gesamten Wettkampfs. Diese Organisation muss wiederum an die Entwicklungsstadien angepasst werden, was eine vollständige Beherrschung der verschiedenen bestehenden Trainingsmodelle, ihrer Vorteile sowie ihrer Eignung in Abhängigkeit von der Jahreszeit und den gesetzten Zielen erfordert.

In diesem Sinne muss der Profi, der seine Karriere in der Welt des Handballs ausbauen will, diesen Bereich klar beherrschen, um ihn in seinen Mannschaften richtig einzusetzen. Aus diesem Grund wurde dieser Universitätskurs von einem Dozententeam ins Leben gerufen, das aus einem der besten Spitzensportler in dieser Disziplin besteht.

Ein dynamisches Programm mit einer Fülle von didaktischem Material auf der Grundlage von Videozusammenfassungen, vertiefenden Videos, zusätzlicher Lektüre und Fallstudien ermöglicht den Studenten ein intensives und engagiertes Lernen. So wird sich der Teilnehmer mit dem ATR-Modell, dem integrierten Makrozyklus, der Mikrostrukturierung oder der taktischen Periodisierung sowie der Periodisierung und den Instrumenten zur Belastungssteuerung befassen.

Dank der *Relearning*-Methode schreiten die Studenten außerdem auf natürliche Weise durch den Lehrplan voran, festigen die neu behandelten Konzepte und ersparen sich so das stundenlange Lernen und Auswendiglernen, das in anderen Lehrsystemen so üblich ist.

Dies ist eine außergewöhnliche Gelegenheit für Fachleute, sich in diesem Sport weiterzuentwickeln, indem sie einen Universitätsabschluss erwerben, auf den sie einfach zugreifen können, wann und wo immer sie wollen. Alles, was sie brauchen, ist ein digitales Gerät mit Internetanschluss, um zu jeder Tageszeit die auf der virtuellen Plattform bereitgestellten Inhalte zu sehen. Eine einzigartige akademische Option, die nur von TECH, der größten digitalen Universität der Welt, angeboten wird.

Dieser **Universitätskurs in Trainingsplanung in den Verschiedenen Trainingsphasen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten aus dem Bereich Handball und Sportwissenschaft vorgestellt werden
- Die anschaulichen, schematischen und äußerst praktischen Inhalte, mit denen er konzipiert ist, liefern präzise und praktische Informationen zu den Disziplinen, die für die berufliche Praxis unerlässlich sind
- 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



Mit diesem 100%igen Online-Universitätsstudium können Sie Ihren professionellen Ambitionen im Handball mit großen Schritten näher kommen"

“

Eine akademische Option, die Sie auf dynamische Weise durch die Fortschritte des ATR-Modells des Handballtrainings führen wird"

Das Lehrteam des Programms besteht aus Fachleuten 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.

Vertiefen Sie das Thema Übertraining und seine Folgen für Sportler.

Schreiben Sie sich jetzt für einen Universitätskurs ein, der dank des Relearning-Systems keine langen Studientage erfordert.



02 Ziele

Der Lehrplan dieses Universitätsabschlusses wurde so konzipiert, dass er in 150 Unterrichtsstunden die fortschrittlichsten und aktuellsten Informationen über die Trainingsplanung in den verschiedenen Trainingsphasen bietet. Um dieses Ziel zu erreichen, erhalten die Studenten einen Lehrplan mit einem theoretisch-praktischen Schwerpunkt, der durch Simulationen von Fallstudien ergänzt wird, die ihnen die auf ihr Team anwendbaren Methoden näher bringen.



“

Sie werden in der Lage sein, die sportlichen Leistungen Ihrer Handballmannschaften in verschiedenen Phasen zu verbessern, dank der globalen Vision dieses Universitätsstudiums"



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





Spezifische Ziele

- Vertiefen der Kenntnisse über die Merkmale der Übergangs- und Wettbewerbszeit
- Analysieren der Programmierung von Trainingszielen und nach Wettbewerbszielen
- Untersuchen der verschiedenen Modelle der Trainingsplanung und Analysieren der Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle
- Vertiefen der Kenntnisse über Belastungssteuerung zu ihrer Anpassung und Individualisierung



Untersuchen Sie die Vor- und Nachteile der verschiedenen Trainingsplanungsmodelle und wählen Sie das beste Modell für Ihr Team aus"

03

Kursleitung

TECH hat sich zum Ziel gesetzt, den Studenten eine qualitativ hochwertige Weiterbildung zu bieten, und wählt daher jeden einzelnen Dozenten, der an ihren Studiengängen teilnimmt, sorgfältig aus. Aus diesem Grund werden die Teilnehmer in diesem Universitätskurs von einem Lehrkörper unterrichtet, der sich in der Welt des Handballs bestens auskennt und über eine erstklassige sportliche Laufbahn in dieser Sportart verfügt. Außerdem können sie dank der Nähe der Dozenten eventuelle Zweifel über den Inhalt des Programms ausräumen.

