

Certificat

Préparation Physique et Prévention des Blessures

Approuvé par la NBA



tech université
technologique



Certificat Préparation Physique et Prévention des Blessures

- » 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-prevention-blessures

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

Un bon programme de préparation physique peut contribuer à améliorer la condition cardiovasculaire, la force, la vitesse, l'agilité et l'endurance d'un joueur. Cela lui permettra d'accroître son efficacité et sa régularité dans le jeu, ce pourquoi il est essentiel que les séances d'entraînement du joueur présentent toutes les garanties. C'est la raison pour laquelle ce programme a été créé, lequel fournira aux professionnels du sport des outils pour travailler sur le physique à la fois sur et en dehors du terrain. En outre, les étudiants analyseront en profondeur les charges de travail appropriées lors des semaines d'avant-saison et en vue de la préparation des tournois. Il s'agit sans aucun doute d'une spécialisation de grande valeur qui peut être développée depuis n'importe quel endroit grâce à son format en ligne.



“

*Actualisez vos méthodes d'entraînement
en Préparation Physique et en Prévention
des Blessures au Tennis avec les
meilleures garanties"*

Le Tennis a évolué au fil du temps dans tous ses aspects, mais l'une des plus grandes avancées réside peut-être dans la préparation physique. Il y a quelques années, ce concept était peu exploré, mais aujourd'hui il a gagné en importance en devenant l'un des piliers sur lesquels se construit un joueur de Tennis. C'est pourquoi ces joueurs commencent à travailler intensément sur cette partie dès les premières étapes de l'entraînement.

Pour cette raison, ils ont besoin d'entraîneurs parfaitement au fait des entraînements les plus efficaces pour améliorer leur condition physique, et ce Certificat est une opportunité unique pour ces professionnels du sport. Ainsi, les exercices permettant d'atteindre une plus grande performance physique du joueur au fil du temps seront déterminés en même temps que les concepts d'endurance, de force, de coordination ou d'agilité, entre autres.

De même, sachant que la préparation physique va de pair avec la prévention des blessures, les meilleurs traitements des blessures et les exercices les plus appropriés pour les éviter seront examinés. Tout cela sera possible en seulement 150 heures de cours que l'étudiant pourra gérer à sa convenance. Vous ferez ainsi partie de la prestigieuse communauté TECH au niveau international, ce qui jouera clairement en faveur de votre carrière. Et tout cela, en plus, en profitant de l'expérience d'experts de premier plan dans le monde du Tennis.

Ce **Certificat en Préparation Physique et Prévention des Blessures** contient le programme scientifique 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 Préparation Physique et Prévention des Blessures
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à l'exercice professionnel
- ♦ Des exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La disponibilité d'accès aux contenus à partir de tout dispositif fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Excellez dans la conception
d'exercices qui évitent aux joueurs
de tennis d'éventuelles blessures"*

“

Voyez comment les technologies éducatives qui vous accompagneront dans votre cycle académique augmenteront vos performances éducatives tout en vous apportant des compétences avancées en matière d'Entraînement Physique"

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'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 en préparation de 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 lui seront présentées tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Développez avec TECH des outils théoriques et pratiques entièrement actualisés pour le travail physique sur et en dehors du terrain.

Aidez les joueurs à comprendre l'importance de l'élasticité et des étirements comme méthodes de prévention des blessures.



02 Objectifs

TECH a pris en compte les besoins actuels des professionnels du Tennis pour concevoir un diplôme avec une approche globale de la Préparation Physique et de la Prévention des Blessures. Ainsi, les étudiants disposeront des outils les plus récents qui leur permettront d'actualiser leurs méthodologies d'entraînement conformément aux preuves scientifiques les plus actuelles en matière de capacité physique. De cette façon, les étudiants se convertiront en un profil d'entraîneur que de plus en plus d'académies de tennis professionnelles demandent.





“

Devenir un entraîneur dont le profil répond aux exigences des académies de Tennis Professionnel”



Objectifs généraux

- ♦ Distinguer les différentes étapes de l'entraînement au Tennis et savoir comment travailler dans chacune d'entre elles
- ♦ Connaître les règles du Tennis et savoir les appliquer
- ♦ Comprendre la figure de l'entraîneur de Tennis d'un point de vue éthique et moral, et comprendre le rôle crucial que joue l'aspect mental chez les joueurs
- ♦ Approfondir la préparation physique nécessaire à un joueur de Tennis et la prévention des blessures
- ♦ Sensibiliser à l'importance de la technologie dans le Tennis d'aujourd'hui et analyser son évolution





