

# 大学课程

## 足球运动员体能准备

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 足球运动员体能准备

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/physical-training-football-players](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/physical-training-football-players)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

16

05

方法

---

20

06

学位

---

28

# 01 介绍

身体准备对于足球至关重要,因为它是一项需要大量能量和耐力的运动。球员必须能够长时间奔跑,快速改变方向,并在不同空间内进行爆发性动作。

因此,他们需要拥有广泛知识的专业人士,他们不仅可以改善球员的状态,还可以帮助他们提升能力,在比赛中取得更好的表现,从而实现共同的目标。鉴于此,TECH 创建了这个项目来培养学生的运动科学知识。所有这些都以舒适的 100% 在线格式提供,充满视听资源和实践练习。



“

您将开发力量、速度和阻力测试, 将您的球员提升到一个新的水平, 并在他们的比赛模型中获得积极的结果”

良好的身体准备有助于球员提高速度、力量、耐力和灵活性，从而使他们在赛场上表现得更好。像克里斯蒂亚诺·罗纳尔多 (Cristiano Ronaldo) 或埃林·哈兰德 (Erling Haaland) 这样的情况表明，由于他们出色的状态，他们取得了惊人的个人成绩，同时也为他们的足球队做出了贡献。因此，现场专业人员有必要更新知识，以进行更有效的训练，获得更好的身体效果。

因此，TECH 创建了以下程序，汇集了该领域最前沿和最新的信息。在为期6周的时间里，专业人士将深入研究运动计划、力量、速度和耐力等方面，重点关注球员的健康和整个赛季的负荷。专业人员将能够从任何具有互联网连接的设备访问所有这些材料，而无需前往现场中心。

这是一门 150 小时的大学课程，由足球运动员体能准备方面的专家准备。通过这种方式，学生将获得专门针对当前竞争要求的独特学习经验。此外，他们将使用 Relearning 方法，面对真实案例和模拟情景，从而将在每个会话中学到的知识付诸实践。

这个**足球运动员体能准备大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 由足球运动员体能准备专家提出的实际案例的开发
- 书中的内容图文并茂、示意性强、实用性强，提供了专业实践中必不可少的学科实用信息
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 特别强调创新方法论
- 理论讲座、向专家提问、关于争议问题的讨论论坛和个人反思工作
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

在一个前景广阔的蓬勃发  
展行业中脱颖而出，并成为  
一流技术团队的一部分”

“

您可以在自己最方便的时候参加这个资格培训,而无需拘泥于特定的培训中心或课程时间表”

该计划将使您能够为身体需求旺盛的季节制定年度运动计划。

这里介绍的知识将使您能够提高球员的身体素质。

这个课程的教学人员包括来自这个部门的专业人员,他们将自己的工作经验带到了这一培训中。他们的工作经验被纳入这一培训,还有来自主要协会和著名大学的公认专家。

其多媒体内容采用最新的教育技术开发,将使专业人员能够进行情景式学习,即在模拟环境中提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

该计划设计以问题导向的学习为中心,专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



# 02 目标

此计划的学术内容选择是根据足球世界的需求和更新而进行的。每个项目和学习内容都将通过音视频材料和实践练习向学生展示,以便他们在更新知识的同时获得管理专业技能和能力。此外,通过再学习方法,您将面对真实和模拟的案例,必须测试您所获得的知识。





“

你将了解在训练计划和发展  
中使用 GPS 系统的重要性”



## 总体目标

---

- 了解足球的起源、历史和演变
- 深入研究俱乐部的组织和围绕体育领域的一切
- 深化当前的技术战术知识
- 研究新技术的引入给足球分析带来的变化
- 解释身体准备和康复是现代足球的一个基这个组成部分
- 强调良好的营养对运动表现的重要性
- 认识到教练组的每个成员以及他们在足球俱乐部中的职能
- 深入研究心理学是足球运动员表现的一个基这个部分



将此计划的内容下载到喜欢的设备上, 无论是平板电脑、电脑还是手机, 并随时查阅需要的次数"





## 具体目标

---

- 通过科学和实践的支持, 为学生提供关于身体准备和伤病康复的不同内容的具体和专门的培训
- 了解专业人员在这个领域的不同职能, 以及为提高足球运动员的表现而进行多学科合作的可能性
- 了解分析性和综合性的训练方法, 以最大限度地提高足球运动员的表现和防止受伤的风险
- 学习损伤康复方法, 以设计、规划和发展足球中最常见的损伤的康复过程

# 03 课程管理

为了保证严格的训练和良好的效果,TECH挑选了一位在足球界拥有多年经验的活跃教学人员来指导该项目。这些是足球运动员体能准备的专家和专家,他们不仅属于受人尊敬的机构,而且致力于新一代人,这就是他们参与制作学习材料的原因,倾注了他们的知识和经验。



