

# Certificat

## Préparation Physique des Joueurs de Football

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Préparation Physique des Joueurs de Football

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/preparation-physique-joueurs-football](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/preparation-physique-joueurs-football)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01

# Présentation

La préparation physique est fondamentale dans le football car c'est un sport qui demande beaucoup d'énergie et d'endurance. Les joueurs doivent être capables de courir pendant de longues périodes, de changer rapidement de direction et d'effectuer des mouvements explosifs dans différents espaces. Ils ont donc besoin de professionnels possédant des connaissances approfondies dans cette discipline qui, en plus d'améliorer leur condition, leur permet d'accroître leurs capacités afin d'obtenir une meilleure performance sur le terrain et d'atteindre ainsi les objectifs communs. C'est dans cette optique que TECH a créé ce programme dans le but de former les étudiants à cette science du sport. Le tout dans un format pratique 100% en ligne, riche en ressources audiovisuelles et en exercices pratiques.



“

*Vous développerez des tests de force, de vitesse et d'endurance pour amener vos joueurs au niveau supérieur, en obtenant des résultats positifs dans leur schéma de jeu”*

Une bonne préparation physique aide les joueurs à améliorer leur vitesse, leur force, leur endurance et leur souplesse, ce qui leur permet d'être plus performants sur le terrain. Il y a des cas comme Cristiano Ronaldo ou Erling Haaland qui, grâce à leur condition physique, ont obtenu des résultats individuels étonnants et ont contribué à leur équipe de football. C'est pourquoi il est nécessaire que le professionnel du terrain mette à jour ses connaissances afin de réaliser des séances d'entraînement plus efficaces et d'obtenir de meilleurs résultats physiques.

C'est pourquoi TECH a créé le programme suivant, qui rassemble les informations les plus pointues et les plus récentes du secteur. Pendant 6 semaines, le professionnel étudiera en profondeur des aspects tels que la planification sportive, la force, la vitesse et l'endurance, en donnant la priorité au bien-être du joueur et à la charge que représente une saison annuelle. Le professionnel peut accéder à tout ce matériel à partir de n'importe quel appareil doté d'une connexion Internet, sans avoir à se rendre dans des centres sur place.

Il s'agit d'un diplôme de 150 heures, élaboré par des experts de la préparation physique des joueurs de football. De cette façon, les étudiants obtiendront un apprentissage exclusif axé sur les exigences de la compétition d'aujourd'hui. En outre, vous utiliserez la méthodologie du *Relearning*, en vous confrontant à des cas réels et à des simulations qui vous amèneront à mettre en pratique les connaissances acquises au cours de chaque session.

Ce **Certificat en Préparation Physique des Joueurs de Football** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Préparation Physique des Joueurs de Football
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels il est conçu permettent de s'informer de s'exercer sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Se démarquer dans un secteur en croissance et à forte projection et faire partie d'organismes techniques de haut niveau"*

“

*Développez cette qualification à l'horaire qui vous convient, sans avoir à fréquenter des centres ou des classes simultanées”*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans le domaine.

Des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus issus d'entreprises de premier plan et de sociétés de référence et d'universités prestigieuses.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Ce programme vous permettra d'établir des plans sportifs annuels pour des saisons physiquement exigeantes.*

*Les connaissances présentées ici vous permettront d'améliorer les qualités physiques de vos joueurs.*



# 02

## Objectifs

La sélection des contenus académiques de ce programme a été faite en fonction des exigences et des mises à jour du monde du football. Chaque élément et contenu de l'étude sera présenté à l'étudiant à l'aide de matériel audiovisuel et d'exercices pratiques, afin qu'il acquière en même temps des compétences et des aptitudes pour sa gestion professionnelle. En outre, en utilisant la méthodologie du *Relearning*, vous serez confronté à des cas réels et simulés, ce qui vous permettra de mettre à l'épreuve les connaissances acquises.







