

Certificat

Entraînement en Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée

Approuvé par la NBA





Certificat

Entraînement en 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.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/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

Les épreuves d'élite telles que les étapes du Tour de France, les triathlons de distance olympique, etc., sont de plus en plus fréquentes, définissant la première place avec une arrivée au sprint final. Il est donc nécessaire d'avoir des niveaux de force adéquats pour soutenir la longueur de la foulée, de la course, de la pagaie, etc., pendant l'épreuve et d'avoir le développement neuromusculaire nécessaire pour pouvoir sprinter jusqu'à l'arrivée. Pour cela, la force maximale, la force relative et la force réactive jouent un rôle fondamental.

Dans ce programme de haut niveau, vous spécialiserez dans l'entraînement en force dans les sports de moyenne et longue durée.

“

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.

L'étudiant de ce cours 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.

Le corps enseignant de ce cours en Entraînement en Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée 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 cours avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. De plus, comme il s'agit d'une formation 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 Entraînement en Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée** 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
- ♦ 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 matière de formation personnelle
- ♦ Les 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



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

“

Cette formation 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”

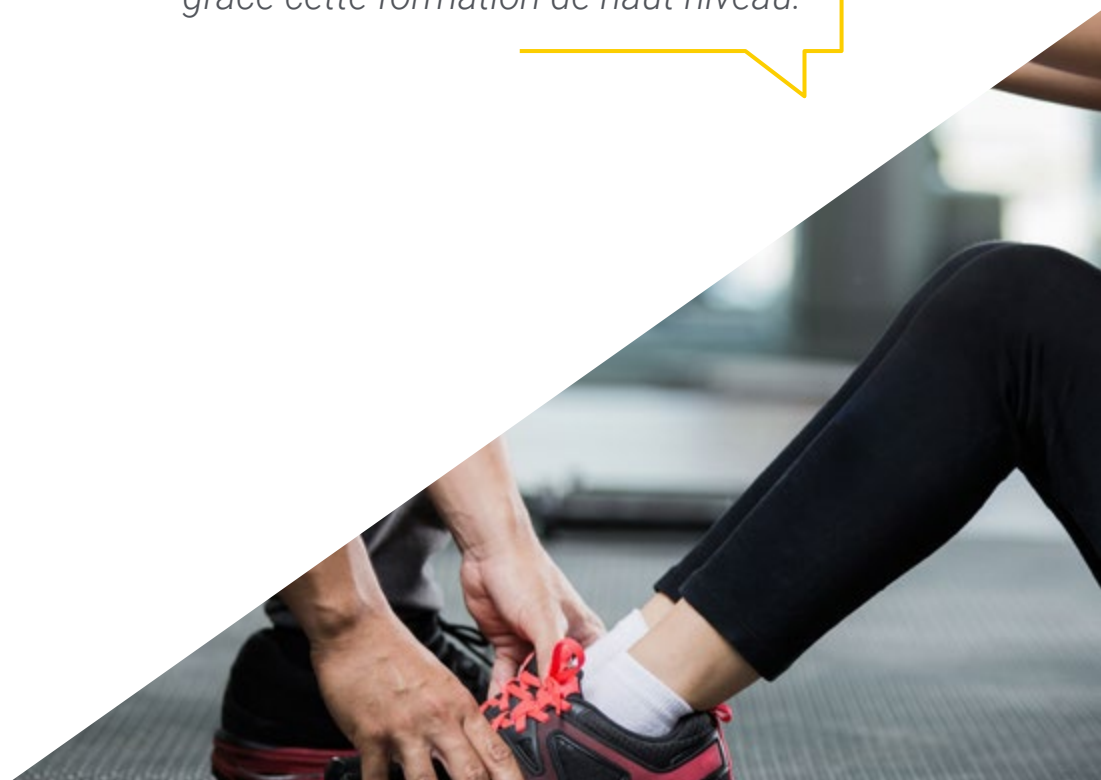
Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

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 une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

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 programme 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 dans les Sports de Moyenne et Longue Durée, avec une grande expérience de l'enseignement.