“

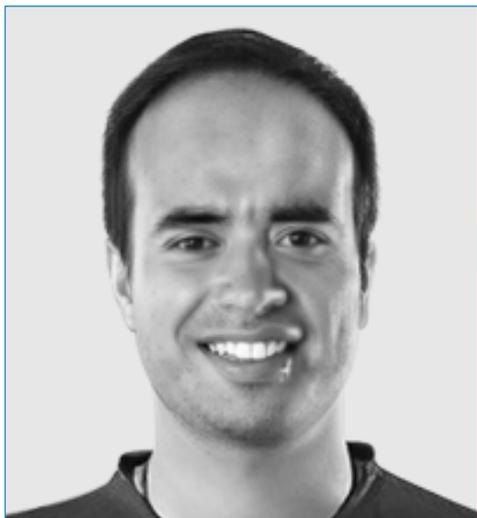
您将通过具有多年经验的专家和专家设计的高影响力视听资源来更新您的知识”

## 管理人员



### Fernández Sánchez, Ángel 先生

- ◆ 侦察员, 负责这个国北部地区的运动员代表机构 (PHSport) 的工作
- ◆ 五人制足球和足球教练
- ◆ 运动员代表机构 (Vilasports) 的阿斯图里亚斯地区球探
- ◆ CD Mosconia的体育总监
- ◆ 皇家奥维多电台的评论员
- ◆ 阿斯图里亚斯体育学校 (Escuela Deporte Asturiano) 的体育技术员1级和2级



### González Arganda, Sergio 先生

- ◆ 马德里Atlético de Fútbol俱乐部的物理治疗师
- ◆ 马德里 Fisio Domicilio 公司首席执行官
- ◆ 足球体能准备和运动康复硕士学位讲师
- ◆ 大学讲师 临床普拉提专家
- ◆ 生物力学和运动理疗硕士学位讲师
- ◆ 马德里骨科学学校的运动系统骨科硕士学位
- ◆ 西班牙皇家体操联合会普拉提康复专家
- ◆ 生物力学应用于损伤评估和物理治疗高级技术硕士学位
- ◆ 科米亚斯宗座大学物理疗法专业毕业



## 教师

### Magro Frías, Sergio 先生

- ◆ 康昆斯大学、曼切戈-雷阿尔城、皇家阿维拉的体能训练师
- ◆ 足球高级运动技师三级
- ◆ 穆尔西亚天主教大学身体准备和足球康复硕士学位
- ◆ 体育科学学位

“

一次独特、关键且决定性的培训经验,对推动你的职业发展至关重要”

# 04 结构和内容

该项目的课程计划是根据体育行业和体育准备的要求和需求进行设计的。在其中，专业人士将找到有关新的足球运动员体能准备模式的最新和严谨信息，以确保他们在官方比赛中实现最佳表现。

这些内容将在虚拟校园中提供，可以通过任何联网设备访问，并且每天 24 小时开放。此外，它还有高影响力的视听材料、补充读物和实践练习。



“

这个课程的在线模式使  
你能够将日常工作与学  
习新知识结合起来”

## 模块 1. 足球中的身体准备

- 1.1. 身体准备和运动表现
  - 1.1.1. 身体准备、身体状况和运动训练
  - 1.1.2. 足球运动中一般的身体准备和特殊的身体准备之间的区别
  - 1.1.3. 足球运动中的基这个身体能力决定因素
  - 1.1.4. 赛季的时刻, 在足球中的决定性的身体能力的工作
- 1.2. 足球中的基这个体能。力量和它在足球中最重要的类型
  - 1.2.1. 力量和它在足球中最重要的类型
  - 1.2.2. 耐力和它在足球中最重要的类型
  - 1.2.3. 速度和它在足球中最重要的类型
  - 1.2.4. 足球中的灵活性
- 1.3. 足球中的年度运动计划
  - 1.3.1. 中周期、宏观周期、微观周期和会议
  - 1.3.2. 季前赛
  - 1.3.3. 赛季
  - 1.3.4. 比赛周和它的不同类型
- 1.4. 与身体准备有关的训练课的结构
  - 1.4.1. 训练课和它的组成部分
  - 1.4.2. 热身运动和不同的类型
  - 1.4.3. 训练的主要部分
  - 1.4.4. 训练的最后部分或冷却
- 1.5. 足球运动中身体准备训练的方法
  - 1.5.1. 分析性体能准备
  - 1.5.2. 综合体能准备
  - 1.5.3. 结构化微循环
  - 1.5.4. 战术周期化
- 1.6. 足球运动员的力量训练
  - 1.6.1. 力量训练在表现和预防受伤方面的重要性
  - 1.6.2. 力量训练的类型
  - 1.6.3. 何时使用力量训练
  - 1.6.4. 在微循环中计划力量训练