“

*Vous apprendrez l'importance de l'utilisation des systèmes GPS dans la planification et le développement de l'entraînement physique”*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Apprendre les origines, l'histoire et l'évolution du football
- ♦ Approfondir l'organisation d'un club et tout ce qui entoure la sphère sportive
- ♦ Approfondir les connaissances technico-tactiques actuelles
- ♦ Étudier les changements intervenus dans l'analyse du football avec l'introduction des nouvelles technologies
- ♦ Expliquer que la préparation physique et la rééducation sont des éléments fondamentaux du football moderne
- ♦ Souligner l'importance d'une bonne nutrition pour de bonnes performances sportives
- ♦ Reconnaître chaque membre du personnel d'encadrement et son rôle dans un club de football
- ♦ Approfondir la psychologie en tant qu'élément fondamental de la performance d'un joueur de football



*Téléchargez le contenu de ce programme sur l'appareil de votre choix, qu'il s'agisse d'une tablette, d'un ordinateur ou d'un téléphone portable, et consultez-le aussi souvent que nécessaire”*





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Fournir aux étudiants une formation spécifique et spécialisée par le biais d'un soutien scientifique et pratique sur les différents contenus de la préparation physique et de la rééducation des blessures
- ♦ Faire connaître les différentes fonctions des professionnels dans ce domaine et la possibilité d'un travail multidisciplinaire dans le but d'améliorer les performances du joueur de football
- ♦ Connaître les méthodes d'entraînement, à la fois analytiques et intégrées, dans le but de maximiser les performances et de prévenir le risque de blessure chez les joueurs de football
- ♦ Apprendre les méthodes de rééducation des blessures dans le but de concevoir, planifier et développer des processus de rééducation pour les blessures les plus courantes dans le football

03

# Direction de la formation

Dans le but de garantir un entraînement rigoureux avec de bons résultats, TECH a sélectionné une équipe d'enseignants actifs ayant plusieurs années d'expérience dans le monde du football pour diriger le programme. Il s'agit d'experts et de spécialistes de la préparation physique des joueurs de football qui, en plus d'appartenir à des entités respectées, sont engagés envers les nouvelles générations. C'est pourquoi ils ont contribué à l'élaboration du matériel d'étude, en partageant leurs connaissances et leur expérience.





“

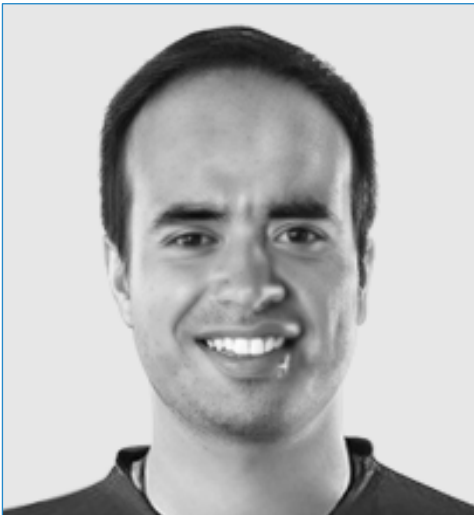
*Vous mettez à jour vos connaissances grâce à des ressources audiovisuelles à fort impact, conçues par des experts et des spécialistes ayant plusieurs années d'expérience”*

## Direction



### M. Fernández Fernández, Ángel

- ♦ Entraîneur de futsal et de football
- ♦ Scout de la région des Asturies pour l'agence de représentation des sportifs (Vilasports)
- ♦ Directeur sportif du CD Mosconia
- ♦ Commentateur du Real Oviedo sur RadioGed
- ♦ Technicien sportif à l'"Escuela Deporte Asturiano" (école de sport des Asturies). Niveau 1 et 2



