

# Universitätsexperte

Ausbildung von  
Fußballspielern



## Universitätsexperte

### Ausbildung von Fußballspielern

- » 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/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-ausbildung-fussballspieler](http://www.techtitute.com/de/sportwissenschaften/spezialisierung/spezialisierung-ausbildung-fussballspieler)

# 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 Professionalisierung des Fußballs hat dazu geführt, dass das Trainerpersonal über ein hohes Maß an Wissen über den Sport verfügt, das über die eigentliche Durchführung eines Spiels hinausgeht. Die Vorbereitungsphase, die Trainingsplanung und auch die Ernährung sind Bereiche, die beherrscht werden müssen, um die Leistung der Protagonisten -der Fußballer- zu steigern. In diesem Sinne bietet TECH eine 100%ige Online-Qualifikation an, die die Studenten vom ersten Tag an in die effektivsten Trainingsmethoden, die aktuellste körperliche Vorbereitung oder Verletzungsprävention und die notwendige Ernährung während des Wettkampfs einführt. Ein komplettes Programm, das von exzellenten Experten unterrichtet wird, die die Elite dieser Disziplin in Perfektion kennen.





“

*Ein flexibler Universitätsexperte,  
der in 600 Unterrichtsstunden das  
fortschrittlichste und aktuellste Wissen  
im Bereich des Fußballtrainings  
zusammenbringt"*

Abgesehen von der Wettkampfphilosophie der einzelnen Vereine herrscht heute eine umfassendere und ganzheitlichere Arbeit des Sportlers vor. Daher müssen die Mitglieder des Trainerstabs, insbesondere die Betreuer und Sportlehrer, über ein Wissen verfügen, das viele Bereiche abdeckt, wie z. B. die richtige Ernährung vor oder nach einem Spiel oder die Art des Trainings, das zur Vermeidung von Verletzungen durchgeführt werden muss.

Eine Arbeit, die die Leistung des einzelnen Spielers steigert und die Arbeit des Fußballtrainings beeinflusst. Aus diesem Grund hat diese akademische Einrichtung diesen Universitätsabschluss zu 100% online konzipiert, was den Studenten einen viel umfassenderen und aktuelleren Einblick in die von Eliteteams angewandten Trainingsmethoden, die Ernährungsplanung oder den Einsatz neuer Technologien zur Messung des physischen Niveaus ihrer Spieler verschafft.

Dies alles im Rahmen eines Programms, das von einem hervorragenden Dozententeam entwickelt wurde, das sich aus Spezialisten für Physiotherapie, Ernährung und Technik zusammensetzt, die den Fußball auf höchstem Niveau aus erster Hand kennen. Auf diese Weise werden die Teilnehmer mit einem umfassenden Lehrplan vertraut gemacht, der durch zahlreiche didaktische Materialien ergänzt wird. Zu jedem Thema stehen ihnen Videozusammenfassungen, detaillierte Videos, Fachlektüre und Fallstudien zur Verfügung, auf die sie bequem von jedem elektronischen Gerät mit Internetanschluss zugreifen können.

Es handelt sich zweifellos um eine einmalige Gelegenheit, sich durch einen qualitativ hochwertigen Unterricht weiterzuentwickeln, der weder den Besuch eines akademischen Zentrums noch Klassen mit eingeschränkten Stundenplänen erfordert. Auf diese Weise verfügen die Studenten über die Freiheit, ihre Studienzeit selbst zu verwalten und das Studium mit ihren täglichen persönlichen Aktivitäten zu vereinbaren.

Dieser **Universitätsexperte in Ausbildung von Fußballspielern** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten aus den Bereichen Fußball, Bewegung und Sport vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Dank dieser akademischen Option können Sie an der Kraft Ihrer Spieler arbeiten, um Verletzungen vorzubeugen"*

“

*Mit diesem Unterricht werden Sie in der Lage sein, Ihr Fußballtraining an extreme Wetterbedingungen anzupassen“*

