

Privater Masterstudiengang Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen

Von der NBA unterstützt





Privater Masterstudiengang Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitute.com/de/medizin/masterstudiengang/masterstudiengang-rehabilitation-wiederherstellung-sportverletzungen

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 26

06

Methodik

Seite 32

07

Qualifizierung

Seite 36

01

Präsentation

Während ihres täglichen Trainings können Spitzensportler mit verschiedenen Verletzungen konfrontiert werden, die den Einsatz von Rehabilitationsärzten erfordern, die ihre sportliche Wiederherstellung erreichen können. Aus diesem Grund ist die Spezialisierung dieser medizinischen Fachkräfte auf die wichtigsten Verletzungen, die Profis in ihrer Sportpraxis betreffen können, von grundlegender Bedeutung, um ein gründliches Wissen zu erlangen, das eine angemessene Genesung ermöglicht.





“

Lernen Sie die wichtigsten Hilfsmittel für die sportliche Rehabilitation und Wiederherstellung kennen und wenden Sie diese bei Ihren Patienten an, um eine effektive Genesung zu erreichen, die es ihnen ermöglicht, ihre sportlichen Aktivitäten fortzusetzen”

Die Rehabilitationsmedizin im Sportbereich ist für die Genesung von Elitesportlern und Spitzensportlern, die an einer Verletzung leiden, unerlässlich. Die Spezialisierung auf die häufigsten Verletzungen unter Berücksichtigung des Körperteils, in dem sie auftreten, ist daher für alle in diesem Bereich tätigen Ärzte unerlässlich. Unter dieser Prämisse hat TECH diesen Masterstudiengang in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen entwickelt, um all diejenigen auszubilden, die ihre Kenntnisse in der Rehabilitationsarbeit mit Sportlern vertiefen möchten, ein Programm, das von Experten auf diesem Gebiet und mit jahrelanger Erfahrung in diesem Sektor entwickelt wurde.

Diese Fortbildung ist einzigartig auf dem Gebiet, denn sie ist die erste, die Rehabilitation, Wiederherstellung und Prävention sowohl bei Sportverletzungen als auch auf funktioneller Ebene integriert. All dies in einem einzigen Programm von höchster Qualität und erstellt von Fachleuten mit großem Einfluss in diesem Bereich.

Darüber hinaus verfügt dieses Fortbildungsprogramm über eine Reihe von Qualitäten, die den zukünftigen Studenten einen Mehrwert an Wissen bieten. Die Teilnehmer lernen ernährungswissenschaftliche Aspekte kennen, wie z.B. die Bedeutung der Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen und von Lebensmitteln, die reich an diesen Stoffen sind, für die Verbesserung des Gesundheitszustands sowie für die biologische Erholung und vor allem die Bedeutung von Wasser und Flüssigkeitszufuhr als grundlegender Bestandteil des gesamten Erholungsprozesses.

Andererseits ist die Einführung der Pilates-Methode mit ihren verschiedenen Varianten ein Novum in Bezug auf Fortbildungen dieser Art. Die Spezialisierung in *coaching* und Geschäftsstrategien ist ebenfalls sehr wichtig, um den Erfolg der professionellen Arbeit zu gewährleisten.

Daher hat TECH es sich zum Ziel gesetzt, Inhalte von höchster pädagogischer und didaktischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu erfolgreichen Fachleuten machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund hat dieser Masterstudiengang einen reichen Inhalt, der den Studenten helfen wird, die Elite der Rehabilitationsmedizin auf sportlicher Ebene zu erreichen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ◆ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für sportliche Rehabilitation vorgestellt werden
- ◆ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, versammeln die unverzichtbaren Informationen für die berufliche Praxis
- ◆ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Das interaktive, auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung
- ◆ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden für sportliche Rehabilitation
- ◆ 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



Tauchen Sie ein in das Studium dieses hochrangigen Masterstudiengangs und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten als Rehabilitationsarzt“

“

Dieser Private Masterstudiengang ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse als Rehabilitationsarzt, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH Technologischen Universität“

Zu den Lehrkräften gehören Fachleute aus dem medizinischen Bereich, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einfließen lassen, sowie anerkannte Spezialisten von Referenzgesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit den neuesten Bildungstechnologien entwickelt wurden, ermöglichen dem Fachmann ein situiertes und kontextbezogenes Lernen, d.h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Vorbereitung auf reale Situationen ermöglicht.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem der Arzt versuchen muss, die verschiedenen Situationen der beruflichen Praxis zu lösen, die während des Studienjahres auftreten. Dabei wird er durch ein innovatives interaktives Videosystem unterstützt, das von anerkannten und erfahrenen Experten für die Rehabilitation von Verletzungen und Übungen zur funktionellen Wiederherstellung entwickelt wurde.

Der Private Masterstudiengang ermöglicht es Ihnen, in simulierten Umgebungen zu üben, die ein immersives Lernprogramm bieten, um in realen Situationen zu trainieren.

