

Universitätsexperte

Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining

Von der NBA unterstützt





Universitätsexperte

Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining

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

Internetzugang: www.techtitute.com/de/physiotherapie/spezialisierung/spezialisierung-bewegung-dynamische-systeme-schnelligkeit-krafttraining

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 16

05

Methodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 30

01 Präsentation

Die Entwicklung des sportphysiotherapeutischen Trainings wird durch einen ständigen Fortschritt in Wissenschaft, Methodik und Technik bestimmt. Mit diesem Intensivprogramm spezialisieren sich die Studenten auf Bewegungen, dynamische Systeme und Schnelligkeit im Krafttraining, die in der Physiotherapie angewendet werden.

Eine einzigartige Weiterbildung, die von den besten Experten des Sektors entwickelt wurde.





“

Der Universitätsexperte ermöglicht es den Studenten, in simulierten Umgebungen zu studieren, die ein immersives Lernen ermöglichen, das auf reale Situationen ausgerichtet ist"

Krafttraining für Sportler ist ein wesentliches Element der Prävention und Behandlung chronischer, nicht übertragbarer Krankheiten. Klinisches Training unter Aufsicht eines Physiotherapeuten reduziert Muskelschwäche und Verletzungsrisiko, da es eine effektive Methode zur Steigerung von Muskelmasse und Kraft darstellt.

Diese Fortbildung auf hohem Niveau legt besonderen Wert darauf, die wichtigsten Fähigkeiten zu identifizieren, zu klassifizieren und zu ordnen, um auf der Grundlage dieses Verständnisses wirksame methodische Vorschläge zu unterbreiten.

In diesen Monaten werden die grundlegenden Komponenten komplexer dynamischer Systeme im Sporttraining analysiert. Dabei geht es nicht nur um die einzelnen Komponenten, sondern auch um ihre Wechselwirkungen und die Art und Weise, wie sie die Umwelt ständig verändern. Die Mittel und Methoden des Krafttrainings zur Entwicklung der verschiedenen Schnelligkeitsphasen werden ebenfalls beschrieben.

Die Studenten dieses Universitätsexperten erhalten eine im Vergleich zu ihren Berufskollegen differenzierte Weiterbildung und sind in der Lage, in allen Bereichen des Sports als Krafttrainingspezialisten im physiotherapeutischen Bereich zu arbeiten.

Für jedes Fachgebiet stehen echte Spezialisten zur Verfügung, um die beste theoretische Fortbildung und all ihre umfangreiche praktische Erfahrung zu vermitteln, was diesen Universitätsexperten einzigartig macht.

TECH hat es sich zur Aufgabe gemacht, Inhalte von höchster didaktischer und pädagogischer Qualität zu schaffen, die die Studenten zu Spezialisten machen und den höchsten Qualitätsstandards in der Lehre auf internationalem Niveau entsprechen. Aus diesem Grund präsentieren wir ihnen diesen Universitätsexperten mit reichhaltigem Inhalt, der ihnen helfen wird, die Elite der Physiotherapie zu erreichen. Da es sich um einen Online-Universitätsexperten handelt, sind sie nicht an feste Zeiten oder an die Notwendigkeit gebunden, sich an einen anderen Ort zu begeben, sondern können zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und ihr Arbeits- oder Privatleben mit dem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Universitätsexperte in Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung zahlreicher Fallstudien, die von Spezialisten für *Personal Training* vorgestellt werden
- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen 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 in der Physiotherapie
- ♦ Theoretische Vorträge, 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



Tauchen Sie ein in das Studium dieses Universitätsexperten von hoher wissenschaftlicher Präzision und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Krafttraining für den Hochleistungssport“

“

Dieser Universitätsexperte ist aus zwei Gründen die beste Investition, die Sie bei der Auswahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können: Sie aktualisieren nicht nur Ihr Wissen als Personal Trainer, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH Technologischen Universität“

Zu den Dozenten gehören erfahrene Fachleute, die ihre Berufserfahrung in diese Weiterbildung einbringen, sowie anerkannte Spezialisten 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. Zu diesem Zweck wird sie durch ein innovatives System interaktiver Videos unterstützt, die von anerkannten Experten auf diesem Gebiet erstellt wurden.