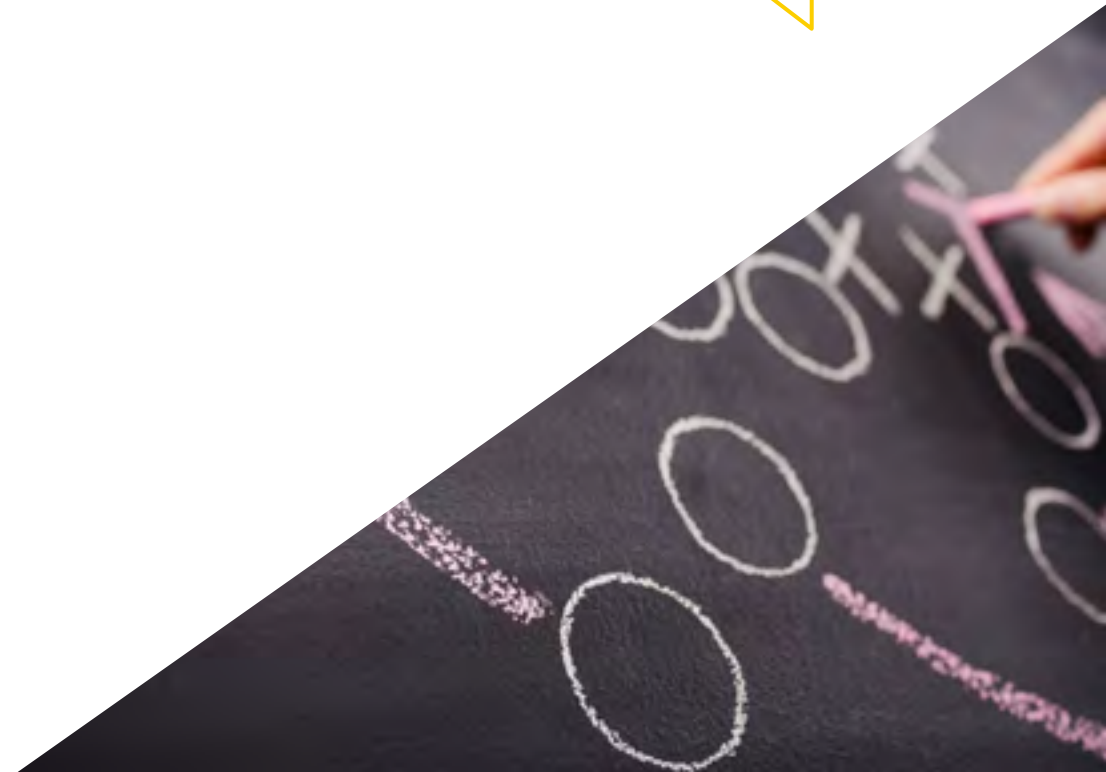
Zu den Dozenten des Programms gehören Fachleute aus der Branche, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie renommierte Fachleute von Referenzgesellschaften und angesehenen Universitäten.

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 von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Dank der Relearning-Methode können Sie das Programm auf natürliche Weise durchlaufen und die wichtigsten Konzepte auf einfache Weise festigen.*

*Möchten Sie die neueste Technologie zur Messung der Spielerleistung einbeziehen? Erfahren Sie mehr darüber in diesem 100%igen Online-Universitätsabschluss.*



# 02 Ziele

Das Ziel dieses Universitätsexperten ist es, in nur 6 Monaten den Fachkräften, die sich entscheiden, in den Fußballsektor einzusteigen, ein aktuelles Wissen über das Training von Fußballspielern zu vermitteln. Um dieses Ziel zu erreichen, steht dem Studenten didaktisches Material zur Verfügung, das einen theoretisch-praktischen Ansatz und eine direkte Anwendung in Teams bietet, die in jeder Kategorie spielen, aber die innovativsten Methoden integrieren wollen.