Dieser 100%ige Online-Masterstudiengang ermöglicht es Ihnen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Arzt die physische Rehabilitation, die auf die sportliche Wiederherstellung abzielt, auf praktische und rigorose Weise beherrschen kann.



“

Unser Ziel ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen. Zögern Sie nicht länger und schließen Sie sich uns an"



Allgemeine Ziele

- ◆ Erwerb von Fachwissen in den Bereichen Sportrehabilitation, Verletzungsprävention und funktionelle Wiederherstellung
- ◆ Beurteilung der körperlichen, funktionellen und biomechanischen Verfassung des Sportlers, um Aspekte zu erkennen, die die Genesung behindern oder einen Rückfall der Verletzung begünstigen
- ◆ Gestaltung sowohl spezifischer Rehabilitations- und Wiederherstellungsmaßnahmen als auch umfassender individueller Maßnahmen
- ◆ Spezialisierung auf die in der Gesamtbevölkerung am häufigsten vorkommenden Pathologien des Bewegungsapparats
- ◆ In der Lage sein, Präventions-, Wiederherstellungs- und funktionelle Rehabilitationsprogramme zu planen
- ◆ Vertiefung der Merkmale der verschiedenen Arten von Verletzungen, die heutzutage bei Sportlern am häufigsten auftreten
- ◆ Beurteilung der Ernährungsbedürfnisse des Patienten und Abgabe von Ernährungsempfehlungen und Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung des Genesungsprozesses
- ◆ Beurteilung und Überwachung des sich entwickelnden Prozesses der Genesung und/oder Rehabilitation einer Verletzung eines Sportlers oder Nutzers
- ◆ Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Wiederherstellung, um die beruflichen Möglichkeiten als Personal Trainer zu erweitern
- ◆ Die verschiedenen Teile und Strukturen des menschlichen Körpers aus anatomischer Sicht zu unterscheiden
- ◆ Verbesserung der körperlichen Verfassung des verletzten Sportlers im Rahmen des Gesamttrainings, mit dem Ziel, eine bessere und effektivere Genesung nach einer Verletzung zu erreichen
- ◆ Anwendung von *Coaching*-Techniken, die es ermöglichen, die allgemeinen psychologischen Aspekte des verletzten Sportlers oder der verletzten Person anzusprechen, um einen effektiven Ansatz im Personal Training zu fördern
- ◆ Verständnis des Marketings als Schlüsselinstrument für den Erfolg im Personal Training im Bereich der Rehabilitation, Prävention und funktionellen Wiederherstellung





Spezifische Ziele

Modul 1. Personal Training

- ◆ Integration der Konzepte des Gleichgewichtstrainings, des Herz-Kreislauf-Trainings, des Krafttrainings, der plyometrischen Übungen, der Schnelligkeit, der Beweglichkeit, usw. als wichtiges Instrument für das Personal Training bei der Verletzungsprävention und Rehabilitation
- ◆ Gestaltung von Trainingsprogrammen, die auf die Besonderheiten der jeweiligen Person zugeschnitten sind, um bessere Ergebnisse zu erzielen

Modul 2. Präventivarbeit für die Sportpraxis

- ◆ Identifizierung der Risikofaktoren bei der Ausübung von körperlicher und sportlicher Aktivität
- ◆ Verwendung unterschiedlicher Materialien für die Planung verschiedener Arten von Übungen im Rahmen eines personalisierten Trainingsprogramms
- ◆ Erlernen Sie Übungen der Pilates-Methode mit verschiedenen Gerätetypen, die für die Präventionsarbeit grundlegend sind
- ◆ *Stretching* und Haltungsschulung als wesentliche Methoden zur Prävention von Verletzungen und Veränderungen des Bewegungsapparates

Modul 3. Struktur des Bewegungsapparates

- ◆ Umgang mit den verschiedenen anatomischen Konzepten: Achsen, Ebenen und anatomische Position
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Elemente, aus denen der Bewegungsapparat besteht
- ◆ Einblick in die Funktionsweise des integrierten aktiven und passiven Bewegungsapparates

Modul 4. Bewertung von Fitness, Funktion und Biomechanik

- ◆ Nutzung der Biomechanik der Bewegung als Schlüsselinstrument für den Präventions- und Rehabilitationsprozess
- ◆ Verdeutlichung der Bedeutung der Durchführung einer Bewertung der Ernährung, der biochemischen und genetischen Daten sowie der Lebensqualität von der Anfangsphase bis zum Ende des Prozesses
- ◆ Bewertung der verschiedenen Parameter im Zusammenhang mit der körperlichen Fitness: Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität, Ausdauer usw.
- ◆ Erkennen Sie Anomalien, die einen korrekten Verwertungs-/Rehabilitationsprozess behindern oder verhindern

