

Certificat

Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement

Approuvé par la NBA



tech université
technologique





Certificat

Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement

- » 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.techtitute.com/sciences-du-sport/cours/entrainement-force-amelioration-capacites-mouvement

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

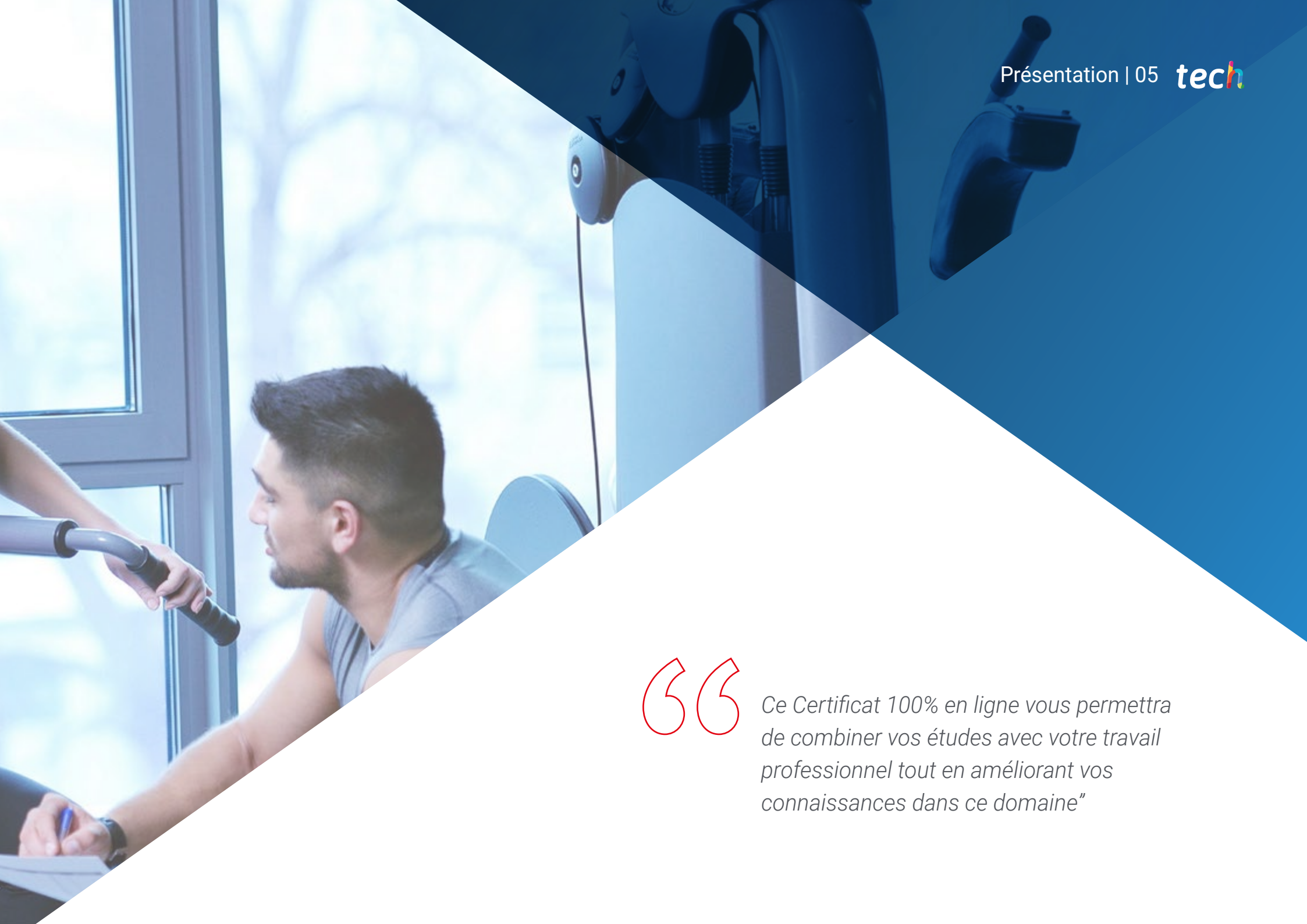
page 28

01 Présentation

Le paradigme actuel des sports de terrain subit des changements dans la communauté scientifique, où l'on met davantage l'accent non seulement sur les compétences linéaires, mais aussi sur les compétences qui permettent aux athlètes de se déplacer à 360°. Cela représente un accent sur la spécificité de l'entraînement avec des schémas de mouvement spécifiques, car l'entraînement traditionnel axé sur les mouvements dans le plan sagittal semble avoir peu ou pas d'influence sur l'amélioration des performances sportives.