“

*Mit dieser Qualifikation beherrschen Sie die Trainingsübungen, um effektiv an Aktionen abseits des Balls zu arbeiten"*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Kennen der Ursprünge, der Geschichte und der Entwicklung des Fußballs
- ♦ Vermitteln eines Einblicks in die Organisation eines Vereins und alles, was mit dem sportlichen Umfeld zusammenhängt
- ♦ Vertiefen der aktuellen technisch-taktischen Kenntnisse
- ♦ Untersuchen der Veränderung der Analyse im Fußball mit der Einführung neuer Technologien
- ♦ Erläutern der körperlichen Vorbereitung und Rehabilitation als grundlegender Bestandteil des modernen Fußballs
- ♦ Hervorheben der Bedeutung einer guten Ernährung für eine gute sportliche Leistung
- ♦ Kennen der einzelnen Mitglieder des Trainerstabs und ihrer Rolle in einem Fußballverein
- ♦ Vertiefen in die Psychologie als wesentlicher Bestandteil der Leistung eines Fußballspielers





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Trainingsmethodik

- ♦ Beherrschen der verschiedenen Übungen zur Erhaltung des Ballbesitzes
- ♦ Beschreiben der unterschiedlichen Freizeitspiele im Fußball
- ♦ Klassifizieren der verschiedenen Aufgaben innerhalb eines Trainings
- ♦ Ausarbeiten und Planen von Trainingseinheiten

### Modul 2. Körperliche Vorbereitung im Fußball

- ♦ Bereitstellen einer spezifischen und spezialisierten Ausbildung für Studenten durch wissenschaftliche und praktische Unterstützung in den verschiedenen Bereichen der körperlichen Vorbereitung und der Rehabilitation von Verletzungen
- ♦ Sensibilisieren für die verschiedenen Rollen der Experten in diesem Bereich und für die Möglichkeit einer multidisziplinären Arbeit mit dem Ziel, die Leistung des Fußballspielers zu verbessern
- ♦ Verständnis sowohl für analytische als auch für integrierte Trainingsmethoden mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und der Vermeidung von Verletzungsrisiken bei Fußballspielern entwickeln
- ♦ Erlernen von Methoden der Verletzungsrehabilitation, um Rehabilitationsprozesse für die häufigsten Verletzungen im Fußball zu entwerfen, zu planen und zu entwickeln sowie Vertiefen der Vorschriften und bewährten Praktiken des Datenschutzes

### Modul 3. Fußball-Verletzungen

- ♦ Kennenlernen der häufigsten Verletzungen im Profifußball
- ♦ Identifizieren von extrinsischen und intrinsischen Faktoren, die eine Verletzung beeinflussen
- ♦ Vertiefen der Rolle und der Aufgaben von Sportärzten, Physiotherapeuten und Spezialisten für Sportrehabilitation

### Modul 4. Ernährung im Fußball

- ♦ Verstehen des Energiebedarfs und der Anforderungen des Sportlers sowie der Bedeutung der Ernährung für die sportliche Leistung
- ♦ Unterscheiden der Arten von Makronährstoffen und Mikronährstoffen und Kennen ihrer Bedeutung für den Fußball
- ♦ Kennenlernen der Ernährungsstrategien für verschiedene Situationen des Fußballspielers
- ♦ Entwickeln eines klinischen Denkens, das für die Planung von auf den Fußballspieler abgestimmten Ernährungsprogrammen erforderlich ist



*Erforschen Sie die modernsten physiotherapeutischen Techniken, die zur Wiederherstellung verletzter Spieler eingesetzt werden"*



# 03

## Kursleitung

Den Studenten dieses Studiengangs steht ein hervorragendes Team von Experten zur Verfügung, die zum Stab und Trainerstab von Spitzenvereinen des spanischen Fußballs gehören. Ihr Wissen über körperliche Vorbereitung, Ernährung und Training spiegelt sich zweifellos in einem vollständigen Lehrplan mit 600 Unterrichtsstunden wider. Darüber hinaus können die Studenten dank der Nähe der Dozenten alle Zweifel über den Inhalt dieses Programms ausräumen.







“

*Ein hervorragendes Team von Profis aus der Elite des spanischen Fußballs bildet diesen erstklassigen Universitätsexperten. Schreiben Sie sich jetzt ein"*

## Leitung



### Hr. Fernández Sánchez, Ángel

- ♦ Scout und zuständig für den Norden des Landes für eine Sportvermittlungsagentur (PHSport)
- ♦ Futsal- und Fußballtrainer
- ♦ Scout für das Gebiet Asturien für eine Sportvermittlungsagentur (Vilasports)
- ♦ Sportlicher Leiter von CD Mosconia
- ♦ Kommentator von Real Oviedo auf RadioGed
- ♦ Sporttrainer der Mittelstufe mit Spezialisierung auf Fußball an der "Escuela Deporte Asturiano" Stufe 1 und 2