Modul 5. Häufige Verletzungen bei Sportlern

- ◆ Ermittlung der Ätiologie der häufigsten Verletzungen, die in der Sportpraxis auftreten
- ◆ Identifizierung der Ursachen der wichtigsten Verletzungen im Sport
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Arten von Verletzungen: Sehnen-, Muskel-, Knochen-, Bänder- und Gelenkverletzungen

Modul 6. Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen

- ◆ Bewegung und körperliche Aktivität als Strategie zur Verbesserung der Gesundheit etablieren
- ◆ Klassifizieren Sie die verschiedenen Arten von Übungen entsprechend der Planung des durchzuführenden personalisierten Trainings
- ◆ Unterscheidung der verschiedenen Arten spezifischer körperlicher Übungen nach den Muskeln oder Muskelgruppen, die wieder trainiert werden sollen
- ◆ Beherrschen der verschiedenen Techniken, die bei der Behandlung von Verletzungen in der Sportpraxis angewandt werden
- ◆ Nutzung der propriozeptiven Umerzählung in allen Rehabilitations- und Genesungsprozessen, sowie für eine geringere Prävalenz des Wiederauftretens von Verletzungen



- ◆ Planung und Gestaltung von spezifischen Programmen und Protokollen mit präventiver Wirkung
- ◆ Verwaltung der verschiedenen Sportarten und der wesentlichen Sportpraktiken als Hilfsmittel während des Prozesses der funktionellen Rehabilitation und Erholung

Modul 7. Häufige Pathologien des Bewegungsapparates

- ◆ Analyse des Schweregrads von Bänderverletzungen und deren Bewertung für eine bessere und effizientere Rehabilitation
- ◆ Schwerpunkt ist die Analyse von Gelenkpathologien, da diese im Sport sehr häufig vorkommen
- ◆ Untersuchung der häufigsten Pathologien, die häufig an der Wirbelsäule auftreten
- ◆ Bewertung des Schmerzes als ein Element, das bei der Diagnose einer mehr oder weniger schweren Verletzung berücksichtigt werden muss

Modul 8. Bewegung zur funktionellen Erholung

- ◆ Analyse der verschiedenen Möglichkeiten des Funktionstrainings und der fortgeschrittenen Rehabilitation
- ◆ Anwendung der Pilates-Methode als integrales System für die Rehabilitation des Bewegungsapparates bei der funktionellen Wiederherstellung
- ◆ Planung spezifischer Pilates-Übungen und Programme für die verschiedenen Bereiche des Bewegungsapparates mit und ohne Geräte

Modul 9. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- ◆ Auseinandersetzung mit dem Konzept der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Wiederherstellung
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ◆ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ◆ Analyse der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus

Modul 10. Coaching und Business des Personal Trainers

- ◆ Erwerb und Verständnis der verschiedenen gesunden Gewohnheiten und Lebensstile sowie ihrer Umsetzungsmöglichkeiten
- ◆ Anwendung von Motivationsstrategien, um bessere Ergebnisse im Prozess der sportlichen Rehabilitation und der funktionellen Wiederherstellung zu erzielen
- ◆ Planung und Gestaltung von Bereichen, die eine bessere Entfaltung der spezifischen persönlichen Trainingsarbeit ermöglichen
- ◆ Verständnis des Prozesses des persönlichen Coachings, bei dem die Beziehung zum Kunden und das von ihm gegebene *Feedback* im Mittelpunkt stehen



Der Sportbereich braucht ausgebildete Fachleute, und wir geben Ihnen die Schlüssel, um sich in die Berufselite einzureihen"

03

Kompetenzen

Nach Bestehen der Bewertungen des Privaten Masterstudiengangs in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen wird die Fachkraft die notwendigen Fähigkeiten für eine qualitativ hochwertige und aktuelle Praxis auf der Grundlage der innovativsten Lehrmethoden erworben haben.



TRAINER



“

*Dieses Programm wird es Ihnen ermöglichen,
die notwendigen Kompetenzen zu erwerben,
um in Ihrer täglichen Arbeit brillanter zu sein”*



Allgemeine Kompetenz

- ◆ Planung und Durchführung von Rehabilitationsprogrammen zur sportlichen Rehabilitation und funktionellen Wiederherstellung von verletzten Sportlern



Steigern Sie Ihre Fähigkeiten mit unserer hochwertigen Ausbildung und geben Sie Ihrer Karriere einen Schub"