Tout au long de ce programme, nous pourrons mettre l'accent sur l'identification des principales compétences, leur classification et leur ordonnancement, afin d'utiliser leur compréhension pour faire des propositions méthodologiques efficaces.





“

Ce Certificat 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine”

Ces dernières années, l'Entraînement en Force a fait irruption dans la communauté scientifique, couvrant de multiples contextes allant de la Performance Sportive dans les sports de contre-la-montre aux sports d'équipes, en passant par toute la gamme des modalités sportives.

De nombreux sports impliquent des sprints en ligne droite, mais le plus souvent des sprints courts avec des changements de direction sont répétés. La capacité à courir de manière répétée et à changer de direction pendant la course est un facteur déterminant de la performance dans de nombreux sports, tels que le football, le tennis et le basket-ball. En outre, elle nécessite souvent de reconnaître et de réagir de manière appropriée à différentes situations sportives. Les individus sélectionnent et affinent les mouvements en fonction de signaux pertinents pour l'activité, notamment un adversaire et/ou un objet extérieur.

Tout au long de ce cours, un accent particulier sera mis sur l'identification des principales compétences, leur classification et leur ordonnancement, afin de faire des propositions méthodologiques efficaces basées sur leur compréhension.

L'étudiant de ce Certificat aura une formation différenciée par rapport à ses collègues professionnels, pouvant travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialiste de l'Entraînement en Force.

Ce Certificat TECH aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine, dans toutes ses expressions possibles avec un niveau unique de profondeur théorique et évoluant vers la pratique, ce qui le différencie de ce qui a été vu jusqu'à présent.

Le corps enseignant de ce Certificat en Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement a fait une sélection minutieuse de chacun des sujets de cette formation afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, chez 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 vous présentons ce Certificat avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. De plus, comme il s'agit d'un Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle et personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel sur la scène universitaire. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus, rassemblent les informations essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système interactif d'apprentissage par algorithme pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel.
- ◆ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Plongez-vous dans l'étude de ce Certificat très rigoureux sur le plan scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement en force pour la performance sportive"

“

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 d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH”

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage concret et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un enseignement immersif programmé 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 Certificat académique. À cette fin, il s'appuiera sur un système vidéo interactif innovant, créé par des experts reconnus dans le domaine de l'Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement, avec une grande expérience de l'enseignement.

Spécialisez-vous et démarquez-vous dans un secteur avec une forte demande de professionnels.

Développez vos connaissances en matière d'Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement à cette formation de haut niveau.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement





“

*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 preuves scientifiques les plus récentes, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la Force
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées d'entraînement de la Force
- ◆ 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 à temps et à marque ainsi que dans les sports de situation
- ◆ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ◆ Approfondir les principes de la Théorie des Systèmes Dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la Force musculaire
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement en Force pour l'amélioration des Capacités Motrices immergées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès l'ensemble des connaissances acquises dans les différents modules dans une pratique réelle





Objectifs spécifiques

- ◆ Comprendre en profondeur la relation existante entre la force et les skills
- ◆ Identifier les principales skills sportives, afin de pouvoir les analyser, les comprendre et les améliorer grâce à l'entraînement
- ◆ Organiser et systématiser le processus de développement des skills
- ◆ Établir un lien entre le travail sur le terrain et le travail en salle afin d'améliorer les skills

“

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

03

Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, composée d'experts en Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. À cette fin, 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 ce secteur.





“

*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 Haute Performance Sportive du Comité Olympique Espagnol
- ♦ 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 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
- ♦ Mastère Spécialisé spécialisé en Prévention et Réhabilitation des Blessures
- ♦ Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- ♦ Certification en Neurologie Fonctionnelle
- ♦ Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- ♦ Doctorat en ARD

Professeur

M. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ Diplômé en Éducation Physique
- ♦ Formation en Neurosciences Appliquées
- ♦ EXOS Performance Specialist
- ♦ Auteur du livre "Baloncesto Formativo: Preparación Física"