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

Développez vos connaissances en matière d'Entraînement en Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée grâce cette formation de haut niveau.



02 Objectifs

L'objectif principal du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport soit capable de maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'Entraînement de Force dans les Sports de Moyenne et Longue durée.





“

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 applicabilité totale dans la pratique en ce qui concerne l'entraînement en force
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'entraînement en force
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer la performance sportive en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement en force pour l'amélioration de la performance dans les sports de contre-la-montre, ainsi que dans les sports d'équipe et individuels
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la théorie des systèmes dynamiques complexes en ce qui concerne l'entraînement en force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement en force pour l'amélioration des capacités motrices développées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès l'ensemble des 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
- ◆ Connaître en profondeur les différents moyens et méthodes d'entraînement en force et leur application pratique
- ◆ Connaître en profondeur les effets de l'entraînement simultané et ses réponses sur l'endurance
- ◆ Programmer et organiser l'entraînement en force

“

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 élaboré ce cours avec les dernières mises à jour 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. Añon, Pablo

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sport
- ◆ Master spécialisé en Médecine Sportive et Sciences Appliquées au Sport
- ◆ Préparateur physique de l'équipe Nationale de Volley qui assistera aux prochains Jeux Olympiques
- ◆ Certified Strength and Conditioning Specialist, NSCA certification
- ◆ NSCA National Conference



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 spécialisation"

Module 1. Entraînement dans les sports de moyenne et longue durée

- 1.1. Force
 - 1.1.1. Définition et concept
 - 1.1.2. Continuum de capacités conditionnelles
 - 1.1.3. Exigences de force pour 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 correspondance 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 de l'activation musculaire
 - 1.3.3. Cinématique angulaire
 - 1.3.4. Rythme et durée de la production de force
 - 1.3.5. Dynamique de l'effort
 - 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 de la résistance sur la manifestation de la force
 - 1.4.5. Types et modes d'organisation de la charge et leurs réponses adaptatives
 - 1.4.6. Entraînement simultané. Preuves tirées 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. Entraînement compensatoire et de réduction des risques de blessures
 - 1.5.5. Entraînement pliométrique et développement du saut comme éléments importants pour améliorer l'économie de la course
- 1.6. Exercices et moyens spéciaux d'entraînement en force pour les sports d'endurance de moyenne et longue durée
 - 1.6.1. Modèles de mouvements
 - 1.6.2. Exercices basiques
 - 1.6.3. Exercices balistiques
 - 1.6.4. Exercices dynamiques
 - 1.6.5. Exercices en force résistante et assistée
 - 1.6.6. Exercices de core
- 1.7. Programmation de l'entraînement en 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 en force orienté vers les différentes disciplines cyclistes
 - 1.8.1. Entraînement en force pour les coureurs de demi-fond et de fond
 - 1.8.2. Entraînement en force pour le cyclisme
 - 1.8.3. Entraînement en force pour la natation
 - 1.8.4. Entraînement en force pour l'aviron
 - 1.8.5. Entraînement en force pour le ski de fond
- 1.9. Contrôle du processus d'entraînement
 - 1.9.1. Profil charge - vitesse
 - 1.9.2. Test de charge progressive

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.