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Kenntnis der Besonderheiten des persönlichen Trainings, das auf jede Person zugeschnitten ist, und Ausarbeitung individueller und spezifischer Programme entsprechend den Bedürfnissen der Sportler
- ◆ Planung spezifischer Übungen für jede Trainingseinheit, Anwendung von funktionellen Trainingsgeräten oder Pilates-Techniken
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse des Bewegungsapparates
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Biomechanik der Bewegung und Anwendung dieser Kenntnisse im Rehabilitationsprozess
- ◆ Identifizierung und Kenntnis der wichtigsten Sportverletzungen
- ◆ Konzeption und Durchführung von personalisierten Trainingseinheiten
- ◆ Identifizierung der wichtigsten Gelenk- und Bandpathologien
- ◆ Planung von Rehabilitationsübungen nach der Pilates-Methode zur Rehabilitation des Bewegungsapparates
- ◆ Entwicklung von Ernährungsplänen, die an die Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers angepasst sind und die Art seiner Verletzung berücksichtigen
- ◆ Anwendung von *Coaching*-Techniken auf das persönliche Training und Anwendung von Motivation, um bessere Ergebnisse bei der Erholung des Sportlers zu erzielen

04

Kursleitung

Das Dozententeam, Experten im Bereich Personal Training, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung im Unterrichten. Sie haben sich zusammengetan, um Studenten zu helfen, ihrem Beruf neuen Schwung zu verleihen. Zu diesem Zweck haben sie diesen privaten Masterstudiengang mit den neuesten Aktualisierungen in diesem Bereich entwickelt, der ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in diesem Gebiet zu erweitern und sich zu spezialisieren.



“

*Lernen Sie von den besten
Fachleuten und werden Sie selbst
eine erfolgreiche Fachkraft"*

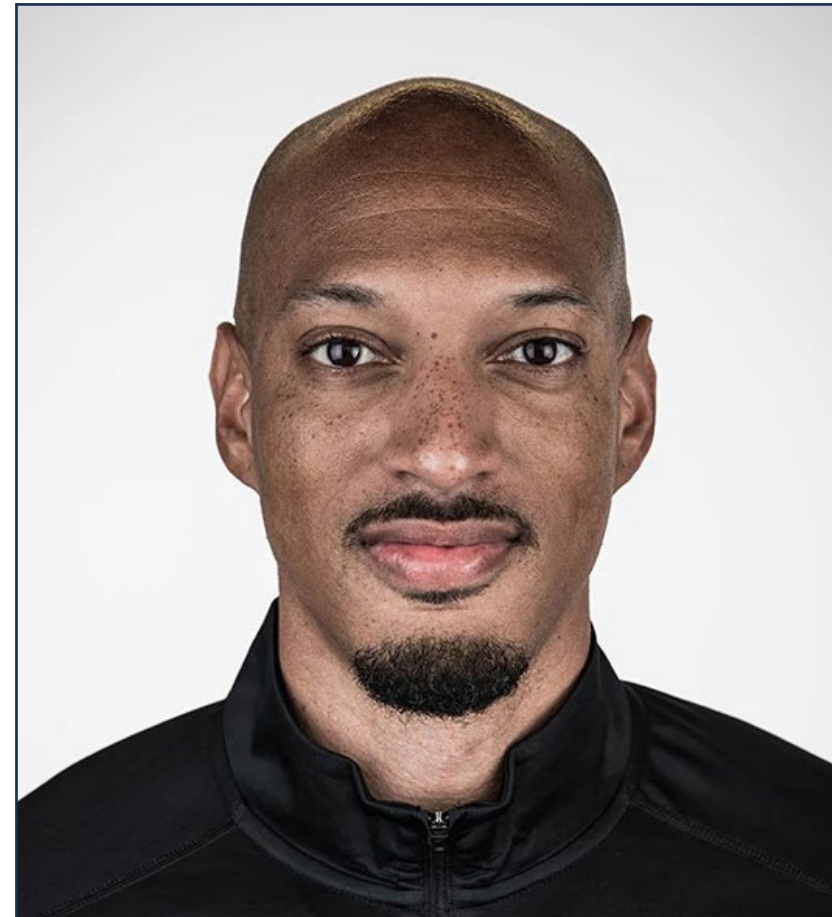
Internationaler Gastdirektor

Dr. Charles Loftis ist ein renommierter Spezialist, der als **Sportleistungstherapeut** für die **Portland Trail Blazers in der NBA** tätig ist. Er hat einen bedeutenden Einfluss auf die erste Basketball-Liga der Welt und verfügt über eine hervorragende Expertise bei der Entwicklung von Kraft- und Konditionsprogrammen.

Bevor er zu den Trail Blazers kam, war er leitender Kraft- und Konditionstrainer bei den Iowa Wolves, wo er ein umfassendes Spielerprogramm einführte und dessen Entwicklung beaufsichtigte. Seine Erfahrung im Bereich der sportlichen Leistung begann mit der Gründung von XCEL Performance and Fitness, dessen Gründer und Cheftrainer er war. Dort arbeitete Dr. Charles Loftis mit einer Vielzahl von Sportlern an der Entwicklung von Kraft- und Konditionierungsprogrammen sowie an der **Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen**.