04

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

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

Module 1. Entraînement en force pour l'amélioration des capacités de mouvement

- 1.1. La force dans le développement des compétences
 - 1.1.1. Importance de la force dans le développement des skills
 - 1.1.2. Avantages de l'entraînement en force axé sur les skills
 - 1.1.3. Types de force présents dans les skills
 - 1.1.4. Méthodes d'entraînement nécessaires au développement de la force dans les skills
- 1.2. Skills dans les sports d'équipes
 - 1.2.1. Concepts généraux
 - 1.2.2. Skills dans le développement de la performance
 - 1.2.3. Classification des skills
 - 1.2.3.1 Locomotor skills
 - 1.2.3.2 Manipulative skills
- 1.3. Agilité et déplacements
 - 1.3.1. Concepts de base
 - 1.3.2. Importance dans les sports
 - 1.3.3. Composantes de l'agilité
 - 1.3.3.1 Classification des capacités de mouvement
 - 1.3.3.2 Facteurs physiques: Force
 - 1.3.3.3 Facteurs anthropométriques
 - 1.3.3.4 Composantes perceptuelles et cognitives
- 1.4. Posture
 - 1.4.1. Importance de la posture dans les skills
 - 1.4.2. Posture et mobilité
 - 1.4.3. Posture et gainage
 - 1.4.4. Posture et centre de pression
 - 1.4.5. Analyse biomécanique d'une posture efficace
 - 1.4.6. Ressources méthodologiques



- 1.5. Skills linéaires
 - 1.5.1. Caractéristiques des skills linéaires
 - 1.5.1.1 Principaux plans et vecteurs
 - 1.5.2. Classification
 - 1.5.2.1 Démarrage, freinage et décélération
 - 1.5.2.1.1. Définition et contexte d'utilisation
 - 1.5.2.1.2. Analyse biomécanique
 - 1.5.2.1.3. Ressources méthodologiques
 - 1.5.2.2 Accélération
 - 1.5.2.2.1. Définition et contexte d'utilisation
 - 1.5.2.2.2. Analyse biomécanique
 - 1.5.2.2.3. Ressources méthodologiques
 - 1.5.2.3 Backpedal
 - 1.5.2.3.1. Définition et contexte d'utilisation
 - 1.5.2.3.2. Analyse biomécanique
 - 1.5.2.3.3. Ressources méthodologiques
- 1.6. Skills multidirectionnelles: Shuffle
 - 1.6.1. Classification des skills multidirectionnelles
 - 1.6.2. Shuffle: Définition et contexte d'utilisation
 - 1.6.3. Analyse biomécanique
 - 1.6.4. Ressources méthodologiques
- 1.7. Skills multidirectionnelles: crossover
 - 1.7.1. Crossover comme changement de direction
 - 1.7.2. Crossover comme mouvement de transition
 - 1.7.3. Définition et contexte d'utilisation
 - 1.7.4. Analyse biomécanique
 - 1.7.5. Ressources méthodologiques
- 1.8. Jump Skills 1
 - 1.8.1. Importance du saut dans les skills
 - 1.8.2. Concepts de base
 - 1.8.2.1 Biomécanique des sauts
 - 1.8.2.2 CEA
 - 1.8.2.3 Stiffness
 - 1.8.3. Classification des sauts
 - 1.8.4. Ressources méthodologiques
- 1.9. Jump Skills 2
 - 1.9.1. Méthodologies
 - 1.9.2. Accélération et sauts
 - 1.9.3. Shuffle et sauts
 - 1.9.4. Crossover et sauts
 - 1.9.5. Ressources méthodologiques
- 1.10. Variables de programmation



*Une expérience de formation unique,
clé et décisive pour propulser votre
développement professionnel*

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 le 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 nécessitent une 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.



