

Certificat

Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée

Approuvé par la NBA





Certificat

Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtute.com/fr/kinesitherapie/cours/entrainement-force-sports-moyenne-longue-duree

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

Dans cette formation de haut niveau, le kinésithérapeute se spécialisera dans l'entraînement musculaire des sportifs qui pratiquent des activités physiques de moyenne et longue durée. Une opportunité unique de se former avec les meilleurs et d'acquérir des connaissances avancées dans le domaine, avec lesquelles vous atteindrez l'excellence académique et vous démarquerez dans un secteur caractérisé par sa haute compétence professionnelle.





“

Plongez dans l'étude de ce Certificat très rigoureux sur le plan scientifique et améliorez vos compétences physiothérapeutiques en matière d'entraînement musculaire pour les sports de haut niveau"

De plus en plus souvent, nous voyons des événements d'élite tels que les étapes du Tour de France, le triathlon de distance olympique, définir la première place avec une arrivée au sprint final. Cela exige des niveaux de force adéquats pour maintenir la longueur de la foulée, de la course, de la pagaie, etc., pendant l'épreuve et pour avoir le développement neuromusculaire nécessaire pour pouvoir sprinter jusqu'à l'arrivée. C'est pourquoi le travail des physiothérapeutes est essentiel pour les athlètes qui souhaitent atteindre une performance optimale.

L'entraînement musculaire des athlètes est un élément fondamental de la prévention et du traitement des maladies chroniques non transmissibles. L'entraînement clinique supervisé par un physiothérapeute réduit la faiblesse musculaire et le risque de blessure, et constitue une méthode efficace pour augmenter la masse et la force musculaires.

Les étudiants de ce Certificat auront une spécialisation qui les distinguera de leurs collègues professionnels et pourront travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialistes en entraînement de la force.

L'équipe pédagogique de ce Certificat en Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée a soigneusement sélectionné chacun des thèmes de cette Spécialisation offrir à l'étudiant une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours liée à l'actualité.

Ainsi, TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de haute qualité qui transforment nos élèves en professionnels à succès, en suivant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous est présenté Certificat avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite en physiothérapie. En tant que Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivants:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes du coaching personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en physiothérapie
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Se spécialiser et se démarquer dans un secteur où la demande de professionnels est forte"

“

Ce Certificat est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH”

Son corps enseignant comprend des professionnels qui apportent l'expérience de leur travail à cette spécialisation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, élaboré avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une spécialisation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes ainsi le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système innovant de vidéos interactives réalisées par des experts reconnus en matière d'Évaluation des Performances du sport au Entraînement Sportif en Force.

Le Certificat vous permet de vous former dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner à des situations réelles.

Améliorez vos connaissances en matière d'Entraînement de la Force dans les Sports des Moyenne et Longue Durée grâce à cette formation de haut niveau destinée aux Physiothérapeutes.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le physiothérapeute puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse la Prescription, la Méthodologie et les Bases de l'Entraînement en Force.



“

Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à réussir professionnellement. N'hésitez plus et rejoignez-nous”



Objectifs généraux

- ◆ Approfondir les connaissances sur la base des dernières preuves scientifiques, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la musculation
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière de gestion des entités sportives
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement de la force pour améliorer les performances dans les sports de marque et de temps ainsi que dans les sports de situation
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la théorie des systèmes dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement de la force pour l'amélioration des capacités motrices immergées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





Objectifs spécifiques

- ◆ Identifier et analyser les mécanismes de production de force dans différentes disciplines d'endurance
- ◆ Connaissance approfondie des différents moyens et méthodes d'entraînement de la force et de leur application pratique
- ◆ Compréhension approfondie des effets de l'entraînement simultané et de ses réponses sur l'endurance
- ◆ Principales méthodes d'entraînement de la force

“

Le domaine du sport a besoin de professionnels kinésithérapeute formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”

03

Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants jouit d'un grand prestige dans les secteurs et sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. Pour ce faire, ils ont développé ce Certificat avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans le domaine de.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels
et devenez un professionnel accompli”*