Sein akademischer Hintergrund auf dem Gebiet der Chemie und Biologie gibt ihm eine einzigartige Perspektive auf die Wissenschaft hinter der sportlichen Leistung und der Physiotherapie. Als solcher besitzt er die CSCS- und RSCC-Zertifizierungen der Nationalen Vereinigung für Kraft- und Konditionstraining (NSCA), die seine Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem Bereich anerkennen. Er ist außerdem zertifiziert in PES (Spezialist für Leistungssteigerung), CES (Spezialist für korrekatives Training) und Dry Needling.

Alles in allem ist Dr. Charles Loftis ein unverzichtbares Mitglied der NBA-Gemeinschaft, da er sowohl direkt mit der Kraft und Leistung von Spitzensportlern als auch mit der notwendigen Prävention und Rehabilitation verschiedener Sportverletzungen arbeitet.



Dr. Loftis, Charles

- Haupttrainer für Kraft und Kondition bei den Iowa Wolves
- Gründer und Haupttrainer bei XCEL Performance and Fitness
- Haupttrainer für das Basketballteam der Oklahoma Christian University
- Physiotherapeut bei Mercy
- Promotion in Physiotherapie an der Universität von Langston
- Hochschulabschluss in Chemie und Biologie von der Universität von Langston

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington ist ein hochqualifizierter Leistungstrainer mit umfassender Erfahrung in der Behandlung und dem Management einer Vielzahl von Verletzungen bei Spitzensportlern. Seine berufliche Laufbahn führte ihn in die **NBA**, eine der wichtigsten Sportligen der Welt. Er ist der **Leistungstrainer der Bolton Celtics**, eines der wichtigsten Teams in der Eastern Conference und mit dem größten Vorsprung in den Vereinigten Staaten.

Durch seine Arbeit in einer so anspruchsvollen Liga hat er sich darauf spezialisiert, das **physische und mentale Potenzial** der Spieler zu maximieren. Der Schlüssel dazu ist seine Erfahrung mit anderen Teams, wie den Golden State Warriors und den Santa Cruz Warriors. Dies hat es ihm auch ermöglicht, sich mit Sportverletzungen zu befassen, wobei er sich auf die **Prävention und Rehabilitation** der häufigsten Verletzungen bei Spitzensportlern konzentriert.

Im akademischen Bereich konzentrierte sich sein Interesse auf den Bereich der Kinesiologie, der Sportwissenschaft und des Hochleistungssports. Dies hat ihm zu großer Bekanntheit in der NBA verholfen, wo er täglich mit einigen der weltbesten Basketballspieler und Trainerstäben zusammenarbeitet.



D. Covington, Isaiah

- Leistungstrainer der Golden State Warriors
- Hauptleistungstrainer der Santa Cruz Warriors
- Leistungstrainer bei Pacers Sports & Entertainment
- Hochschulabschluss in Kinesiologie und Sportwissenschaften von der Universität von Delaware
- Spezialisierung in Trainingsmanagement
- Masterstudiengang in Kinesiologie & Sportwissenschaft von der Universität von Long Island
- Masterstudiengang in Hochleistungssport von der Katholischen Universität von Australien

“

Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Leitung



Dr. González Matarín, Pedro José

- Doktor der Gesundheitswissenschaften
- Hochschulabschluss als Sporterzieher
- Masterstudiengang in funktioneller Erholung in Bewegung und Sport
- Masterstudiengang in Regenerativer Medizin
- Masterstudiengang in körperlicher Aktivität und Gesundheit
- Masterstudiengang in Diätetik und Ernährungstherapie
- Nachdiplomstudium in Adipositas
- Nachdiplomstudium in Ernährung und Diätetik
- Postgraduiertenstudium in Genomischer Medizin, Pharmakogenetik und Nutrigenetik
- Außerordentlicher Professor und Privatuniversität (DEVA)
- Mitwirkender Dozent bei UNIR, VIU, UOC und TECH



05 Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen des Programms in der täglichen Praxis kennen, sich der Bedeutung der aktuellen Relevanz der Qualitätsspezialisierung im Bereich des persönlichen Trainings bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.





“

*Wir verfügen über das umfassendste
und aktuellste wissenschaftliche
Programm auf dem Markt. Wir wollen
Ihnen die beste Spezialisierung bieten"*

Modul 1. Personal Training

- 1.1. Personal Training
- 1.2. Flexibilitäts-Training
- 1.3. Ausdauer- und Cardio-Respirations-Training
- 1.4. Core-Training
 - 1.4.1. Kernmuskeln
 - 1.4.2. Training der Stabilisierungssysteme
 - 1.4.3. Wissenschaftliche Grundlagen und Core-Training
 - 1.4.4. Grundlegende Trainingsrichtlinien für Core-Training
 - 1.4.5. Gestaltung von Core-Trainingsprogrammen
- 1.5. Gleichgewichtstraining
- 1.6. Plyometrisches Training
 - 1.6.1. Grundsätze des plyometrischen Trainings
 - 1.6.2. Gestaltung eines plyometrischen Trainingsprogramms
- 1.7. Training von Schnelligkeit und Beweglichkeit
- 1.8. Exzentrisches Krafttraining
- 1.9. Integriertes Programmdesign für optimale Leistung
- 1.10. Modalitäten der sportlichen Betätigung

