

# Certificat

## Préparation Physique du Joueur de Handball

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Préparation Physique du Joueur de Handball

- » 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/preparation-physique-joueur-handball](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/preparation-physique-joueur-handball)

# Accueil

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

La réussite ou l'échec dans un sport dépend souvent de la préparation physique des joueurs. Leur capacité à performer au plus haut niveau ou de manière soutenue tout au long de la saison nécessite un travail spécifique pour améliorer l'endurance, la mobilité ou la force. En ce sens, le Handball n'est pas en marge de ces exigences, et les professionnels doivent donc être au courant des dernières mises à jour concernant la planification des séances d'entraînement et la mise en œuvre d'exercices spécifiques, en tenant compte des caractéristiques de chaque joueur et de sa position sur le terrain. Dans cette optique, il s'agit d'un enseignement académique 100% en ligne avec les contenus les plus pointus développés par des sportifs d'élite.



“

*Un Certificat qui se distingue par la qualité de son contenu et un corps enseignant composé de sportifs d'élite du handball"*

Une préparation physique correcte permet aux athlètes d'intégrer beaucoup plus rapidement les rythmes d'entraînement et de compétition. Pour ce faire, les professionnels doivent tenir compte des caractéristiques biologiques, psychologiques et sociales de ces personnes, en adaptant les exercices à leurs conditions et aux objectifs sportifs fixés.

De cette manière, les joueurs pourront améliorer leurs capacités individuelles et leurs capacités de jeu à court et à long terme. Ces concepts sont applicables au handball et doivent donc être maîtrisés par les professionnels qui souhaitent évoluer en tant qu'entraîneurs ou formateurs dans ce sport. C'est pourquoi ce Certificat a été élaboré par une excellente équipe d'enseignants composée d'experts issus de l'élite de cette modalité.

Il s'agit donc d'un programme qui permet aux étudiants, pendant 6 semaines, d'étudier en profondeur les exigences physiques du joueur, le paradigme neuromusculaire de l'entraînement, les modèles d'entraînement pour l'optimisation de la force, de la puissance musculaire, de la résistance spécifique, de la mobilité et de la coordination. En outre, grâce à la vaste bibliothèque virtuelle, vous approfondirez de manière dynamique votre compréhension des besoins en matière de préparation physique dans les différentes catégories d'entraînement et des besoins de planification de l'entraînement conditionnel pendant la saison de compétition et les périodes de transition.

L'apprentissage sera beaucoup plus facile grâce à la méthode du *Relearning*, utilisée par TECH dans tous ses diplômes. Un système basé sur la répétition continue des éléments les plus importants amènera l'étudiant à les consolider plus facilement et réduira ainsi la charge d'étude.

Il s'agit d'une opportunité exceptionnelle pour les professionnels de faire progresser leur carrière grâce à une proposition académique de qualité à laquelle ils peuvent accéder quand et où ils le souhaitent. Il vous suffit de disposer d'un appareil numérique doté d'une connexion internet pour consulter, à tout moment de la journée, les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle. Une option adaptée à combiner les responsabilités les plus exigeantes avec une option académique à la pointe.

Ce **Certificat en Préparation Physique du Joueur de Handball** contient le programme académique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Handball et de Science sportive
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'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



*Grâce à la méthode de Relearning, vous ne devez pas consacrer beaucoup de temps à l'étude et à la mémorisation. Inscrivez-vous maintenant"*

“

*Une option académique qui vous guidera dans la préparation physique spécifique pour les ailiers, les joueurs de première ligne, les pivots et les gardiens de but”*

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, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de 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. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous souhaitez consulter le contenu du programme à tout moment de la journée et apprendre à votre rythme? Vous pouvez le faire grâce à ce programme conçu par TECH.*

*Grâce à ce programme avancé, vous analyserez les besoins en matière de préparation physique dans les différentes catégories d'entraînement.*





# 02 Objectifs

Ce Certificat a été conçu pour fournir aux étudiants un apprentissage intensif d'une grande application directe dans le domaine de la préparation physique au Handball. Une formation qui vous amènera à intégrer les modèles d'entraînement optimaux pour l'amélioration de la force, de l'endurance, de la mobilité et de la coordination des joueurs. Pour ce faire, les outils pédagogiques les plus récents dans le domaine académique sont mis à leur disposition. Une opportunité d'étude unique que seul TECH, la plus grande université numérique du monde, pourrait vous offrir.