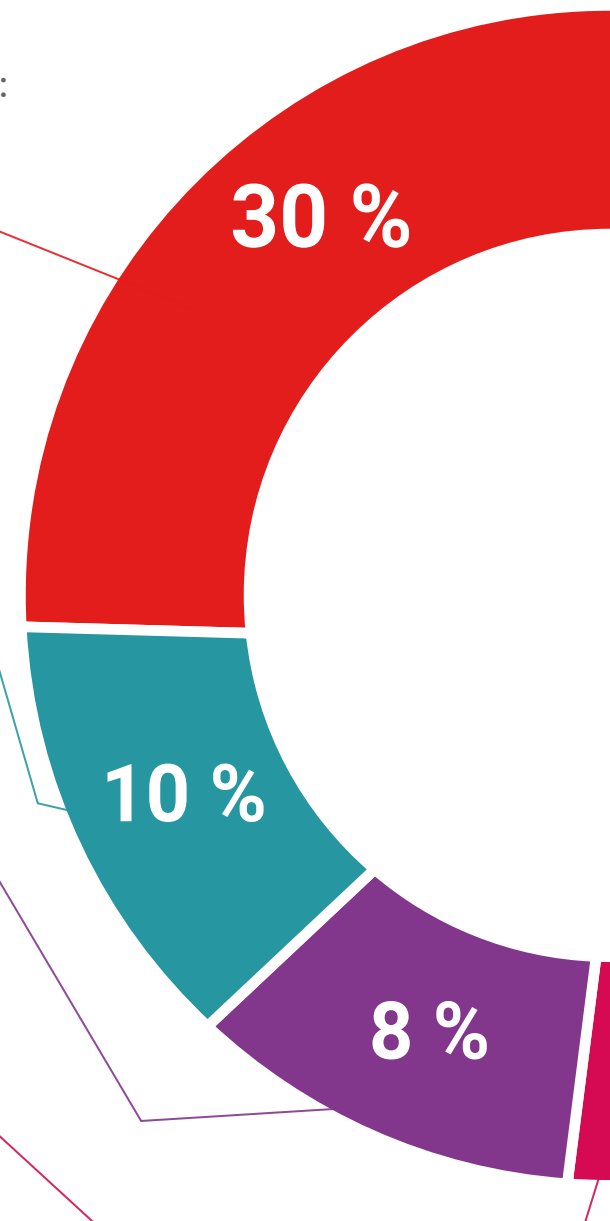
Pratique des aptitudes et des compétences

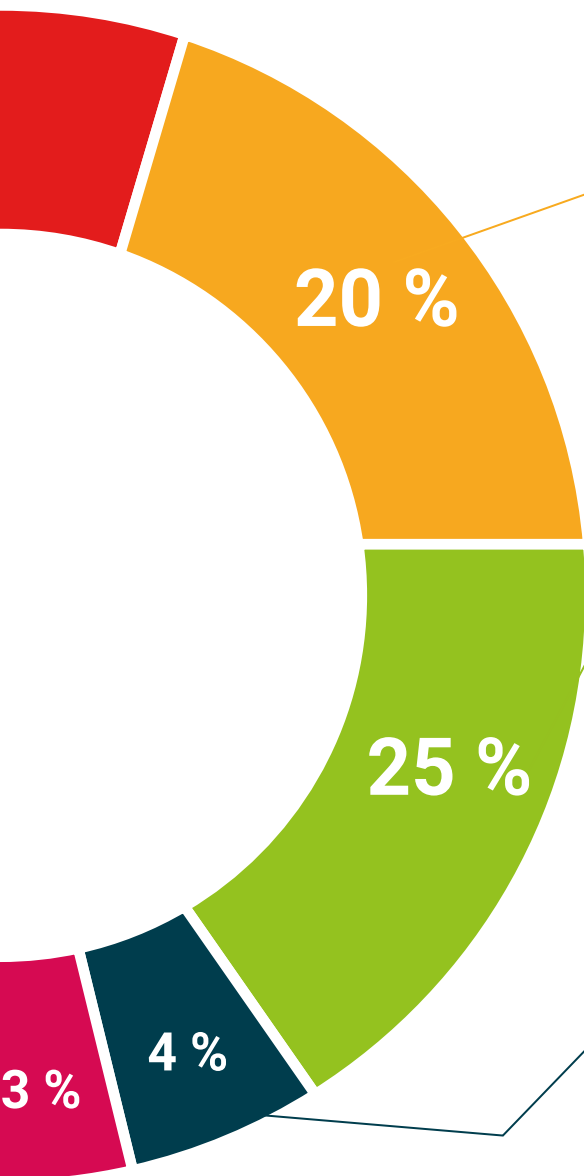
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement, en plus d'une formation des plus rigoureuses et actualisées, l'accès à un diplôme de Certificat Avancé délivré par TECH Université technologique.



“

Réussissez ce programme avec succès et recevez votre diplôme de Certificat sans avoir à vous soucier des contraintes de déplacements et administratives”

Ce **Certificat en Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement**, 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 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 en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

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

Entraînement en Force
pour l'Amélioration des
Capacités de Mouvement

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

Certificat

Entraînement en Force pour l'Amélioration des Capacités de Mouvement

Approuvé par la NBA