Direction



M. Rubina, Dardo

- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Coordinateur de la Préparation physique EDM
- ◆ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ◆ Master en (ARD) COE
- ◆ EXOS CERTIFICATION
- ◆ Spécialiste d'entraînement de Force pour la Prévention des Blessures, la Réadaptation Fonctionnelle et Physique-Sportive
- ◆ Spécialiste de l'Entraînement de la Force Appliquée aux Performances Physiques et Sportives
- ◆ Spécialiste en Biomécanique Appliquée et en Évaluation Fonctionnelle
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- ◆ Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- ◆ Diplôme d'Études Supérieures en Prévention des Blessures et en Réadaptation
- ◆ Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- ◆ Certification en Neurologie Fonctionnelle
- ◆ Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- ◆ Doctorat en (ARD)

Professeurs

M. Añon, Pablo

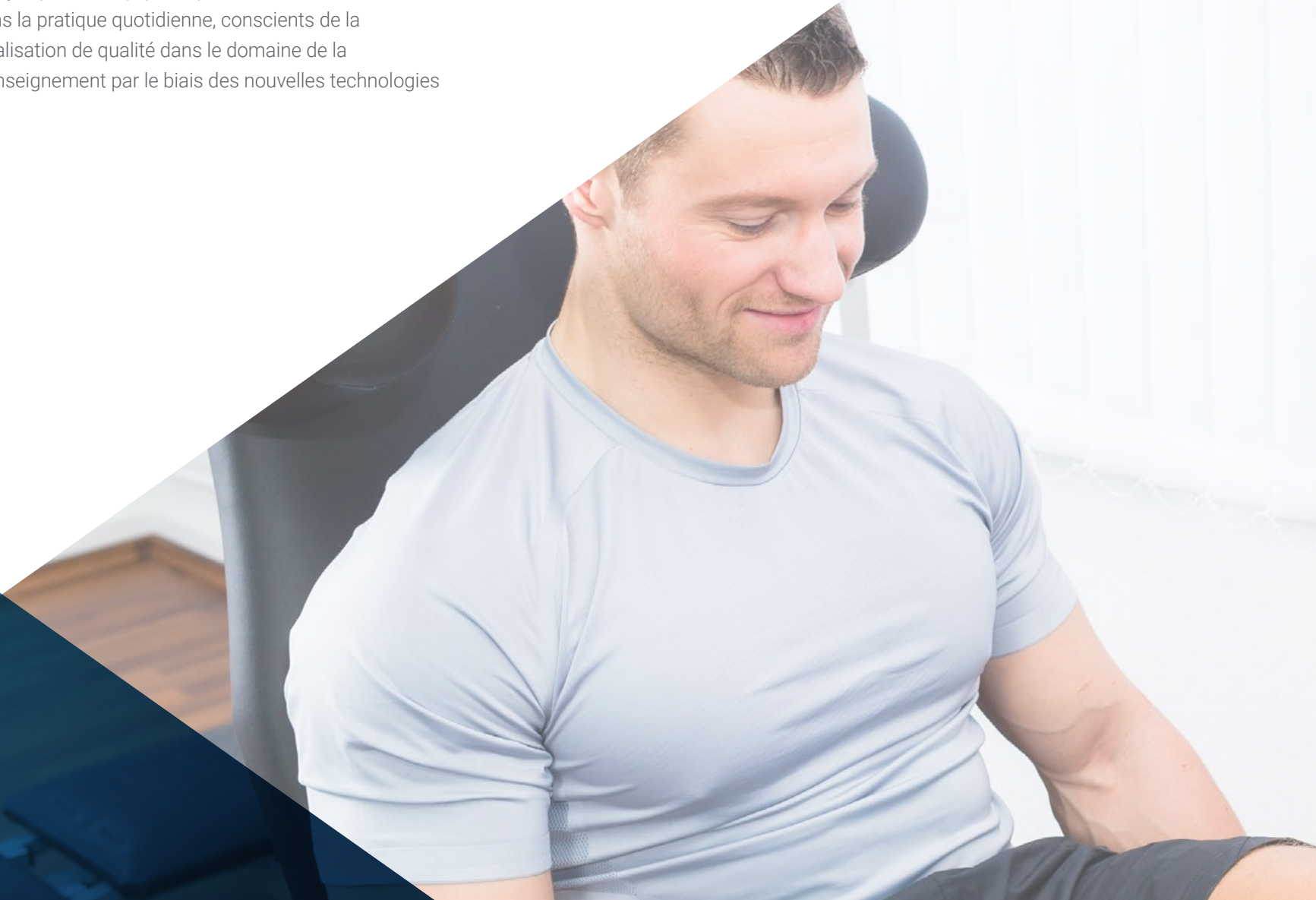
- ◆ Licence en Activité Physique et Sport
- ◆ Diplôme de Troisième Cycle en Médecine du Sport et en Sciences Appliquées au Sport
- ◆ Préparateur physique de l'équipe nationale de Volley-ball qui participera aux prochains Jeux Olympiques
- ◆ Spécialiste certifié de la force et du conditionnement, certification NSCA
- ◆ NSCA National Conference