Modul 2. Präventivarbeit für die Sportpraxis

- 2.1. Risikofaktoren im Sport
- 2.2. Arbeiten mit *Mattenübungen*
- 2.3. *Reformer* und *Cadillac*
- 2.4. Wunda-Stuhl
- 2.5. Aktives globales *Stretching* und globale Haltungsumschulung
- 2.6. *Fitball*
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* und Kugelhanteln
- 2.10. *Thera Band*
 - 2.10.1. Vorteile und Eigenschaften
 - 2.10.2. Individuelle Übungen
 - 2.10.3. Paarweise Übungen
 - 2.10.4. Trainingsprogramme

Modul 3. Struktur des Bewegungsapparates

- 3.1. Anatomische Lage, Achsen und Ebenen
- 3.2. Knochen
- 3.3. Gelenke
 - 3.3.1. Ätiologie
 - 3.3.2. Synarthrose
 - 3.3.3. Amphiarthrose
 - 3.3.4. Diarthrose
- 3.4. Knorpel
- 3.5. Sehnen und Bänder
- 3.6. Skelettmuskel
- 3.7. Entwicklung des Muskel-Skelett-Systems
- 3.8. Bestandteile des Muskel-Skelett-Systems
- 3.9. Nervliche Steuerung der Skelettmuskulatur
- 3.10. Kontraktion der Muskeln
 - 3.10.1. Funktionsweise der Muskelkontraktion
 - 3.10.2. Typen der Muskelkontraktion
 - 3.10.3. Bioenergetik der Muskeln

Modul 4. Bewertung von *Fitness*, Funktion und Biomechanik

- 4.1. Anatomie und Kinesiologie
- 4.2. Wissenschaft der menschlichen Bewegung
- 4.3. Angewandte Biomechanik
- 4.4. Die erste Kundenberatung
- 4.5. Bewertung des Funktionsgrades
 - 4.5.1. Bewegungserfassung, Prüfung und Bewertung
 - 4.5.2. *Functional Movement Screen* (FMS)
 - 4.5.3. Selektive Bewertung der funktionalen Bewegung
 - 4.5.4. Spezifische funktionale Leistungstests
- 4.6. Bewertung der Ernährung, Genetik, Biochemie und Lebensqualität

- 4.7. Biomechanik
 - 4.7.1. Biomechanische Grundlagen
 - 4.7.2. Biomechanik der menschlichen Bewegung
 - 4.7.3. Kontrolle der Bewegung durch Muskeln
 - 4.7.4. Biomechanik des Ausdauertrainings
- 4.8. Bewertung der körperlichen Fitness
- 4.9. Risikoerkennung und -stratifizierung

Modul 5. Häufige Verletzungen bei Sportlern

- 5.1. Schulterverletzungen im Sport
 - 5.1.1. Relevante Aspekte der Schulter
 - 5.1.2. Verletzungen und Erkrankungen im Zusammenhang mit akuter und chronischer Instabilität der Schulter
 - 5.1.3. Verletzungen des Schlüsselbeins
 - 5.1.4. Nervenverletzungen in der Schulterregion
 - 5.1.5. Verletzungen des Plexus brachialis
- 5.2. Verletzungen des Oberarms
- 5.3. Ellenbogenverletzungen im Sport
- 5.4. Verletzungen des Unterarms, des Handgelenks und der Hand beim Sport
- 5.5. Kopf- und Gesichtsverletzungen im Sport
- 5.6. Hals-, Brust- und Unterleibsverletzungen beim Sport
- 5.7. Rücken-/Wirbelsäulenverletzungen im Sport
 - 5.7.1. Aspekte, die für den Rücken und die Wirbelsäule relevant sind
 - 5.7.2. Diagnose von Rückenschmerzen
 - 5.7.3. Verletzungen des Nackens und der Halswirbelsäule
 - 5.7.4. Thorax- und Lendenverletzungen
- 5.8. Verletzungen des Hüftgelenks, des Beckens und der Leistengegend beim Sport
- 5.9. Oberschenkel-, Knie- und Beinverletzungen beim Sport
- 5.10. Knöchel- und Fußverletzungen im Sport