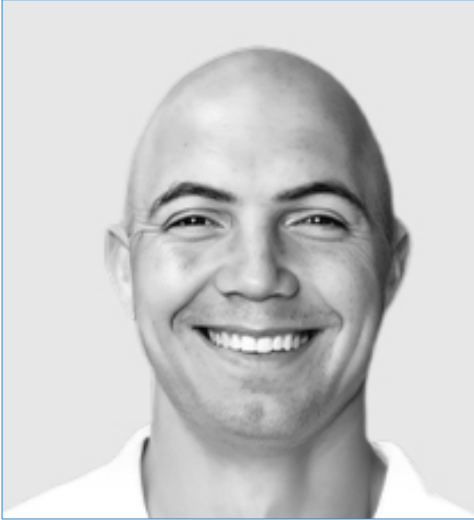




“

Ein Universitätskurs, der von einem Dozententeam mit renommierten Handballspielern geleitet wird"

Leitung



Dr. Lozano, Demetrio

- Ehemaliger Profi-Handballer
- Dozent an der Nationalen Schule für Handballtrainer des Königlichen Spanischen Handballverbands
- Promotion in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Lleida
- Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der Universität von Barcelona
- Masterstudiengang in Hochleistung an der Universität von Barcelona
- Handballweltmeister mit der spanischen Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2005 in Tunesien
- Dreifacher Olympiamedaillengewinner im Handball in Atlanta 1996, Sydney 2000 und Peking 2008



04

Struktur und Inhalt

Den Studenten, die diesen Universitätsabschluss erwerben, stehen erstklassige Lehrmittel zur Verfügung, bei denen TECH die neuesten Lehrtechnologien eingesetzt hat. Auf diese Weise können sie viel erfolgreicher über die Organisation von Trainingsstrukturen und -modellen oder die Hauptmerkmale der Übergangs- und Wettkampfphase lernen, die die Saison in Teilphasen unterteilen. All dies, zusätzlich zu einem fortgeschrittenen Lehrplan, der 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche verfügbar ist.



“

*Eine akademische Option mit
multimedialem didaktischem Material,
bei der die neueste Technologie für den
Universitätsunterricht eingesetzt wurde"*

Modul 1. Trainingsplanung in den verschiedenen Trainingsphasen

- 1.1. Organisation der Trainingsstrukturen
 - 1.1.1. Die Trainingseinheit
 - 1.1.2. Mikrozyklen
 - 1.1.3. Makrozyklen
- 1.2. Merkmale der Übergangszeit
 - 1.2.1. Die Vorsaison
 - 1.2.2. Verteilung der Belastung
 - 1.2.3. Arten der Planung
- 1.3. Merkmale der Wettbewerbszeit
 - 1.3.1. Die Saison
 - 1.3.2. Verteilung der Belastung
 - 1.3.3. Kontextuelle Anpassungen
- 1.4. Programmierung von Wettbewerbs- oder Trainingszielen
 - 1.4.1. Merkmale der Spieler und des Wettbewerbs
 - 1.4.2. Verteilung von Belastung und Inhalt
 - 1.4.3. Die Realität des Wettbewerbs
- 1.5. Modelle zur Trainingsplanung
 - 1.5.1. Grundsätze des Sporttrainings
 - 1.5.2. Wahl des Modells
 - 1.5.3. Hybridisierung der Modelle
- 1.6. ATR-Modell
 - 1.6.1. Ansammlungszyklus
 - 1.6.2. Transformationszyklus
 - 1.6.3. Realisationszyklus



- 1.7. Integriertes Makrozyklusmodell
 - 1.7.1. Allgemeine Phase
 - 1.7.2. Spezifische Phase
 - 1.7.3. Erhaltungsphase
- 1.8. Modell der Mikrostrukturierung
 - 1.8.1. Allgemeiner Inhalt
 - 1.8.2. Gezielter Inhalt
 - 1.8.3. Besondere und wettbewerbsorientierte Inhalte
- 1.9. Modell der taktischen Periodisierung
 - 1.9.1. Der Standard-Morphozyklus
 - 1.9.2. Dynamik der Operationalisierung
 - 1.9.3. Dynamik der Regeneration
- 1.10. Belastungskontrolle
 - 1.10.1. Kontrollinstrumente
 - 1.10.2. Anpassung und Individualisierung
 - 1.10.3. Übertraining

“

Dank dieses Universitätsabschlusses erhalten Sie ein tieferes Verständnis für die Belastungskontrolle sowohl im Training als auch im Wettkampf und können diese anpassen und individualisieren"

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.

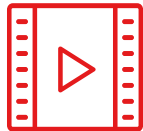
Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

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.