### Hr. González Arganda, Sergio

- ♦ Physiotherapeut des Fußballclubs Atlético de Madrid
- ♦ CEO von Physio Domicilio Madrid
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang Physikalische Vorbereitung und Sportrehabilitation im Fußball
- ♦ Dozent des Universitätsexperten in Klinische Pilates
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang Biomechanik und Sportphysiotherapie
- ♦ Masterstudiengang in Osteopathie des Bewegungsapparates an der Osteopathieschule Madrid
- ♦ Experte für Pilates und Rehabilitation des Königlichen Spanischen Gymnastikverbandes
- ♦ Masterstudiengang in Biomechanik, angewandt auf die Beurteilung von Verletzungen und fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Päpstlichen Universität Comillas



## Professoren

### Hr. Magro Frías, Sergio

- ◆ Scout bei PHsport Agency
- ◆ Übungsleiter von UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ◆ Höherer Sporttechniker im Fußball Stufe III
- ◆ Masterstudiengang in Klinischer und mikroskopischer Endodontie von der Katholischen Universität von Murcia
- ◆ Hochschulabschluss in Sportwissenschaft

### Fr. Fernández Soberón, Silvia

- ◆ Ernährungsberaterin und Diätassistentin in Industrial Aviles
- ◆ Ehemalige Profifußballerin
- ◆ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik an der Universität Europäisch von Madrid
- ◆ Expertin für Ernährung in der Verdauungspathologie der CEAN-Gruppe
- ◆ Mitglied von: Verband spanischer Fußballdiätassistenten-Ernährungswissenschaftler

### Hr. Rodríguez Rodríguez, Javier

- ◆ Spezialist für Sekundarschulbildung
- ◆ Wirtschaftsingenieur bei Urbaser
- ◆ Sporttrainer bei CD Mosconia
- ◆ Jugendtrainer von Real Oviedo
- ◆ Direktor der Fialkette U.D Pájara Playas de Jandía
- ◆ Trainer der asturischen U16-Fußballnationalmannschaft
- ◆ Hochschulabschluss in Wirtschaftsingenieurwesen
- ◆ Masterstudiengang in beruflicher Risikoprävention
- ◆ Masterstudiengang in Lehrerausbildung



# 04

## Struktur und Inhalt

Dank der *Relearning*-Methode, die auf der kontinuierlichen Wiederholung der wichtigsten Inhalte beruht, können die Studenten eine viel solidere Lernerfahrung machen und die Anzahl der Lernstunden reduzieren. Auf diese Weise werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, sich ein umfassendes Wissen über die modernsten Fußballtrainingsmethoden, die körperliche Vorbereitung der Spieler und die Fortschritte bei den Ernährungsstrategien und der Wiederherstellung nach Verletzungen anzueignen. All dies wird durch innovatives Multimedia-Material unterstützt, das rund um die Uhr von jedem elektronischen Gerät mit Internetverbindung aus zugänglich ist.







“

*Ein Studienplan, der Ihnen 6 Monate Zeit gibt, um Ihr Wissen über die Methodik des modernen Fußballtrainings zu vertiefen"*