Modul 6. Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen

- 6.1. Körperliche Aktivität und körperliche Bewegung für eine bessere Gesundheit
- 6.2. Klassifizierung und Auswahlkriterien für Übungen und Bewegungen
- 6.3. Grundsätze des Sporttrainings
 - 6.3.1. Biologische Grundsätze
 - 6.3.1.1. Funktionelle Einheit
 - 6.3.1.2. Multilateralität
 - 6.3.1.3. Spezifität
 - 6.3.1.4. Überlastung
 - 6.3.1.5. Superkompensation
 - 6.3.1.6. Individualisierung
 - 6.3.1.7. Kontinuität
 - 6.3.1.8. Progression
 - 6.3.2. Pädagogische Grundsätze
 - 6.3.2.1. Übertragung
 - 6.3.2.2. Effektivität
 - 6.3.2.3. Freiwillige Stimulation
 - 6.3.2.4. Erreichbarkeit
 - 6.3.2.5. Periodisierung
- 6.4. Techniken für die Behandlung von Sportverletzungen
- 6.5. Spezifische Aktionsprotokolle
- 6.6. Phasen des Prozesses der organischen Erholung und der funktionellen Erholung
- 6.7. Konzeption von Präventionsübungen
- 6.8. Spezifische körperliche Übungen nach Muskelgruppen
- 6.9. Propriozeptive Umerzziehung
 - 6.9.1. Grundlagen des propriozeptiven und kinästhetischen Trainings
 - 6.9.2. Propriozeptive Folgen von Verletzungen
 - 6.9.3. Entwicklung der Propriozeption im Sport
 - 6.9.4. Materialien für die Propriozeptionsarbeit
 - 6.9.5. Phasen der propriozeptiven Umerzziehung
- 6.10. Sportliche Betätigung und Aktivität während des Genesungsprozesses

Modul 7. Häufige Pathologien des Bewegungsapparates

- 7.1. Halswirbelsäulenschmerzen, Rückenschmerzen und Lendenschmerzen
- 7.2. Skoliose
- 7.3. Bandscheibenvorfall
- 7.4. Tendinitis der Schulter
- 7.5. Epicondylitis
 - 7.5.1. Epidemiologie
 - 7.5.2. Pathologische Anatomie
 - 7.5.3. Klinik
 - 7.5.4. Diagnose
 - 7.5.5. Behandlung
- 7.6. Arthrose in der Hüfte
- 7.7. Gonarthrose
- 7.8. Plantarfasziitis
 - 7.8.1. Konzeptualisierung
 - 7.8.2. Risikofaktoren
 - 7.8.3. Symptomatologie
 - 7.8.4. Behandlungen
- 7.9. *Hallux Valgus* und Plattfuß
- 7.10. Verstauchter Knöchel

Modul 8. Bewegung zur funktionellen Erholung

- 8.1. Funktionelles Training und erweiterte Rehabilitation
 - 8.1.1. Funktion und funktionelle Rehabilitation
 - 8.1.2. Propriozeption, Rezeptoren und neuromuskuläre Kontrolle
 - 8.1.3. Zentrales Nervensystem: Integration der motorischen Kontrolle
 - 8.1.4. Grundsätze für die Verschreibung von Bewegungstherapie
 - 8.1.5. Wiederherstellung der Propriozeption und der neuromuskulären Kontrolle
 - 8.1.6. Das 3-Phasen-Modell der Rehabilitation



- 8.2. Die Wissenschaft des Pilatestrainings zur Rehabilitation
- 8.3. Grundsätze des Pilates
- 8.4. Integration des Pilatestrainings zur Rehabilitation
- 8.5. Methodik und Ausrüstung, die für eine effektive Praxis erforderlich sind
- 8.6. Die Hals- und Brustwirbelsäule
- 8.7. Die Lendenwirbelsäule
- 8.8. Schulter und Hüfte
- 8.9. Das Knie
- 8.10. Der Fuß und der Knöchel

Modul 9. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- 9.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 9.2. Kohlenhydrate
- 9.3. Proteine
- 9.4. Fette
 - 9.4.1. Gesättigte
 - 9.4.2. Ungesättigte
 - 9.4.2.1. Einfach ungesättigte
 - 9.4.2.2. Mehrfach ungesättigte
- 9.5. Vitamine
 - 9.5.1. Wasserlösliche
 - 9.5.2. Fettlösliche
- 9.6. Mineralien
 - 9.6.1. Makromineralien
 - 9.6.2. Mikromineralien
- 9.7. Ballaststoff
- 9.8. Wasser
- 9.9. Phytochemische Stoffe
 - 9.9.1. Phenole
 - 9.9.2. Tiole
 - 9.9.3. Terpene
- 9.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

Modul 10. Coaching und *Business* des Personal Trainers

- 10.1. Die Anfänge des Personal Trainers
- 10.2. Coaching für den Personal Trainer
- 10.3. Der Personal Trainer als Förderer von Bewegung und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
 - 10.3.1. Grundlagen der körperlichen Betätigung
 - 10.3.2. Akute Belastungsreaktionen
 - 10.3.3. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Leistung
 - 10.3.3.1. Ausdauer
 - 10.3.3.2. Kraft und Stärke
 - 10.3.3.3. Gleichgewicht
 - 10.3.4. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Gesundheit
 - 10.3.4.1. Körperliche Gesundheit
 - 10.3.4.2. Psychische Gesundheit
- 10.4. Notwendigkeit einer Verhaltensänderung
- 10.5. Der Personal Trainer und die Beziehung zum Kunden
- 10.6. Motivationsmittel
 - 10.6.1. Wertschätzende Erkundung
 - 10.6.2. Motivierende Befragung
 - 10.6.3. Positive Erfahrungen schaffen
- 10.7. Psychologie für den Personal Trainer
- 10.8. Karriere des Personal Trainers
- 10.9. Planung und Wartung von Anlagen und Materialien

06

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.