Spezialisieren Sie sich und heben Sie sich in einem Sektor ab, in dem eine hohe Nachfrage nach Fachleuten besteht.

Erweitern Sie Ihr Wissen in den Bereichen Bewegung, dynamische Systeme und Schnelligkeit im Krafttraining mit dieser Weiterbildung auf hohem Niveau.



02 Ziele

Das Hauptziel dieses Programms ist die Entwicklung des theoretischen und praktischen Lernens, so dass der Physiotherapeut auf praktische und fundierte Weise die Verschreibung, Methodik und Grundlagen des Krafttrainings beherrschen kann.



“

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



Allgemeine Ziele

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und in der Praxis im Bezug auf das Krafttraining voll anwendbar sind
- ♦ Beherrschen der fortschrittlichsten Methoden im Krafttraining
- ♦ Beherrschen der modernsten Trainingsmethoden zur Verbesserung der sportlichen Leistung in Bezug auf die Kraft
- ♦ Effektives Beherrschen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung in Zeit- und Leistungssportarten sowie in situativen Sportarten
- ♦ Beherrschen der Grundsätze der Sportphysiologie und Biochemie
- ♦ Vertiefen der Grundsätze der Theorie komplexer dynamischer Systeme in Bezug auf das Krafttraining
- ♦ Erfolgreiches Integrieren von Krafttraining zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten im Rahmen des Sports
- ♦ Erfolgreiches Beherrschen der in verschiedenen Modulen erworbenen Kenntnisse in der Praxis



Der Sportbereich braucht spezialisierte Fachleute, und TECH gibt Ihnen die Grundlagen, um sich in die Berufselite einzureihen"





Spezifische Ziele

Modul 1. Krafttraining für die Besserung der Bewegungsfähigkeiten

- ♦ Verstehen der Beziehung zwischen Stärke und *Skills*
- ♦ Ermitteln der wichtigsten sportlichen *Skills*, um sie zu analysieren, zu verstehen und dann durch Training zu verbessern
- ♦ Organisieren und Systematisieren des Prozesses der Entwicklung von *Skills*
- ♦ Verknüpfen und Verbinden von Feld- und Fitnessstudioarbeit zur Verbesserung der *Skills*

Modul 2. Krafttraining nach dem Paradigma der komplexen dynamischen Systeme

- ♦ Handhaben spezifischer Kenntnisse der Systemtheorie im Sporttraining
- ♦ Analysieren der verschiedenen zusammenhängenden Komponenten des Krafttrainings und ihrer Anwendung in den situativen Sportarten
- ♦ Ausrichten der Methodik des Krafttrainings auf eine Perspektive, die den spezifischen Anforderungen des Sports entspricht
- ♦ Entwickeln eines kritischen Blicks auf die Realität des Krafttrainings für Sportler und Nichtsportler

Modul 3. Krafttraining zur Verbesserung der Schnelligkeit

- ♦ Kennen und Interpretieren der wichtigsten Aspekte der Technik für Geschwindigkeit und Richtungswechsel
- ♦ Vergleichen und Differenzieren der Geschwindigkeit des situativen Sports mit dem Leichtathletikmodell
- ♦ Vertieftes Kennen der mechanischen Aspekte, die den Leistungsverlust und die Mechanismen der Verletzungsentstehung beim Sprint beeinflussen können
- ♦ Analytisches Anwenden der verschiedenen Mittel und Methoden des Krafttrainings für die Entwicklung der Sprintfähigkeit

03

Kursleitung

Das Dozententeam genießt in der Branche einen ausgezeichneten Ruf und besteht aus Fachleuten mit jahrelanger Lehrerfahrung, die sich zusammengeschlossen haben, um Ihnen zu helfen, Ihre Karriere voranzutreiben. Zu diesem Zweck wurde dieser Universitätsexperte mit aktuellen Informationen zu diesem Thema entwickelt, mit dem Sie sich weiterbilden und Ihre Kenntnisse auf diesem Gebiet erweitern können.