## Modul 1. Trainingsmethodik

- 1.1. Das Schulungssystem
  - 1.1.1. Theoretischer Hintergrund
  - 1.1.2. Das Spiel als eine Summe von Strukturen
  - 1.1.3. Planung, Gestaltung und Durchführung
  - 1.1.4. Bewertung und Überwachung des Trainings
- 1.2. Elemente des Trainings
  - 1.2.1. Grundlagen des kollektiven Spiels
  - 1.2.2. Der Spieler im Zentrum des Prozesses
  - 1.2.3. Methodische Trends
  - 1.2.4. Der psychologische Aspekt
- 1.3. Klassifizierung der verschiedenen Aufgaben
  - 1.3.1. Wie wir die verschiedenen Aufgaben klassifizieren
  - 1.3.2. Offensive Aufgaben
  - 1.3.3. Defensive Aufgaben
  - 1.3.4. Gemischte Aufgaben
- 1.4. Kreisläufe und analytische Aufgaben
  - 1.4.1. Wofür sind sie gut?
  - 1.4.2. Typen
  - 1.4.3. Aktionen ohne den Ball als Protagonist
  - 1.4.4. Aktionen mit dem Ball
- 1.5. Übungen zur Erhaltung des Ballbesitzes
  - 1.5.1. Was sind sie und welche Arten gibt es?
  - 1.5.2. Positionen ohne Struktur
  - 1.5.3. Positionen mit Unterstrukturen
  - 1.5.4. Pressingspiele. Moment ohne Ball
- 1.6. Konditionierte Spiele
  - 1.6.1. Konditionierte Spiele ohne Abschluss
  - 1.6.2. Konditionierte Spiele mit Abschluss
  - 1.6.3. Kollidierende Makrostrukturen
  - 1.6.4. Positionsspiele vs. Progressionsspiele

- 1.7. Kombinierte Aktionen
  - 1.7.1. Arten von Entwicklungen. Zweck
  - 1.7.2. Passstafetten. Technische Figuren
  - 1.7.3. Technische Figuren mit Moment und Unterbau
  - 1.7.4. Kollektive Automatismen
- 1.8. Spielerische Handlungen
  - 1.8.1. Was verstehen wir unter spielerischem Verhalten im Fußball?
  - 1.8.2. Verwaltung
  - 1.8.3. Spielerische Runden
  - 1.8.4. Gespielte Aufgaben
- 1.9. Parteien
  - 1.9.1. Bedingte Spiele
  - 1.9.2. Modifizierte Spiele
  - 1.9.3. Konfrontierte Rollen. Simulationen
  - 1.9.4. Kleine Spiele
- 1.10. Die Leistungsmarker
  - 1.10.1. Was sind Leistungsmarker?
  - 1.10.2. Wozu sie verwendet werden
  - 1.10.3. Arten von Markern
  - 1.10.4. Technologie zur Verbesserung der Messungen

## Modul 2. Körperliche Vorbereitung im Fußball

- 2.1. Körperliche Vorbereitung und sportliche Leistung
  - 2.1.1. Körperliche Vorbereitung, Fitness und Sporttraining
  - 2.1.2. Unterschiede zwischen allgemeiner körperlicher Vorbereitung und spezifischer körperlicher Vorbereitung im Fußball
  - 2.1.3. Grundlegende körperliche Fähigkeiten, die im Fußball entscheidend sind
  - 2.1.4. Momente in der Saison, in denen an den körperlichen Fähigkeiten gearbeitet wird, die im Fußball entscheidend sind
- 2.2. Grundlegende körperliche Fähigkeiten im Fußball. Trainingsmethoden
  - 2.2.1. Stärke und ihre wichtigsten Arten im Fußball
  - 2.2.2. Widerstand und seine wichtigsten Arten im Fußball
  - 2.2.3. Geschwindigkeit und ihre wichtigsten Arten im Fußball
  - 2.2.4. Flexibilität im Fußball

- 2.3 Jährliche Sportplanung im Fußball
  - 2.3.1. Mesozyklus, Makrozyklus, Mikrozyklus und Sitzung
  - 2.3.2. Die Vorsaison
  - 2.3.3. Die Saison
  - 2.3.4. Die Wettbewerbswoche und ihre verschiedenen Arten
- 2.4. Die Struktur einer Trainingseinheit in Bezug auf die körperliche Vorbereitung
  - 2.4.1. Die Trainingseinheit und ihre Bestandteile
  - 2.4.2. Das Aufwärmen und die verschiedenen Arten
  - 2.4.3. Der Hauptteil der Einheit
  - 2.4.4. Der letzte Teil der Einheit oder die Rückkehr zur Ruhe
- 2.5. Trainingsmethoden für die körperliche Vorbereitung im Fußball
  - 2.5.1. Analytische physikalische Vorbereitung
  - 2.5.2. Integrierte physische Vorbereitung
  - 2.5.3. Der strukturierte Mikrozyklus
  - 2.5.4. Taktische Periodisierung
- 2.6. Krafttraining für Fußballspieler
  - 2.6.1. Bedeutung des Krafttrainings für Leistung und Verletzungsprävention
  - 2.6.2. Arten von Krafttraining
  - 2.6.3. Wenn Sie Krafttraining betreiben
  - 2.6.4. Planung des Krafttrainings im Mikrozyklus
- 2.7. Interne und Belastung externe Methoden der Trainingsbelastung
  - 2.7.1. Interne und externe Trainingsbelastung
  - 2.7.2. Wie man die interne und externe Belastung des Trainings quantifiziert
  - 2.7.3. Die verschiedenen Arten der Belastung je nach Mikrozyklus und Sitzung
  - 2.7.4. Schlussfolgerungen am Ende des Trainings
- 2.8. Physische Bereitschaft in extremen klimatischen Umgebungen
  - 2.8.1. Fußballtraining in der Höhe
  - 2.8.2. Fußballtraining im Wüstenklima
  - 2.8.3. Fußballtraining in kalten Klimazonen
  - 2.8.4. Fußballtraining in feuchten Klimazonen