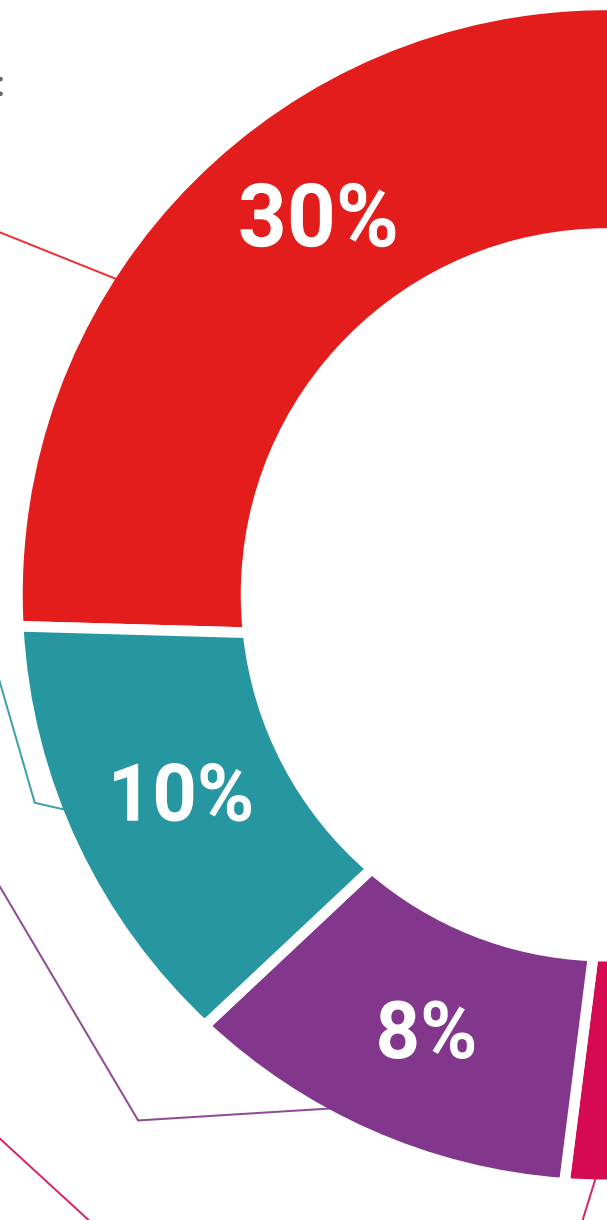
Pratique des aptitudes et des compétences

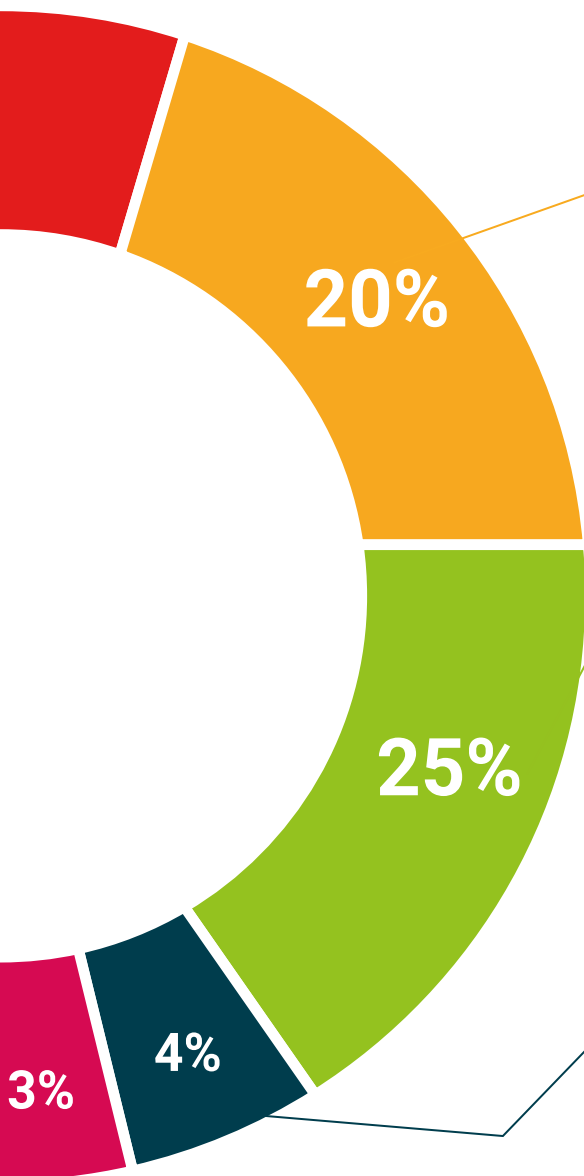
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Entraînement en 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 diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”

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

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant 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 en Force dans les Sports de Moyenne et Longue Durée**

N° 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

tech université
technologique

Certificat

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

Approuvé par la NBA