04

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité de la spécialisation de qualité dans le domaine de la physiothérapie, et engagés dans l'enseignement par le biais des nouvelles technologies éducatives.



“

Nous disposons du programme le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”

Module 1. Entraînement aux sports de moyenne et longue durée

- 1.1. Force
 - 1.1.1. Définition et concept
 - 1.1.2. Évaluation des capacités de conditionnel
 - 1.1.3. Exigences de force pour les sports d'endurance. Preuves scientifiques
 - 1.1.4. Manifestations de la force et sa relation avec les adaptations neuromusculaires dans les sports d'endurance
- 1.2. Preuves scientifiques sur les adaptations de l'entraînement en force et son influence sur les épreuves d'endurance de moyenne et longue durée
 - 1.2.1. Adaptations neuromusculaires
 - 1.2.2. Adaptations métaboliques et endocriniennes
 - 1.2.3. Adaptations sur la performance dans des tests spécifiques
- 1.3. Principe de l'adaptation dynamique appliqué aux sports d'endurance
 - 1.3.1. Analyse biomécanique de la production de force dans différents gestes: course à pied, cyclisme, natation, aviron, ski de fond
 - 1.3.2. Paramètres des groupes musculaires impliqués et activation musculaire
 - 1.3.3. Cinétique angulaire
 - 1.3.4. Rythme et durée de la production de force
 - 1.3.5. Dynamique du stress
 - 1.3.6. Amplitude et direction du mouvement
- 1.4. Entraînement simultané de la force et de l'endurance
 - 1.4.1. Perspective historique
 - 1.4.2. Phénomène d'interférence
 - 1.4.2.1. Aspects moléculaires
 - 1.4.2.2. Performance sportive
 - 1.4.3. Effets de l'entraînement en force sur l'endurance
 - 1.4.4. Effets de l'entraînement en endurance sur les épreuves de force
 - 1.4.5. Types et modes d'organisation de la charge et leurs réponses adaptatives
 - 1.4.6. Formation simultanée Témoignages de différents sports





- 1.5. Entraînement en force
 - 1.5.1. Moyens et méthodes pour le développement de la force maximale
 - 1.5.2. Moyens et méthodes pour le développement de la force explosive
 - 1.5.3. Moyens et méthodes pour le développement de la force réactive
 - 1.5.4. Formation compensatoire et de réduction des risques de blessures
 - 1.5.5. L'entraînement pliométrique et le développement du saut en tant qu'élément important de l'amélioration de l'économie de course
- 1.6. Exercices et moyens spéciaux d'entraînement de la force pour les sports d'endurance de moyenne et longue durée
 - 1.6.1. Modèle de mouvements
 - 1.6.2. Exercices de base
 - 1.6.3. Exercices balistiques
 - 1.6.4. Exercices dynamiques
 - 1.6.5. Exercices de force résistante et assistée
 - 1.6.6. Exercices de base
- 1.7. Programmation de l'entraînement de la force selon la structure du microcycle
 - 1.7.1. Sélection et ordre des exercices
 - 1.7.2. Fréquence hebdomadaire de l'entraînement en force
 - 1.7.3. Volume et intensité selon l'objectif
 - 1.7.4. Temps de récupération
- 1.8. Entraînement de force orienté vers les différentes disciplines cyclistes
 - 1.8.1. Entraînement musculaire pour les coureurs de demi-fond et de fond
 - 1.8.2. Entraînement musculaire pour le cyclisme
 - 1.8.3. Entraînement musculaire axé sur la natation
 - 1.8.4. Entraînement musculaire pour l'aviron
 - 1.8.5. Entraînement de force orienté vers le ski de fond
- 1.9. Contrôle des processus d'entraînement
 - 1.9.1. Profil de charge vitesse
 - 1.9.2. Essai de charge progressive