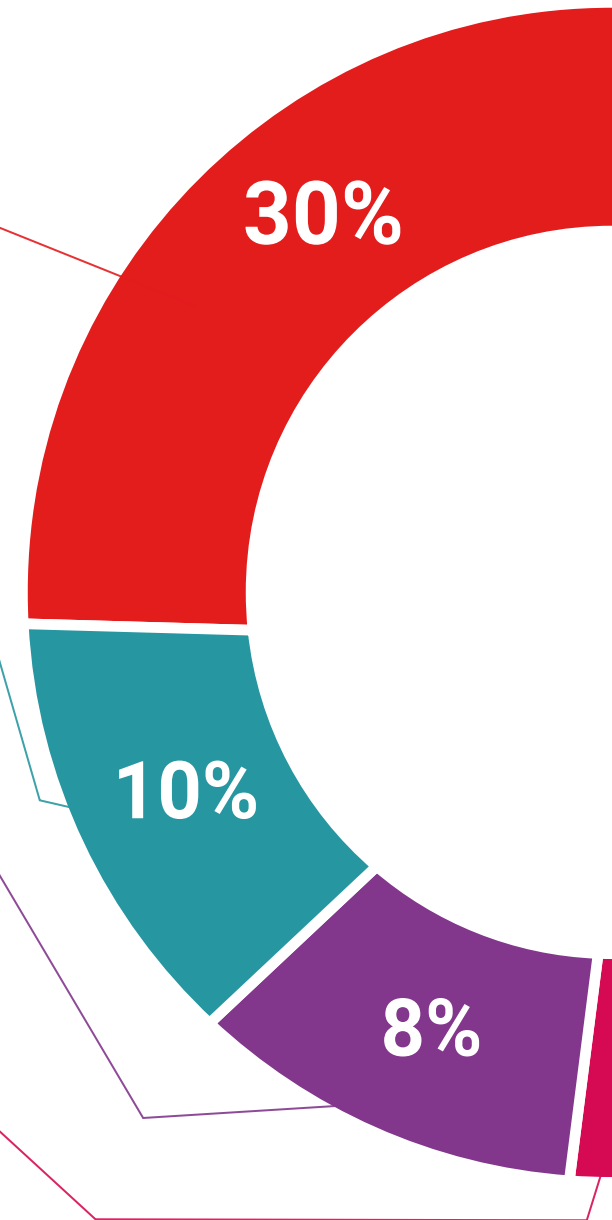
Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

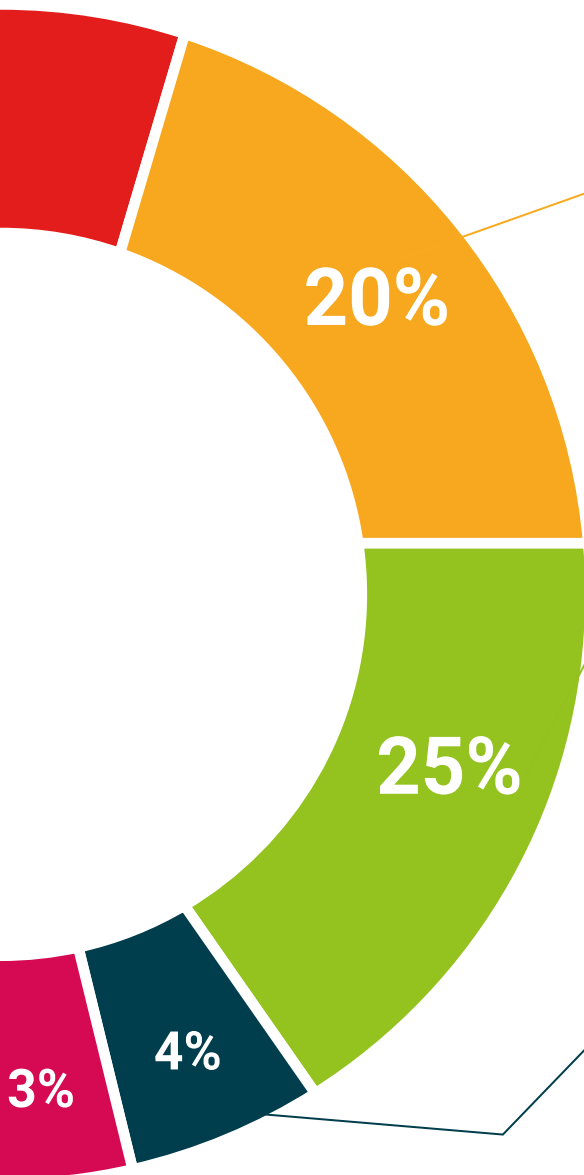
Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



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 Trainingsplanung in den Verschiedenen Trainingsphasen 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 Trainingsplanung in den Verschiedenen Trainingsphasen** 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 Trainingsplanung in den Verschiedenen Trainingsphasen**

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 innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs

Trainingsplanung in den
Verschiedenen Trainingsphasen

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

Universitätskurs

Trainingsplanung in den
Verschiedenen Trainingsphasen