“

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

Leitung



Dr. Rubina, Dardo

- CEO von Test und Training
- EDM (Kommunale Sportschule), Koordinator für körperliches Training
- Fitnesstrainer der ersten Mannschaft der EDM
- Masterstudiengang in Hochleistungssport, Olympisches Komitee Spaniens
- EXOS-Zertifikat
- Spezialist für Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, funktionelle und sportlich-physische Rehabilitation
- Spezialist für Krafttraining für körperliche und sportliche Leistungen
- Spezialist für angewandte Biomechanik und Funktionsbewertung
- Zertifizierung in Technologien für Gewichtskontrolle und körperliche Leistungsfähigkeit
- Aufbaustudiengang in Körperliche Aktivität in Bevölkerungsgruppen mit Pathologien
- Aufbaustudiengang in Verletzungsprävention und -rehabilitation
- Zertifizierung für funktionelle Bewertung und korrektiven Sport
- Zertifizierung in Funktioneller Neurologie
- Diplom für fortgeschrittene Studien (DEA), Universität von Castilla La Mancha
- Doktorand in Hochleistungssport

Professoren

Hr. Añon, Pablo

- ♦ Hochschulabschluss in körperlicher Aktivität und Sport
- ♦ Aufbaustudiengang in Sportmedizin und angewandter Sportwissenschaft
- ♦ Trainer der Volleyball-Nationalmannschaft, die an den nächsten Olympischen Spielen teilnehmen wird
- ♦ Zertifizierter Kraft- und Konditionierungsspezialist, NSCA-zertifiziert
- ♦ NSCA National Conference

Hr. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ Hochschulabschluss in Sporterziehung
- ♦ Ausbildung in Angewandten Neurowissenschaften
- ♦ EXOS Performance Specialist
- ♦ Autor des Buches „Basketballtraining: Konditionstraining“

Hr. Rossanigo, Horacio

- ♦ BUILD Academy - Akademische Dienstleistungen in Konditionstraining
- ♦ CEO, Jaguares-Argentinischer Rugby-Verband
- ♦ Hochschulabschluss in Leibeserziehung und Physiologie des Sports, FMS 1&2
- ♦ Dozent für Sportleistungskurse



04

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis kennen, die sich der Relevanz der Aktualisierung der Spezialisierung für die Qualität in der Physiotherapie bewusst sind und die sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.



“

TECH verfügt über das umfassendste und aktuellste Programm auf dem Markt. TECH bietet Ihnen die beste Spezialisierung"

Modul 1. Krafttraining für die Besserung der Bewegungsfähigkeiten

- 1.1. Kraft in der Entwicklung von Fähigkeiten
 - 1.1.1. Bedeutung der Kraft in der Entwicklung der *Skills*
 - 1.1.2. Vorteile eines auf *Skills* ausgerichteten Krafttrainings
 - 1.1.3. Arten von Kraft, die in den *Skills* vorhanden sind
 - 1.1.4. Trainingshilfen, die für die Entwicklung von *Skills* notwendig sind
- 1.2. *Skills* im Mannschaftssport
 - 1.2.1. Allgemeine Konzepte
 - 1.2.2. *Skills* in der Leistungsentwicklung
 - 1.2.3. Klassifizierung von *Skills*
 - 1.2.3.1. *Locomotive Skills*
 - 1.2.3.2. *Manipulative Skills*
- 1.3. Agilität und Bewegung
 - 1.3.1. Grundlegende Konzepte
 - 1.3.2. Bedeutung im Sport
 - 1.3.3. Komponenten der Agilität
 - 1.3.3.1. Klassifizierung der Bewegungsfertigkeiten
 - 1.3.3.2. Physische Faktoren: Kraft
 - 1.3.3.3. Anthropometrische Faktoren
 - 1.3.3.4. Wahrnehmend-kognitive Komponenten
- 1.4. Körperhaltung
 - 1.4.1. Die Bedeutung der Körperhaltung in den *Skills*
 - 1.4.2. Körperhaltung und Mobilität
 - 1.4.3. Körperhaltung und *Core*
 - 1.4.4. Körperhaltung und Druckmittelpunkt
 - 1.4.5. Biomechanische Analyse einer effizienten Körperhaltung
 - 1.4.6. Methodische Ressourcen