05

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, 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**.





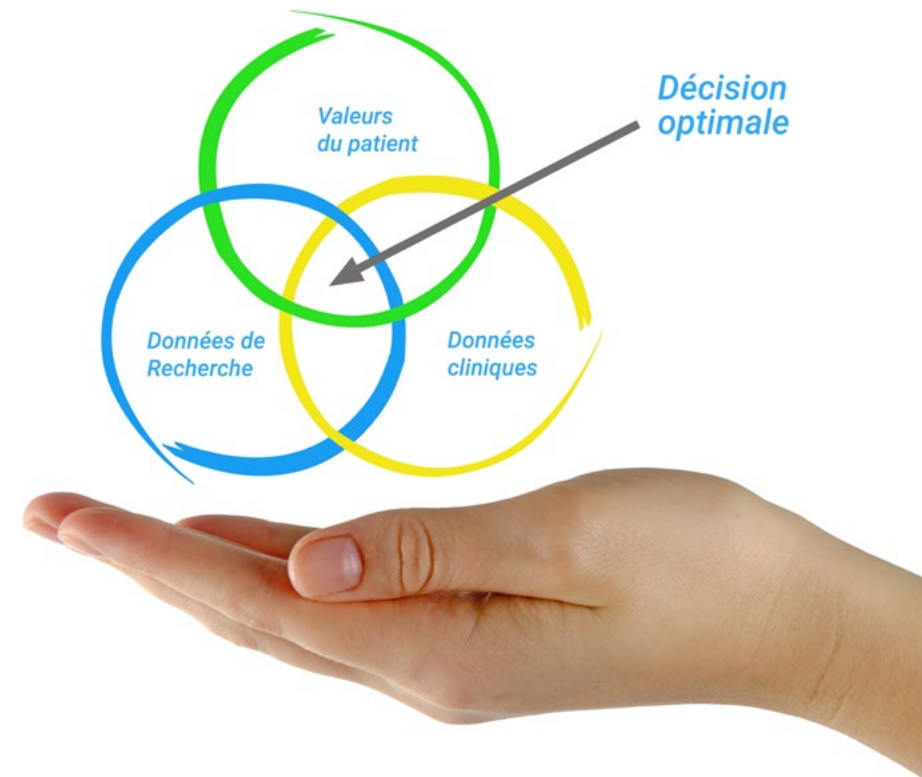
“

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

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard”

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésiologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



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.

Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

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.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



