

# Certificat

## Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique



## Certificat

### Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/nutrition-sportive-volley-ball-professionnel](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/nutrition-sportive-volley-ball-professionnel)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie d'étude

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01 Présentation

Outre la préparation physique et technique du Sportif, une bonne alimentation avant le match, pendant le match et après la fin du match est de plus en plus importante. Les progrès dans l'étude détaillée de la composition du corps, la nécessité de certains nutriments en fonction de la charge physique ou de la phase de récupération dans laquelle se trouve l'athlète, sont la clé d'une performance sportive optimale. C'est la ligne que TECH a développée pour offrir aux professionnels les informations les plus pertinentes et les plus récentes sur la nutrition sportive pour le Volley-ball Professionnel. Le tout dans un format académique 100% en ligne, sans classes avec des horaires fixes et qui facilite l'autogestion du temps d'étude.





“

*Spécialisez-vous dans la Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel grâce à un diplôme 100% en ligne et flexible”*

Les joueurs de volley-ball doivent donner le maximum de leurs conditions physiques (vitesse, force, puissance, endurance et agilité) pour pouvoir maintenir un haut niveau dans les catégories professionnelles. Par conséquent, pour favoriser cette performance exigeante, il est nécessaire qu'ils disposent d'un plan nutritionnel adéquat, adapté aux caractéristiques de leur corps et même à la position dans laquelle ils jouent.

Les progrès réalisés dans le domaine de la nutrition, ainsi que le grand intérêt pour une alimentation adéquate, ont encouragé un plus grand intérêt pour son étude et son application chez les Sportifs d'élite. C'est dans ce contexte qu'est né le programme en Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel.

Un programme au contenu avancé et actualisé qui fournira aux étudiants toutes les informations nécessaires pour pouvoir élaborer des plans nutritionnels adaptés aux joueurs de volley-ball professionnels. Pour atteindre cet objectif, cette qualification dispose d'un matériel pédagogique innovant, basé sur des résumés vidéo, des vidéos en détail, des lectures, des activités et des exemples qui vous permettront d'acquérir une expérience d'apprentissage beaucoup plus agréable.

Vous pourrez ainsi découvrir les derniers développements en matière de supplémentation, de micronutriments et de macronutriments ou les appareils et systèmes utilisés pour évaluer l'hydratation et la composition corporelle. En outre, cette instruction consacre un espace à la nutrition qu'un joueur doit prendre dans les différentes phases d'une compétition.

Ainsi, sans avoir besoin d'être présent ou d'assister à des sessions avec des horaires fixes, le diplômé a une opportunité unique de progresser dans ce sport grâce à un enseignement de premier ordre et flexible. Il suffit de disposer d'un appareil électronique avec une connexion Internet pour pouvoir consulter à tout moment de la journée les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle. Une option académique unique que seul TECH offre.

Ce **Certificat en Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Éducation Physique et Volleyball Professionnel
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations techniques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Obtenez les dernières informations sur les méthodes et les appareils utilisés pour évaluer l'hydratation et la composition corporelle du sportif*

“

*Grâce à ce diplôme universitaire, vous serez en mesure d'établir des directives nutritionnelles correctes avant, pendant et après chaque match”*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé 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 axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Cela se fera à l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus

*180 heures des connaissances les plus avancées sur les micronutriments et les macronutriments chez les sportifs d'élite du volley-ball.*

*Avec ce programme, vous serez au courant des aides ergonutritionnelles les plus recommandées pour les joueurs de Volley-ball Professionnel.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce programme est de fournir aux professionnels les connaissances essentielles pour améliorer les performances des joueurs de volley-ball d'élite grâce à une nutrition appropriée. Pour atteindre cet objectif, le diplômé disposera de ressources pédagogiques telles que des études de cas, qui offriront une vision pratique de la nutrition la plus appropriée pour chaque Sportif en fonction du moment de la compétition ou du match.





“

*De nombreux supports didactiques supplémentaires sont disponibles pour compléter les informations sur la nutrition sportive contenues dans ce programme”*



## Objectifs généraux

---

- Planifier un entraînement spécifique pour le développement complet du joueur de volley-ball
- Structurer les séances d'entraînement général pour atteindre les objectifs de l'équipe
- Appliquer des stratégies de récupération adaptées aux besoins de l'athlète
- Évaluer et développer les capacités du joueur pour lui permettre d'atteindre son potentiel maximal
- Gérer l'espace d'entraînement dans une équipe de haut niveau
- Développer la préparation physique correcte d'un joueur





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Connaître les derniers développements en matière de nutrition sportive
- ♦ Comprendre l'importance du processus de récupération après le match
- ♦ Établir les directives nutritionnelles appropriées avant, pendant et après le match
- ♦ Découvrir les besoins en micronutriments et en macronutriments d'un joueur

“

*Les nombreux exemples de ce Certificat vous permettront d'intégrer correctement la nutrition nécessaire dans le processus de récupération post-match”*

03

# Direction de la formation

Les étudiants qui suivent ce diplôme universitaire auront accès à un magnifique corps professoral composé de professionnels du monde du volley-ball et de l'Éducation Physique. Leurs connaissances approfondies de ce sport et de la bonne alimentation des sportifs de haut niveau se reflètent dans un programme d'études avancé auquel les étudiants auront facilement accès. De plus, si vous avez des doutes, l'équipe de professeurs spécialisés qui enseigne ce programme pourra y répondre.