- 1.5. Lineare *Skills* (lineare Fähigkeiten)
 - 1.5.1. Merkmale der linearen *Skills*
 - 1.5.1.1. Hauptebenen und Vektoren
 - 1.5.2. Klassifizierung
 - 1.5.2.1. Starten, Bremsen und verlangsamen
 - 1.5.2.1.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 1.5.2.1.2. Biomechanische Analyse
 - 1.5.2.1.3. Methodische Ressourcen
 - 1.5.2.2. Beschleunigung
 - 1.5.2.2.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 1.5.2.2.2. Biomechanische Analyse
 - 1.5.2.2.3. Methodische Ressourcen
 - 1.5.2.3. *Backpedal*
 - 1.5.2.3.1. Definitionen und Verwendungskontext
 - 1.5.2.3.2. Biomechanische Analyse
 - 1.5.2.3.3. Methodische Ressourcen
- 1.6. Multidirektionale *Skills: Shuffle*
 - 1.6.1. Klassifizierung der multidirektionalen *Skills*
 - 1.6.2. *Shuffle*: Definitionen und Verwendungskontext
 - 1.6.3. Biomechanische Analyse
 - 1.6.4. Methodische Ressourcen
- 1.7. Multidirektionale *Skills: Crossover*
 - 1.7.1. *Crossover* als Richtungswechsel
 - 1.7.2. *Crossover* als Übergangsbewegung
 - 1.7.3. Definitionen und Verwendungskontext
 - 1.7.4. Biomechanische Analyse
 - 1.7.5. Methodische Ressourcen

- 1.8. *Jump Skills I* (Sprungfähigkeiten)
 - 1.8.1. Die Bedeutung des Sprungs in den *Skills*
 - 1.8.2. Grundlegende Konzepte
 - 1.8.2.1. Biomechanik der Sprünge
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Klassifizierung der Sprünge
 - 1.8.4. Methodische Ressourcen
- 1.9. *Jump Skills II* (Sprungfähigkeiten)
 - 1.9.1. Methoden
 - 1.9.2. Beschleunigung und Sprünge
 - 1.9.3. *Shuffle* und Sprünge
 - 1.9.4. *Crossover* und Sprünge
 - 1.9.5. Methodische Ressourcen
- 1.10. Variablen der Programmierung

Modul 2. Krafttraining nach dem Paradigma der komplexen dynamischen Systeme

- 2.1. Einführung in komplexe dynamische Systeme
 - 2.1.1. Modelle für das Konditionstraining
 - 2.1.2. Die Bestimmung positiver und negativer Wechselwirkungen
 - 2.1.3. Ungewissheit in komplexen dynamischen Systemen
- 2.2. Motorische Kontrolle und ihre Rolle bei der Leistung
 - 2.2.1. Einführung in die Theorien zur motorischen Kontrolle
 - 2.2.2. Bewegung und Funktion
 - 2.2.3. Motorisches Lernen
 - 2.2.4. Motorische Kontrolle als Anwendung der Systemtheorie