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



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

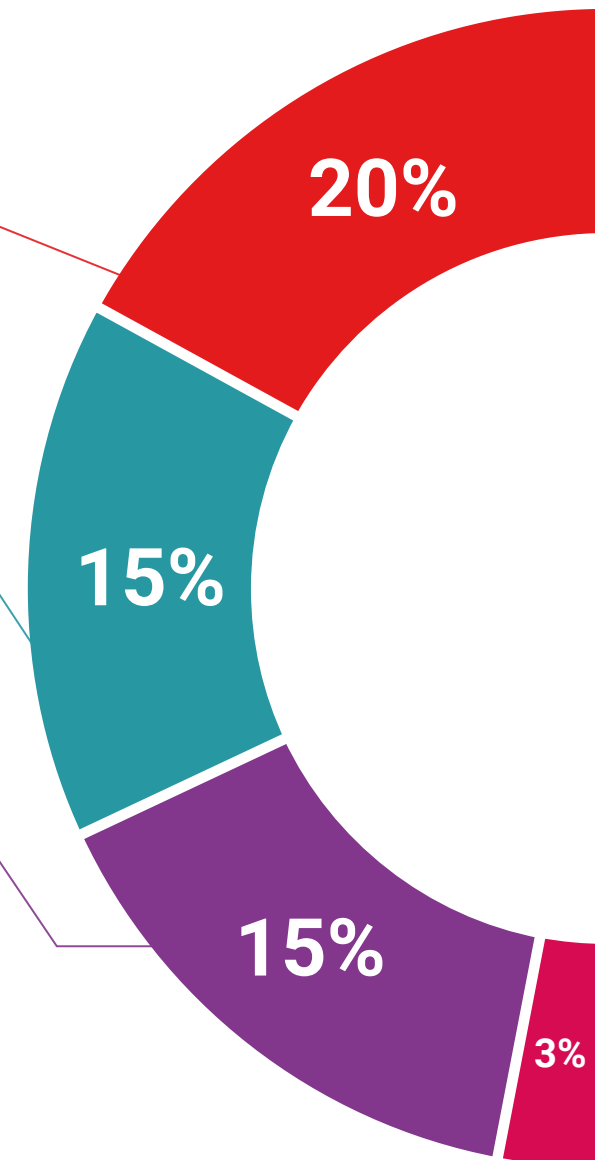
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

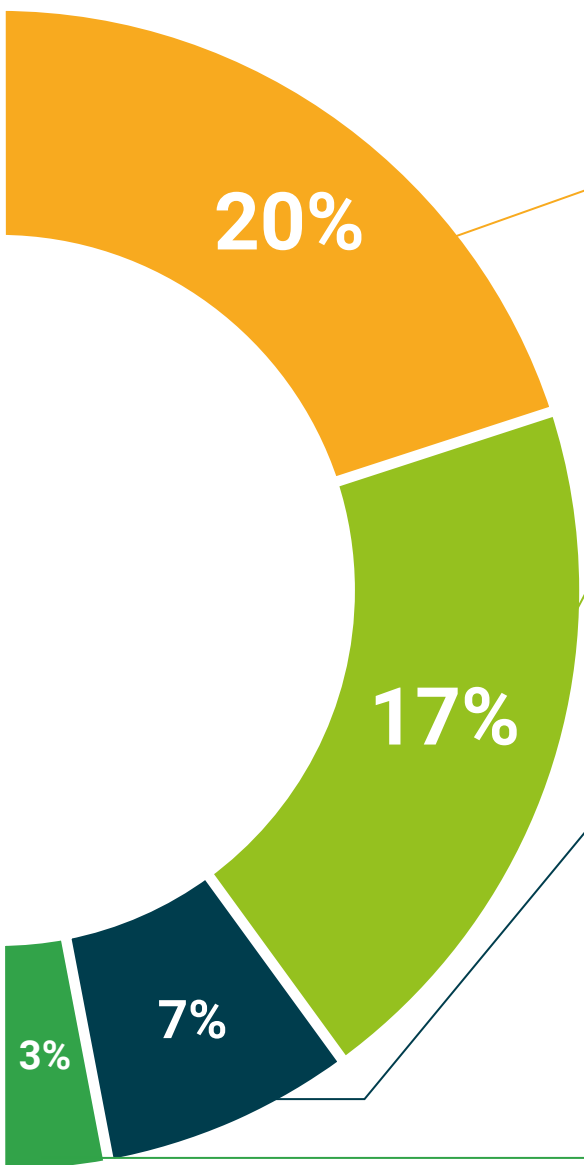
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



Lectures complémentaires

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.





Analyses de cas menées et développées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



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.



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.



Guides d'action rapide

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Finalisez cette formation avec succès et recevez votre Certificat sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”

Ce **Certificat en Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat** délivré 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 Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA





Certificat

Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Entraînement de la Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée

Approuvé par la NBA