### M. González Arganda, Sergio

- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en préparation physique et réadaptation sportive dans le football à l'UNIR
- ♦ Chargé de cours dans le cadre de l'expertise universitaire en Pilates clinique à l'université de Jaén
- ♦ Maîtrise en biomécanique appliquée à l'évaluation des blessures à l'université pontificale de Comillas
- ♦ Maîtrise en ostéopathie du système locomoteur de l'École d'ostéopathie de Madrid
- ♦ Expert en rééducation Pilates auprès de la Fédération royale espagnole de gymnastique
- ♦ Diplôme de physiothérapie de Physioformation
- ♦ Direction du cours



## Professeurs

### M. Magro Frías, Sergio

- ♦ Préparateur physique de UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ♦ Technicien sportif supérieur en football de niveau III
- ♦ Maîtrise en préparation physique et réadaptation au football de l'Université catholique de Murcie
- ♦ Diplôme en sciences du sport

# 04

## Structure et contenu

Le programme d'études de ce programme a été conçu en fonction des exigences et des demandes du secteur du sport et de la condition physique. À l'intérieur, le professionnel trouvera des informations actualisées et rigoureuses sur les nouveaux modèles de préparation physique pour la performance optimale des joueurs de football dans les compétitions officielles. Ce contenu sera disponible sur le campus virtuel, accessible à partir de n'importe quel appareil doté d'une connexion Internet et disponible 24 heures sur 24. Il comprend également du matériel audiovisuel à fort impact, des lectures complémentaires et des exercices pratiques.





“

*Le mode en ligne de ce programme vous permet de combiner votre routine quotidienne avec l'acquisition de nouvelles connaissances”*

## Module 1. Préparation physique au football

- 1.1. Préparation physique et performance sportive
  - 1.1.1. Préparation physique, condition physique et entraînement sportif
  - 1.1.2. Différences entre la préparation physique générale et la préparation physique spécifique au football
  - 1.1.3. Capacités physiques de base déterminantes dans le football
  - 1.1.4. Moments de la saison où il faut travailler les capacités physiques déterminantes en football
- 1.2. Capacités physiques de base en football. Méthodes d'entraînement
  - 1.2.1. La force et ses types les plus importants dans le football
  - 1.2.2. L'endurance et ses principaux types dans le football
  - 1.2.3. La vitesse et ses types les plus importants dans le football
  - 1.2.4. La flexibilité dans le football
- 1.3. Planification annuelle du sport dans le football
  - 1.3.1. Mésocycle, macrocycle, microcycle et session
  - 1.3.2. L'avant-saison
  - 1.3.3. La saison
  - 1.3.4. La semaine de compétition et ses différents types
- 1.4. La structure d'une séance d'entraînement en relation avec la préparation physique
  - 1.4.1. La séance d'entraînement et ses parties
  - 1.4.2. L'échauffement et ses différents types
  - 1.4.3. La partie principale de la séance
  - 1.4.4. La dernière partie de la séance ou le retour au calme
- 1.5. Méthodologies d'entraînement de préparation physique au football
  - 1.5.1. Préparation physique analytique
  - 1.5.2. Préparation physique intégrée
  - 1.5.3. Le microcycle structuré
  - 1.5.4. La périodisation tactique
- 1.6. L'entraînement de la force chez le joueur de football
  - 1.6.1. Importance de l'entraînement de la force pour la performance et la prévention des blessures
  - 1.6.2. Types d'entraînement musculaire
  - 1.6.3. Quand utiliser l'entraînement musculaire?
  - 1.6.4. Planification de l'entraînement musculaire dans le microcycle