- 2.3. Kommunikationsprozesse in der Systemtheorie
 - 2.3.1. Von der Nachricht zur Bewegung
 - 2.3.1.2. Der effiziente Kommunikationsprozess
 - 2.3.1.3. Die Phasen des Lernens
 - 2.3.1.4. Die Rolle der Kommunikation und der frühen Sportentwicklung
 - 2.3.2. V.A.K.T.-Prinzip (visuell, auditiv, kinästhetisch und taktil)
 - 2.3.3. Wissen über Leistung vs. Wissen über das Ergebnis
 - 2.3.4. Verbales *Feedback* in Systeminteraktionen
- 2.4. Kraft als Grundvoraussetzung
 - 2.4.1. Krafttraining im Mannschaftssport
 - 2.4.2. Manifestationen der Stärke innerhalb des Systems
 - 2.4.3. Das Kontinuum von Kraft und Geschwindigkeit. Systemische Überprüfung
- 2.5. Komplexe dynamische Systeme und Trainingsmethoden
 - 2.5.1. Periodisierung. Historischer Rückblick
 - 2.5.1.1. Traditionelle Periodisierung
 - 2.5.1.2. Zeitgenössische Periodisierung
 - 2.5.2. Analyse von Periodisierungsmodellen in Trainingssystemen
 - 2.5.3. Entwicklung der Krafttrainingsmethoden
- 2.6. Die treibende Kraft und Divergenz
 - 2.6.1. Die Entwicklung der Kraft in jungen Jahren
 - 2.6.2. Die Manifestationen der Kraft im kindlichen und jugendlichen Alter
 - 2.6.3. Effiziente Programmplanung im jugendlichen Alter
- 2.7. Die Rolle der Entscheidungsfindung in komplexen dynamischen Systemen
 - 2.7.1. Der Entscheidungsprozess
 - 2.7.2. Das *Timing* der Entscheidungsfindung
 - 2.7.3. Die Entwicklung der Entscheidungsfindung
 - 2.7.4. Entscheidungsbasierte Trainingsprogrammierung
- 2.8. Die Wahrnehmungsfähigkeiten beim Sport
 - 2.8.1. Die visuellen Fähigkeiten
 - 2.8.1.1. Die visuelle Erkennung
 - 2.8.1.2. Zentrale und periphere Sicht
 - 2.8.2. Die motorische Erfahrung
 - 2.8.3. Der Aufmerksamkeitsfokus
 - 2.8.4. Die taktische Komponente

- 2.9. Systematische Programmierungsvision
 - 2.9.1. Der Einfluss der Identität auf die Programmierung
 - 2.9.2. Das System als Weg zur langfristigen Entwicklung
 - 2.9.3. Langfristige Entwicklungsprogramme
- 2.10. Globale Programmierung: vom System zum Bedarf
 - 2.10.1. Gestaltung des Programms
 - 2.10.2. Praktischer Workshop zur Systembewertung

Modul 3. Krafttraining zur Verbesserung der Schnelligkeit

- 3.1. Kraft
 - 3.1.1. Definition
 - 3.1.2. Allgemeine Konzepte
 - 3.1.2.1. Äußerungen der Kraft
 - 3.1.2.2. Determinanten der Leistung
 - 3.1.2.3. Kraftanforderungen für Sprintverbesserungen. Beziehung zwischen Kraftäußerungen und Sprint
 - 3.1.2.4. Kraft-Geschwindigkeits-Kurve
 - 3.1.2.5. Beziehung zwischen der K-G-Kurve und der Leistung und ihre Anwendung auf die Sprintphasen
 - 3.1.2.6. Entwicklung von Muskelkraft und Leistung
- 3.2. Dynamik und Mechanik des linearen Sprints (100m-Modell)
 - 3.2.1. Kinematische Analyse des Spiels
 - 3.2.2. Dynamik und Kraftanwendung im Spiel
 - 3.2.3. Kinematische Analyse der Beschleunigungsphase
 - 3.2.4. Dynamik und Kraftanwendung bei der Beschleunigung
 - 3.2.5. Kinematische Analyse des Laufens mit Höchstgeschwindigkeit
 - 3.2.6. Dynamik und Krafteinleitung bei Höchstgeschwindigkeit
- 3.3. Analyse der Beschleunigungstechnik und der Höchstgeschwindigkeit in Mannschaftssportarten
 - 3.3.1. Beschreibung der Technik in Mannschaftssportarten
 - 3.3.2. Vergleich der Sprinttechnik bei Mannschaftssportarten und Leichtathletikveranstaltungen Sportveranstaltungen
 - 3.3.3. Zeit- und Bewegungsanalyse von Schnelligkeitsereignissen in Mannschaftssportarten