“

*Après ce diplôme universitaire,  
vous pourrez travailler avec plus  
de précision sur la mobilité et la  
coordination de vos joueurs”*



## Objectifs généraux

---

- Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- Améliorer les performances sportives
- Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau







## Objectifs spécifiques

---

- Analyser les exigences des différentes qualités physiques de base d'un joueur de handball
- Aborder la préparation physique à partir d'un paradigme d'entraînement neuromusculaire
- Connaitre la nature de la force et de la puissance musculaires, de l'endurance spécifique, de la mobilité et de la coordination
- Structurer la préparation physique en catégories de formation
- Planification, phase d'échauffement et entraînement hors saison (période *off-season*)



*Développer la force des sportifs grâce aux méthodologies de travail présentées dans cet enseignement universitaire avancé"*

# 03

## Direction de la formation

TECH a réuni une excellente équipe d'enseignants pour ce cours diplômant, composée de professionnels qui connaissent parfaitement l'élite internationale du Handball. Des personnalités de premier plan qui ont élaboré un programme intensif de préparation physique pour les joueurs, fruit de leur expérience professionnelle et de leur connaissance approfondie de l'activité physique et du sport. De plus, grâce à leur proximité, les diplômés pourront résoudre tous les doutes qu'ils pourraient avoir sur le contenu de ce programme.



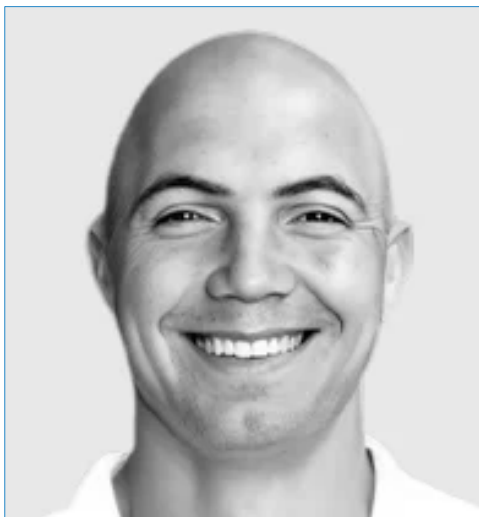


“

*Les meilleurs athlètes de l'élite du handball  
vous donnent les dernières informations  
sur la préparation physique des joueurs"*



## Direction



### Dr Lozano, Demetrio

- ♦ Ancien joueur professionnel de handball
- ♦ Professeur à l'École nationale des entraîneurs de handball de la Fédération Royale Espagnole de Handball
- ♦ Docteur en Sciences de l'Activité Physique et du Sport, Université de Lleida
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et Sport de l'Université de Barcelone
- ♦ Master en Haute Performance de l'Université de Barcelone
- ♦ Champion du monde de handball avec l'équipe nationale espagnole lors de la Coupe du monde 2005 en Tunisie
- ♦ Triple médaillée olympique de handball à Atlanta 1996, Sydney 2000 et Pékin 2008

## Professeurs

### Dr Cartón Llorente, Antonio

- ♦ Entraîneur national de handball, de triathlon et d'haltérophilie
- ♦ Joueur de handball en première division espagnole
- ♦ Chargé de cours à l'université San Jorge
- ♦ Docteur en sciences de la santé
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie





# 04

## Structure et contenu

Le parcours académique de ce diplôme universitaire conduira les étudiants à réaliser un excellent apprentissage de la préparation physique du joueur de handball, ce qui leur permettra d'intégrer dans leurs séances régulières, les applications pratiques innovantes de cette préparation en fonction de la position de l'athlète. À cette fin, il dispose d'une multitude de contenus éducatifs supplémentaires, accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.





“

*Un programme intensif rendu plus dynamique  
par les ressources pédagogiques multimédias  
du programme”*