- 1.7. 内部负荷和外部训练负荷的量化方法
  - 1.7.1. 内部和外部训练负荷
  - 1.7.2. 如何量化内部和外部的训练负荷
  - 1.7.3. 取决于微循环和训练的不同类型的负荷
  - 1.7.4. 训练结束时的结论
- 1.8. 极端气候环境下的身体准备
  - 1.8.1. 足球运动员在高海拔地区的训练
  - 1.8.2. 沙漠气候下的足球运动员的训练
  - 1.8.3. 寒冷气候下的足球运动员的训练
  - 1.8.4. 湿润气候下的足球运动员的训练
- 1.9. 非竞赛期
  - 1.9.1. 赛季之间的过渡期
  - 1.9.2. 国家队的非竞赛期
  - 1.9.3. 长期国家队比赛的非竞赛期
  - 1.9.4. 因健康原因不参加比赛的时期
- 1.10. 在计划和制定训练任务时使用GPS系统
  - 1.10.1. 什么是GPS系统?它是如何工作的,可以获得哪些参数?
  - 1.10.2. 用什么变量来对不同的训练任务进行分类?
  - 1.10.3. 我们如何根据GPS的变量来计划任务和微循环?
  - 1.10.4. 基于游戏模型和身体需求的足球运动员个人档案

“

TECH保证为您提供与当前体育需求密切相关的动态学习,因此您将找到一个具有重大影响力的课程计划”

# 05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。





“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

## 案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

和TECH,你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

### 一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

## Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。



在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



### 学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

向专家学习可以加强知识和记忆,并为未来的困难决策建立信心。



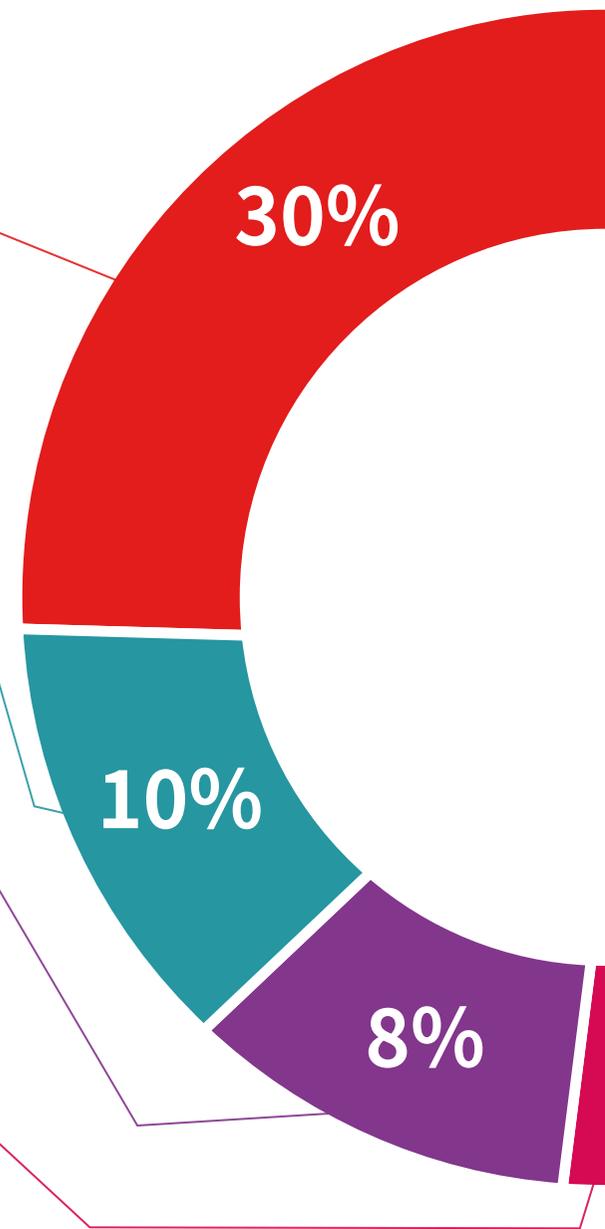
### 技能和能力的实践

你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





### 案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



### 互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。  
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 测试和循环测试

在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



# 06 学位

足球运动员体能准备大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**足球运动员体能准备大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **足球运动员体能准备大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**

得到了**NBA**的认可



\*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
足球运动员体能准备

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

# 大学课程

## 足球运动员体能准备

得到了NBA的认可