- 1.7. Méthodes de quantification de la charge interne et de la charge d'entraînement externe
  - 1.7.1. Charge d'entraînement interne et externe
  - 1.7.2. Comment quantifier la charge d'entraînement interne et externe?
  - 1.7.3. Les différents types de charge en fonction du microcycle et de la séance
  - 1.7.4. Conclusions à la fin de l'entraînement
- 1.8. Préparation physique en milieu climatique extrême
  - 1.8.1. L'entraînement du footballeur en altitude
  - 1.8.2. L'entraînement du joueur de football dans des climats désertiques
  - 1.8.3. L'entraînement du joueur de football dans les climats froids
  - 1.8.4. L'entraînement du joueur de football dans les climats humides
- 1.9. Périodes de non-compétition
  - 1.9.1. Période de transition entre les saisons
  - 1.9.2. Période de non-compétition pour les équipes nationales
  - 1.9.3. Périodes de non-compétition pour les compétitions nationales de longue durée
  - 1.9.4. Périodes de non-compétition pour raisons de santé
- 1.10. L'utilisation des systèmes GPS dans la planification et le développement des tâches d'entraînement
  - 1.10.1. Qu'est-ce qu'un système GPS? Comment fonctionne-t-il et quels sont les paramètres qu'il permet d'obtenir?
  - 1.10.2. Quelles sont les variables utilisées pour classer les différentes tâches de formation?
  - 1.10.3. Comment planifier les tâches et les microcycles sur la base des variables GPS?
  - 1.10.4. Le profil individuel du joueur de football basé sur le modèle de jeu et les exigences physiques

“ *TECH vous garantit un apprentissage dynamique axé sur les exigences actuelles du sport, ce qui vous permettra de bénéficier d'un programme d'études à fort impact* ”

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



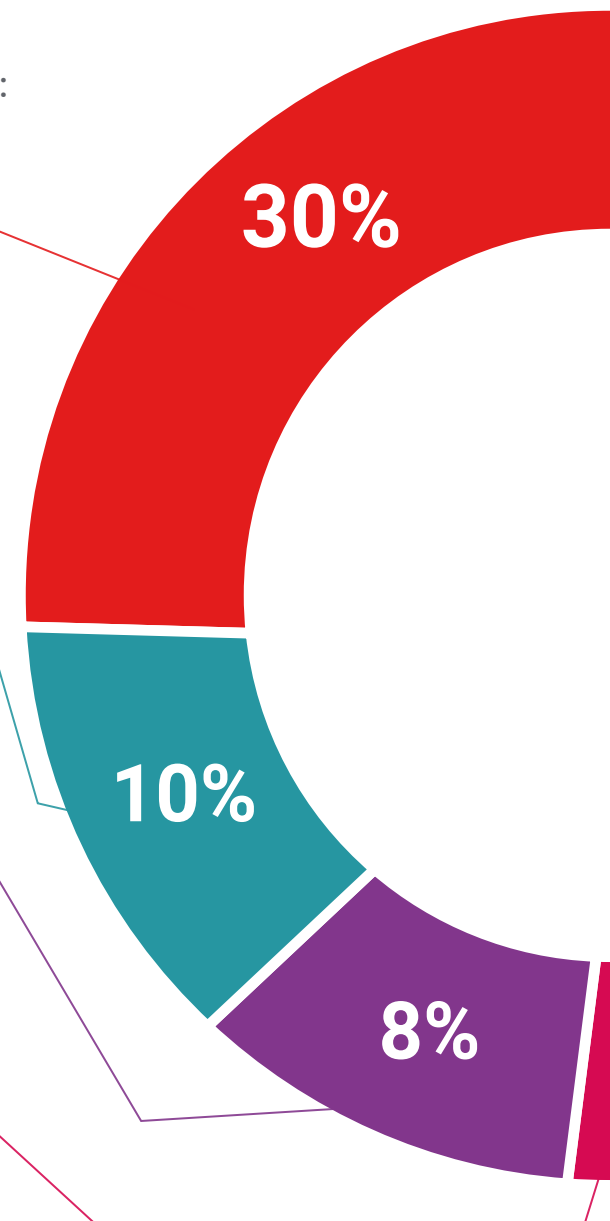
#### Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Préparation Physique des Joueurs de Football garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.





“

*Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des voyages ou de la paperasserie”*

Ce **Certificat en Préparation Physique des Joueurs de Football** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Préparation Physique des Joueurs de Football**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**

Approuvé par la NBA



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Préparation Physique  
des Joueurs de Football

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Préparation Physique des Joueurs de Football

Approuvé par la NBA