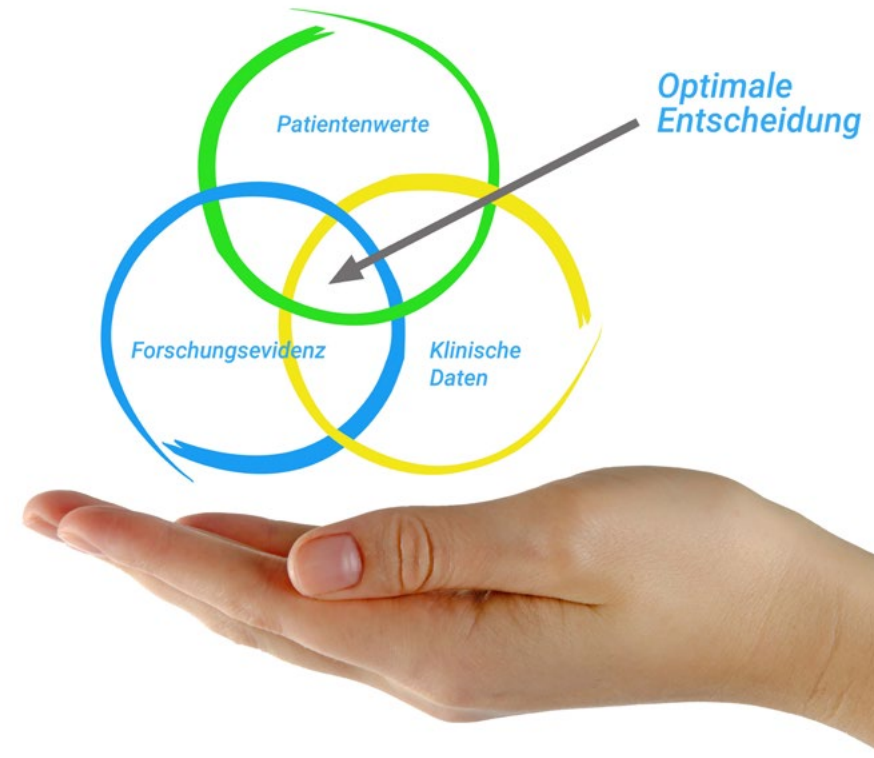
“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der beruflichen Praxis des Arztes nachzustellen.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Schüler, die dieser Methode folgen, erreichen nicht nur die Aufnahme von Konzepten, sondern auch eine Entwicklung ihrer geistigen Kapazität, durch Übungen, die die Bewertung von realen Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studierenden ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



Relearning Methodik

TECH ergänzt den Einsatz der Harvard-Fallmethode mit der derzeit besten 100%igen Online-Lernmethode: Relearning.

Unsere Universität ist die erste in der Welt, die das Studium klinischer Fälle mit einem 100%igen Online-Lernsystem auf der Grundlage von Wiederholungen kombiniert, das mindestens 8 verschiedene Elemente in jeder Lektion kombiniert und eine echte Revolution im Vergleich zum einfachen Studium und der Analyse von Fällen darstellt.



Die Fachkraft lernt anhand realer Fälle und der Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt die ein immersives Lernen ermöglicht.

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methode wurden mehr als 250.000 Ärzte mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachgebieten ausgebildet, unabhängig von der chirurgischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

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.

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.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



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 TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Chirurgische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt den Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die modernsten medizinischen Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis des Studierenden beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie ihn so oft anschauen können, wie Sie wollen.



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.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studierenden durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



Meisterklassen

Es gibt wissenschaftliche Belege für den Nutzen der Beobachtung durch Dritte: Lernen von einem Experten stärkt das Wissen und die Erinnerung und schafft Vertrauen für künftige schwierige Entscheidungen.



Leitfäden für Schnellmaßnahmen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um den Studierenden zu helfen, in ihrem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Hochschulabschluss, ohne zu reisen oder umständliche Verfahren zu durchlaufen"

Dieser **Privater Masterstudiengang in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen** 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: **Privater Masterstudiengang in Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 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 Vorkerhungen 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
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang

Rehabilitation und
Wiederherstellung
von Sportverletzungen

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang

Rehabilitation und Wiederherstellung von Sportverletzungen

Von der NBA unterstützt