- 2.9. Wettbewerbsfreie Zeiträume
  - 2.9.1. Übergangszeit zwischen den Saisons
  - 2.9.2. Wettbewerbsfreie Zeit aufgrund von Nationalmannschaftswettbewerben
  - 2.9.3. Wettbewerbsfreie Zeit aufgrund langer nationaler Wettbewerbe
  - 2.9.4. Wettbewerbsfreie Zeit aus gesundheitsspolitischen Gründen
- 2.10. Der Einsatz von GPS-Systemen bei der Planung und Entwicklung von Trainingsaufgaben
  - 2.10.1. Was ist ein GPS System? Wie funktioniert es und welche Parameter können ermittelt werden?
  - 2.10.2. Welche Variablen werden zur Klassifizierung der verschiedenen Trainingsaufgaben verwendet?
  - 2.10.3. Wie planen wir Aufgaben und Mikrozyklen auf der Grundlage von GPS-Variablen?
  - 2.10.4. Das individuelle Profil des Fußballspielers auf der Grundlage des Spielverhaltens und der körperlichen Anforderungen

### Modul 3. Fußball-Verletzungen

- 3.1. Die Sportverletzungen
  - 3.1.1. Begriff der Verletzung vs. Sportverletzung
  - 3.1.2. Wann ist ein Fußballspieler verletzt?
  - 3.1.3. Wer bestimmt, ob ein Fußballer verletzt ist?
  - 3.1.4. Medizinische Erlaubnis, Sportliche Erlaubnis und Wettbewerbserlaubnis
- 3.2. Arten von Verletzungen und ihre Behandlung
  - 3.2.1. Muskuläre Verletzungen
  - 3.2.2. Bänderverletzungen
  - 3.2.3. Sehnenverletzungen
  - 3.2.4. Gelenk- und Knochenverletzungen
- 3.3. Das medizinische Personal und seine Ziele im Umgang mit einem verletzten Spieler
  - 3.3.1. Der Arzt
  - 3.3.2. Der Physiotherapeut
  - 3.3.3. Der Sporttrainer
  - 3.3.4. Der Fitnesstrainer und Coach
- 3.4. Die häufigsten Verletzungen im Fußball
  - 3.4.1. Verletzungen der Kniesehne