“

*Vous aurez accès à des contenus exclusifs  
élaborés par des professionnels spécialisés  
dans l'Éducation Physique et la Nutrition  
Sportive dans le Volley-ball Professionnel”*

## Direction



### Mme Tabeayo Martínez, Nerea

- ♦ Joueuse de Voley Murcia
- ♦ Diplôme de la Faculté des Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'UCAM - Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Entraîneuse de Volley-ball niveau 1

## Professeurs

### Mme Romero Lobeiras, María

- ♦ Nutritionniste
- ♦ Ancienne joueuse de volley-ball CV Zalaeta
- ♦ Ancienne joueuse de volley-ball CV Calasancias
- ♦ Cycle de Diététique et Nutrition au Lycée La Paz



# 04

## Structure et contenu

L'efficacité du système *Relearning*, basé sur la répétition continue des concepts clés dans l'itinéraire académique, a conduit TECH à l'utiliser dans tous les diplômes. De cette manière, les étudiants acquerront une compréhension beaucoup plus solide de la Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel et n'auront pas à consacrer de longues heures à l'étude et à la mémorisation. En outre, ce programme avancé contiendra de nombreux documents supplémentaires qui vous permettront d'approfondir les informations fournies par les meilleurs spécialistes dans ce domaine.



“

*Connaissez-vous l'impact de la nutrition sur vos joueurs? Découvrez-le dans ce programme complet de 6 semaines”*

## Module 1. La nutrition sportive

- 1.1. Concept de nutrition sportive
  - 1.1.1. Définition
  - 1.1.2. Objectif
  - 1.1.3. Différences avec la nutrition clinique
  - 1.1.4. Impact sur les performances
- 1.2. Besoins nutritionnels en volley-ball
  - 1.2.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.2.2. Position du corps
  - 1.2.3. Applications
  - 1.2.4. Comment l'entraîner?
- 1.3. Nutrition avant le match de volley-ball
  - 1.3.1. Importance sur les performances
  - 1.3.2. Réserves de glycogène
  - 1.3.3. Périodisation
  - 1.3.4. Exemples
- 1.4. Alimentation pendant le match
  - 1.4.1. Importance sur les performances
  - 1.4.2. Rythme et énergie
  - 1.4.3. Difficulté de la recharge en glucides
  - 1.4.4. Exemples
- 1.5. Processus de récupération après le match
  - 1.5.1. Importance sur les performances
  - 1.5.2. Réhydratation
  - 1.5.3. Récupération musculaire
  - 1.5.4. Exemples
- 1.6. L'hydratation chez le joueur de volley-ball
  - 1.6.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.6.2. Électrolytes
  - 1.6.3. Taux de transpiration
  - 1.6.4. Besoins en hydratation





- 1.7. Supplémentation chez le joueur de volley-ball
  - 1.7.1. Définition
  - 1.7.2. Système ABCD
  - 1.7.3. Étude individualisée
  - 1.7.4. Aides ergonutritionnelles
- 1.8. Systèmes énergétiques en volley-ball
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. Système aérobie
  - 1.8.3. Système naérobie
  - 1.8.4. Importance de la nutrition dans les systèmes énergétiques
- 1.9. Périodisation du joueur de volley-ball
  - 1.9.1. Définition
  - 1.9.2. Besoins en macronutriments
  - 1.9.3. Besoins en micronutriments
  - 1.9.5. Périodisation nutritionnelle
- 1.10. BCM, ECM Y FFM dans l'équipe de volley-ball
  - 1.10.1. Définitions
  - 1.10.2. BCM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles
  - 1.10.3. ECM FFM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles
  - 1.10.4. Relation BCM/ECM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles



*Grâce à cette qualification, vous en saurez plus sur l'importance de l'hydratation pour les joueurs de volley-ball pendant les séances d'entraînement et les matchs"*

05

# Méthodologie d'étude

TECH est la première université au monde à combiner la méthodologie des **case studies** avec **Relearning**, un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition guidée.

Cette stratégie d'enseignement innovante est conçue pour offrir aux professionnels la possibilité d'actualiser leurs connaissances et de développer leurs compétences de manière intensive et rigoureuse. Un modèle d'apprentissage qui place l'étudiant au centre du processus académique et lui donne le rôle principal, en s'adaptant à ses besoins et en laissant de côté les méthodologies plus conventionnelles.



“

*TECH vous prépare à relever de nouveaux défis dans des environnements incertains et à réussir votre carrière”*

## L'étudiant: la priorité de tous les programmes de TECH

Dans la méthodologie d'étude de TECH, l'étudiant est le protagoniste absolu. Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de rigueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.

“

*À TECH, vous n'aurez PAS de cours en direct (auxquelles vous ne pourrez jamais assister)”*



## Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.

“

*Le modèle de TECH est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez”*

## Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail quotidien.



## Méthode Relearning

Chez TECH, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

*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.*



## Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme universitaire.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



*Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps”*

### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les étudiants 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 ce qui permet à l'étudiant 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.

## La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH.

L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure et des objectifs des cours est excellente. Sans surprise, l'institution est devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants sur la plateforme d'évaluation Trustpilot, avec une note de 4,9 sur 5.

*Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.*

*Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert.*



Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



#### Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



#### Pratique des aptitudes et des compétences

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



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



#### Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation.





**Case Studies**

Vous réaliserez une sélection des meilleures *case studies* dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



**Testing & Retesting**

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



**Cours magistraux**

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode *Learning from an Expert* permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire, puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



**Guides d'action rapide**

TECH propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir  
à vous soucier des déplacements ou  
des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée 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 Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



\*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**

Nutrition Sportive dans le  
Volley-ball Professionnel

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Nutrition Sportive dans le Volley-ball Professionnel

Approuvé par la NBA