## Module 1. Préparation physique du joueur de handball

- 1.1. Les exigences physiques du handball
  - 1.1.1. Force explosive et endurance de la force
  - 1.1.2. Distances et intensités de déplacement
  - 1.1.3. Mobilité, coordination et agilité
- 1.2. Paradigme de l'entraînement neuromusculaire
  - 1.2.1. Conditionnel vs Fonctionnel
  - 1.2.2. Développement de force utile
  - 1.2.3. Application du modèle au handball
- 1.3. Force et puissance Musculaire
  - 1.3.1. Lancer, sauter et lutter
  - 1.3.2. Accélération, décélération et changements de direction
  - 1.3.3. Évaluation et contrôle de la charge
- 1.4. Résistance spécifique
  - 1.4.1. Capacité à répéter des actions de puissance
  - 1.4.2. Types de fatigue et voies métaboliques
  - 1.4.3. Évaluation et contrôle de la charge
- 1.5. Mobilité et coordination
  - 1.5.1. Déséquilibres musculaires dans le handball
  - 1.5.2. Chaînes musculaires dans des gestes spécifiques
  - 1.5.3. Évaluation et travail compensatoire
- 1.6. Préparation physique au niveau local
  - 1.6.1. Âge maturatif et vitesse de croissance maximale
  - 1.6.2. Conditionnement physique dès le plus jeune âge
  - 1.6.3. Les syndromes de croissance et leur détection précoce
- 1.7. Applications pratiques par postes spécifiques
  - 1.7.1. Préparation physique spécifique pour la première ligne et les pivots
  - 1.7.2. Préparation physique spécifique pour les extrémistes
  - 1.7.3. Préparation physique spécifique pour les gardiens de but







- 1.8. L'échauffement
  - 1.8.1. Objectifs et structure
  - 1.8.2. Stratégies d'activation et d'apaisement
  - 1.8.3. Activation et habilitation avant le match
- 1.9. Entraînement hors saison (période *off-season*)
  - 1.9.1. Effets du désentraînement à long terme
  - 1.9.2. Niveaux d'approche du travail de musculation
  - 1.9.3. Niveaux d'approche du travail de résistance
- 1.10. Planification
  - 1.10.1. Individualisation du modèle
  - 1.10.2. Adaptation au système de jeu
  - 1.10.3. Modèle de préparation aux concours de courte durée

“ *Approfondir le paradigme neuromusculaire de l'entraînement au handball pendant les 150 heures de cours de cette qualification* ”

# 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.



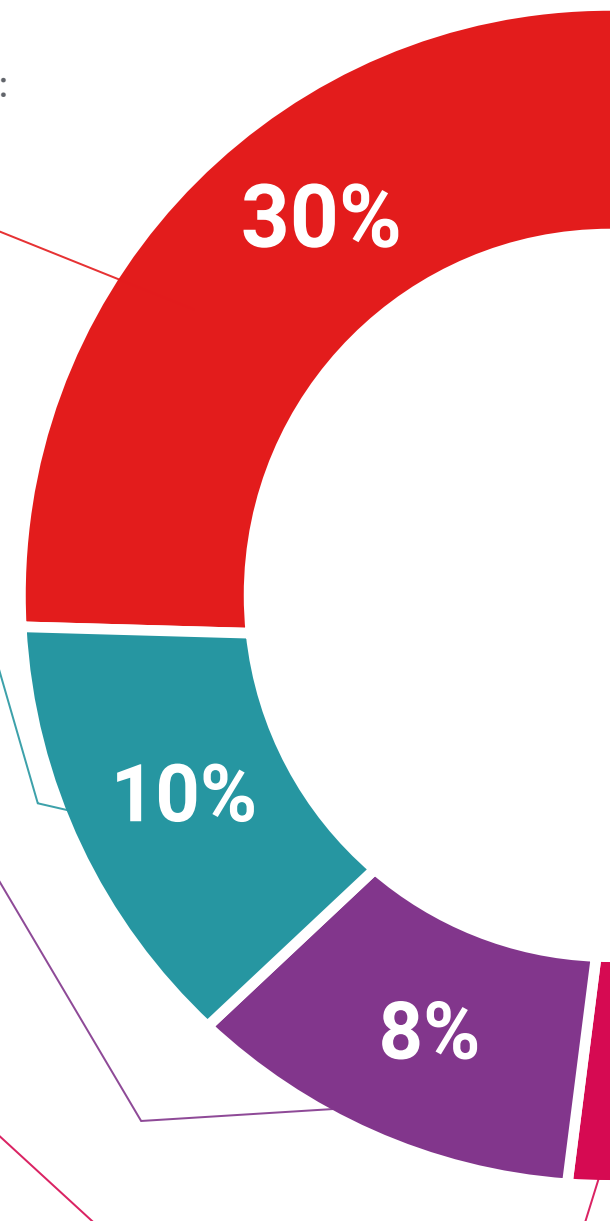
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Préparation Physique du Joueur de Handball 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.





“

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

Ce **Certificat en Préparation Physique du Joueur de Handball** 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 Préparation Physique du Joueur de Handball**

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.



## Certificat

### Préparation Physique du Joueur de Handball

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



# Certificat

## Préparation Physique du Joueur de Handball

Approuvé par la NBA