- 3.4.2. Verstauchungen und die am meisten betroffenen Bereiche
- 3.4.3. Knieverletzungen und ihre Arten
- 3.4.4. Verletzungen des Quadrizeps
- 3.5. Warum verletzt sich ein Fußballer? Die häufigsten Ursachen
  - 3.5.1. Intrinsische Faktoren des Fußballers
  - 3.5.2. Extrinsische Faktoren des Fußballers
  - 3.5.3. Andere Faktoren
  - 3.5.4. Inzidenz einer Verletzung
- 3.6. Wiederauftreten von Läsionen und deren mögliche Ursachen
  - 3.6.1. Was ist ein Wiederauftreten?
  - 3.6.2. Kann ein Wiederauftreten verhindert werden?
  - 3.6.3. Was sind die häufigsten Ursachen für ein Wiederauftreten ?
  - 3.6.4. Woher wissen wir, ob es jetzt in Ordnung ist?
- 3.7. Physikalisch-sportliche Rehabilitation und ihre Phasen bei einem verletzten Fußballspieler
  - 3.7.1. Phasen
  - 3.7.2. Funktionelle Erholung beim Sport
  - 3.7.3. Sportliche Erholung
  - 3.7.4. Sportliche Rehabilitation
- 3.8. Rehabilitation unter Anstrengung
  - 3.8.1. Was ist Rehabilitation unter Anstrengung?
  - 3.8.2. Wie kontrollieren wir Rehabilitation unter Anstrengung?
  - 3.8.3. Welche Parameter oder Tests berücksichtigen wir, um die Fitness eines Spielers zu beurteilen?
  - 3.8.4. Die Gefühle des Spielers sind wichtig
- 3.9. Rückkehr eines verletzten Spielers zur Leistung
  - 3.9.1. Aspekte, die bei der Wiedereingliederung des Spielers in die Gruppe zu berücksichtigen sind
  - 3.9.2. Erste Schritte
  - 3.9.3. Wiedereingliederung in das Team
  - 3.9.4. Beispiel für die Planung der Rückkehr zum Wettbewerb
- 3.10. Verletzungsprävention bei einem Fußballspieler
  - 3.10.1. Prävention der häufigsten Verletzungen
  - 3.10.2. Die Bedeutung der Kraft für die Verletzungsprävention
  - 3.10.3. Wann und wie führen wir ein Protokoll zur Verletzungsprävention durch?
  - 3.10.4. Die Arbeit des Spielers außerhalb der Mannschaft bei der Verletzungsprävention

## Modul 4. Ernährung im Fußball

- 4.1. Energiebedarf und Körperzusammensetzung
  - 4.1.1. Energiebilanz
  - 4.1.2. Energieverbrauch im Training und bei Spielen
  - 4.1.3. Körperzusammensetzung des Fußballers
  - 4.1.4. Bewertung der Körperzusammensetzung
- 4.2. Makronährstoffe und Mikronährstoffe
  - 4.2.1. Kohlenhydrate
  - 4.2.2. Proteine
  - 4.2.3. Fette
  - 4.2.4. Vitamine und Mineralien
- 4.3. Hydratation und Flüssigkeitsverlust
  - 4.3.1. Wasserhaushalt
  - 4.3.2. Flüssigkeitsaufnahme und Strategien
  - 4.3.3. Flüssigkeitsverlust
  - 4.3.4. Flüssigkeitszufuhr bei Training und Wettkampf
- 4.4. Ernährung während des Wettbewerbs
  - 4.4.1. Tägliche Ernährung für den Fußballer
  - 4.4.2. Anforderungen an das Training
  - 4.4.3. Anforderungen der Spiele
  - 4.4.4. Ernährungsplanung
- 4.5. Ernährung vor dem Spiel
  - 4.5.1. Makronährstoffe und Flüssigkeit
  - 4.5.2. Mahlzeit vor dem Spiel
  - 4.5.3. *Timing*
  - 4.5.4. Ergogene Hilfsmittel
- 4.6. Ernährung nach dem Spiel
  - 4.6.1. Makronährstoffe und Flüssigkeit
  - 4.6.2. Mahlzeit nach dem Spiel
  - 4.6.3. *Timing*
  - 4.6.4. Ergogene Hilfsmittel





- 4.7. Ernährung des verletzten Spielers
  - 4.7.1. Wichtige Makronährstoffe und Mikronährstoffe
  - 4.7.2. Energiebedarf
  - 4.7.3. Nahrungsergänzung und ergogene Hilfsmittel
  - 4.7.4. Ernährungsplanung
- 4.8. Ernährung in der Urlaubszeit
  - 4.8.1. Makronährstoff-Verteilung
  - 4.8.2. Mikronährstoffe und ergogene Hilfsmittel
  - 4.8.3. Energiebedarf
  - 4.8.4. Ernährungsplanung
- 4.9. Nahrungsergänzung und ergogene Hilfsmittel
  - 4.9.1. Klassifizierung und Sicherheit
  - 4.9.2. Sportnahrung und Nahrungsergänzungsmittel
  - 4.9.3. Ergogenes Hilfsmittel mit Sofortwirkung
  - 4.9.4. Ergogene Hilfsmittel mit chronischer Wirkung
- 4.10. Besondere Situationen
  - 4.10.1. Überlegungen zum Frauenfußball
  - 4.10.2. Junge Spieler
  - 4.10.3. Fußball und Hitze
  - 4.10.4. Ernährungsplanung auf Reisen