- 3.4. Übungen als grundlegende und spezielle Mittel zur Kraftentwicklung für die Verbesserung des Sprints
 - 3.4.1. Grundlegende Bewegungsmuster
 - 3.4.1.1. Beschreibung der Muster mit Schwerpunkt auf Übungen für die unteren Gliedmaßen
 - 3.4.1.2. Mechanische Anforderungen an die Übungen
 - 3.4.1.3. Übungen aus dem olympischen Gewichtheben
 - 3.4.1.4. Ballistische Übungen
 - 3.4.1.5. K-G-Kurve der Übungen
 - 3.4.1.6. Vektor der Krafterzeugung
- 3.5. Spezielle Methoden des Krafttrainings für den Sprint
 - 3.5.1. Methode der maximalen Anstrengung
 - 3.5.2. *Dynamic Effort*-Methode
 - 3.5.3. Wiederholungsmethode
 - 3.5.4. Komplexe Methode und französischer Kontrast
 - 3.5.5. Schnelligkeitsorientiertes Training
 - 3.5.6. Krafttraining als Mittel zur Verringerung des Verletzungsrisikos
- 3.6. Mittel und Methoden des Krafttrainings zur Entwicklung der Schnelligkeit
 - 3.6.1. Mittel und Methoden des Krafttrainings für die Entwicklung der Beschleunigungsphase
 - 3.6.1.1. Verhältnis von Kraft und Beschleunigung
 - 3.6.1.2. Schlittentraining und Rennen gegen Widerstand
 - 3.6.1.3. Steigungen
 - 3.6.1.4. Sprungkraft
 - 3.6.1.4.1. Aufbau des vertikalen Sprungs
 - 3.6.1.4.2. Konstruktion des horizontalen Sprungs
 - 3.6.2. Mittel und Methoden für das Training der Höchstgeschwindigkeit/*Top Speed*
 - 3.6.2.1. Plyometrie
 - 3.6.2.1.1. Konzept der *Shock*-Methode
 - 3.6.2.1.2. Historische Perspektive
 - 3.6.2.1.3. Methodik der *Shock*-Methode zur Verbesserung der Geschwindigkeit
 - 3.6.2.1.4. Wissenschaftlicher Nachweis
- 3.7. Mittel und Methoden des Krafttrainings, angewandt auf Agilität und Richtungswechsel
 - 3.7.1. Determinanten von Agilität und COD
 - 3.7.2. Multidirektionale Sprünge
 - 3.7.3. Exzentrische Kraft
- 3.8. Bewertung und Überwachung des Krafttrainings
 - 3.8.1. Kraft-Schnelligkeits-Profil
 - 3.8.2. Belastung-Schnelligkeits-Profil
 - 3.8.3. Progressive Belastungen
- 3.9. Integration
 - 3.9.1. Fallstudien



Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert"

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.