*Wenden Sie die besten  
Ernährungsstrategien für Ihre Spieler  
am Tag vor dem Fußballspiel an"*

# 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 aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

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



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*





*Die Studenten lernen durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle die Lösung komplexer Situationen in realen Geschäftsumgebungen.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit die Jurastudenten das Recht nicht nur anhand theoretischer Inhalte erlernen, sondern ihnen reale, komplexe Situationen vorlegen, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen können, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage konfrontieren wir Sie in der Fallmethode, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden Sie mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen Ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und Ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

## Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten Lernergebnisse aller spanischsprachigen Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft auszubilden. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten Online-Universität in Spanisch zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -Instrumente spezialisiert. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

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

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten neurokognitiven kontextabhängigen E-Learnings mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die 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.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



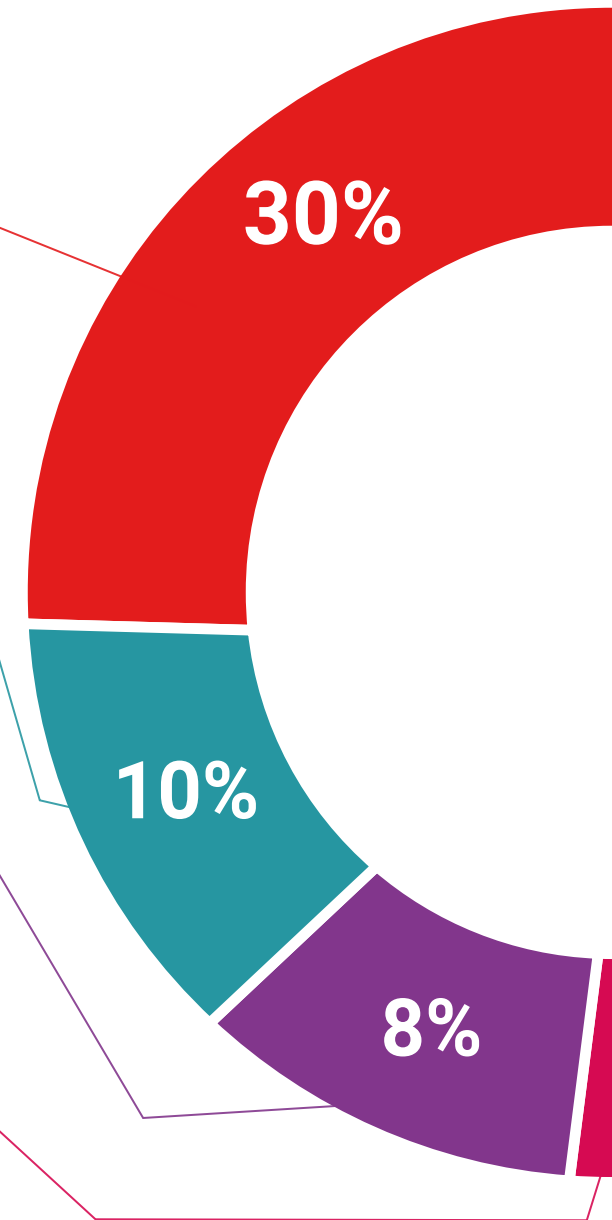
#### Fertigkeiten und Kompetenzen Praktiken

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



#### Weitere Lektüren

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







#### Fallstudien

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



#### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### 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.



06

# Qualifizierung

Der Universitätsexperte in Ausbildung von Fußballspielern garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätsexperte in Ausbildung von Fußballspielern** 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 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.

Titel: **Universitätsexperte in Ausbildung von Fußballspielern**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **600 Std.**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.



zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutien  
virtuelles Klassenzimmer sprachen

**tech** technologische  
universität

**Universitätsexperte**

Ausbildung von  
Fußballspielern

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

# Universitätsexperte

Ausbildung von  
Fußballspielern