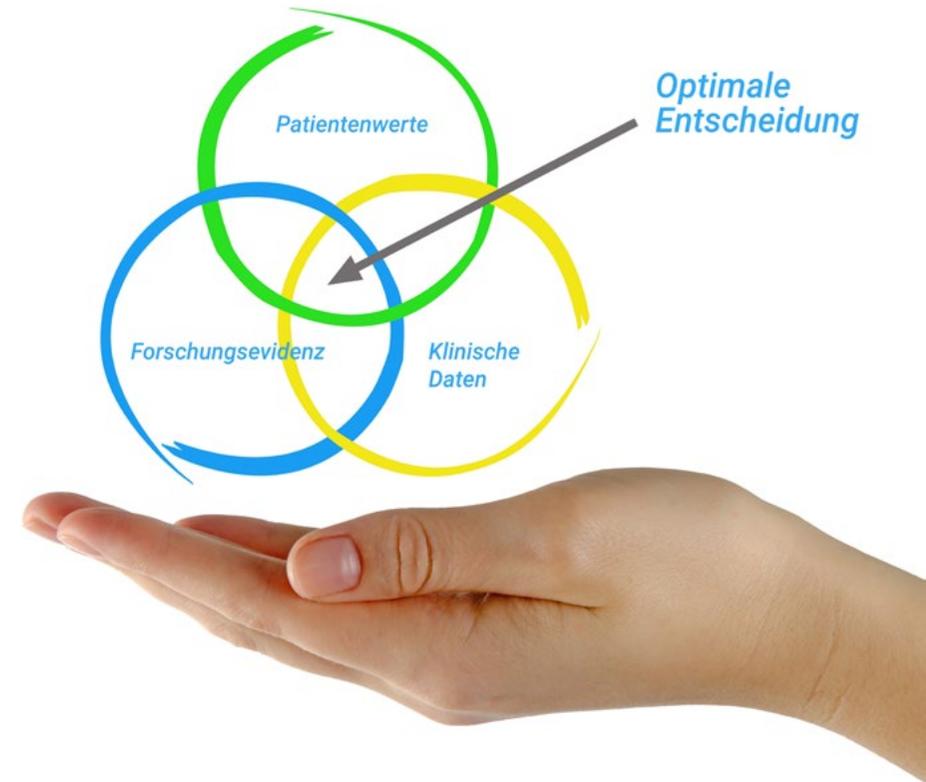
“

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"

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. Die Physiotherapeuten/Kinesiologen lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.



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 der Physiotherapie 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 etabliert“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Physiotherapeuten/Kinesiologen, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fertigkeiten, die es den Physiotherapeuten/Kinesiologen 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 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.



Der Physiotherapeut/Kinesiologe lernt durch reale Fälle und die Bewältigung 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 Methodik wurden mehr als 65.000 Physiotherapeuten/Kinesiologen mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen 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 unseres 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 das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



Physiotherapeutische Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten physiotherapeutischen/kinesiologischen Techniken und Verfahren näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis des Studenten beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie 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.

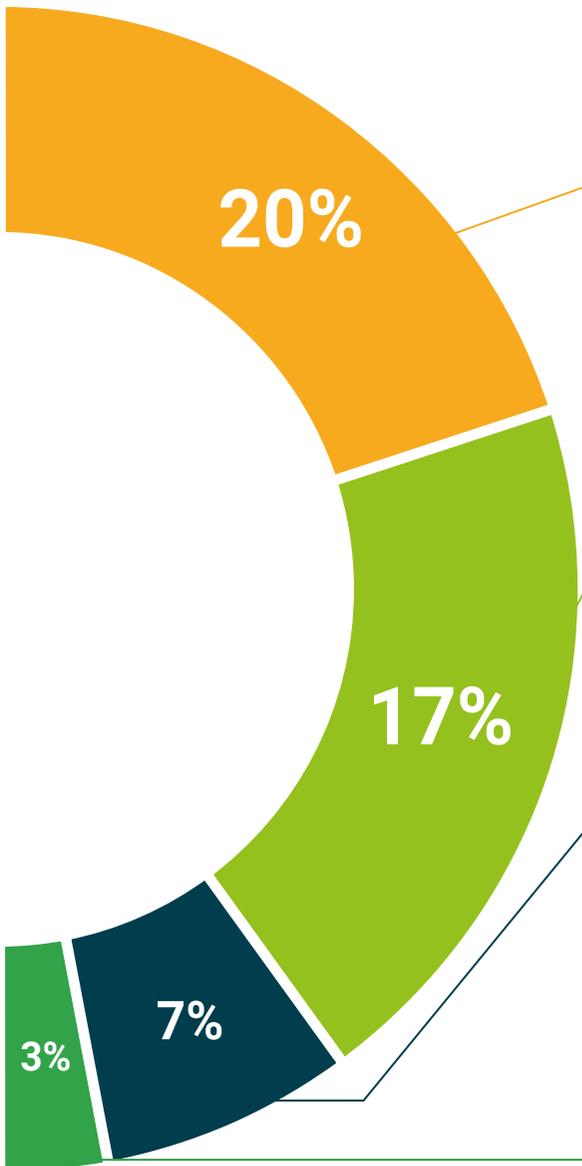
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

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



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.



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.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

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



06

Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining 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 Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"

Dieser **Universitätsexperte in Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining** 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 erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätsexperte in Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **450 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

tech technologische
universität

Universitätsexperte

Bewegung, Dynamische
Systeme und Schnelligkeit
beim Krafttraining

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

Universitätsexperte

Bewegung, Dynamische Systeme und Schnelligkeit beim Krafttraining

Von der NBA unterstützt