Objectifs spécifiques

- ♦ Sensibiliser l'étudiant à l'importance de la préparation physique afin d'améliorer les performances du joueur
- ♦ Comprendre et développer les concepts d'endurance, de force, de coordination et d'agilité, entre autres
- ♦ Comprendre le travail d'élasticité et d'étirement comme méthode de prévention des blessures



Atteignez les objectifs du Certificat pour concevoir des plans de réhabilitation efficaces afin de réduire le temps hors des courts d'un joueur"

03

Direction de la formation

L'équipe enseignante du programme se positionne comme le meilleur atout de ce Certificat. L'engagement de TECH est ambitieux, c'est pourquoi elle a sélectionné les plus illustres experts en Préparation Physique et Prévention des Blessures. Il n'est pas surprenant que les entraîneurs et les préparateurs physiques qui composent l'équipe enseignante soient les principaux spécialistes du tennis de haut niveau. Cela se reflète dans leur travail précieux dans les académies de Tennis Professionnel de classe mondiale.

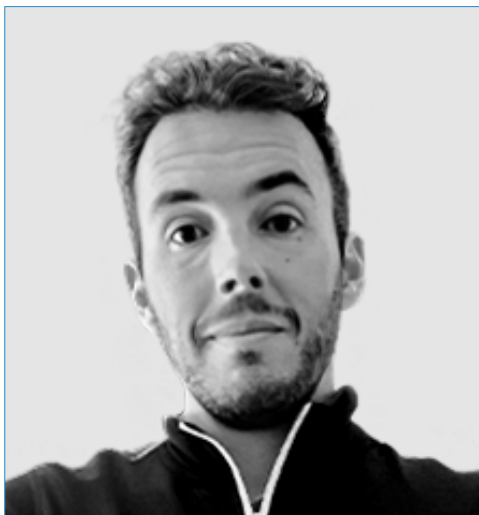




“

Réussissez en tant qu'entraîneur en appliquant les clés que d'illustres experts de la Préparation Physique et de la Prévention des Blessures vous donneront tout au long du Certificat"

Direction



M. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Entraîneur à la Rafa Nadal Academy
- ♦ Entraîneur à l'Académie de Tennis JMO
- ♦ Entraîneur de tennis à l'Académie de tennis JMO
- ♦ Diplôme de Neurosciences en Enseignement Primaire
- ♦ Moniteur national de la Fédération royale espagnole
- ♦ RPT Niveau 2

Professeurs

M. Barreto Mazorra, Eusebio

- ♦ Entraîneur de tennis et préparateur physique
- ♦ Entraîneur de tennis et préparateur physique au Club de tennis Tafira
- ♦ Entraîneur de tennis et préparateur physique au Club de tennis Tafira
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport à l'ULPGC (ULPGC)
- ♦ Cours RPT niveau 1, 2 et 3



04

Structure et contenu

Ce programme d'études fournit un aperçu global de la Préparation physique et de la Prévention des Blessures dans le Tennis, offrant une vision actualisée et renouvelée qui sera d'une grande valeur pour la méthodologie de travail de l'étudiant. Ces contenus sont d'une durée totale de 150 heures et l'étudiant peut choisir les termes qu'il considère les plus appropriés pour le suivi des cours. L'étudiant aura donc toute liberté pour consulter les vidéos, les diagrammes interactifs, les lectures complémentaires ou les analyses de cas dans la bibliothèque numérique du Campus virtuel, sans avoir à se plier à des horaires spécifiques.



“

Un programme qui vous permet d'approfondir en toute liberté tous les concepts de la Préparation Physique et de la Prévention des Blessures à travers des vidéos, des résumés interactifs, des lectures complémentaires et d'autres ressources dynamiques"

Module 1. Préparation physique et prévention des blessures

- 1.1. La préparation physique au tennis et son importance
 - 1.1.1. Introduction à la préparation physique du joueur de tennis
 - 1.1.2. Évolution de la préparation physique à travers l'histoire
 - 1.1.3. Importance de la préparation physique au tennis
 - 1.1.4. Avantages de l'entraînement physique au tennis
- 1.2. Aspects physiologiques du joueur de tennis et comment les évaluer
 - 1.2.1. Qu'est-ce que la physiologie et à quoi sert-elle?
 - 1.2.2. Facteurs physiologiques influençant le tennis
 - 1.2.3. Profil physiologique du joueur de tennis
 - 1.2.4. Le développement physique du joueur de tennis et son évolution au cours des différentes étapes
- 1.3. Phases de l'entraînement physique
 - 1.3.1. Introduction à la préparation physique
 - 1.3.2. Parties de l'entraînement
 - 1.3.3. Phases de préparation et de pré-compétition
 - 1.3.4. Entraînement physique en compétition et après la compétition
- 1.4. Le joueur de tennis et les principales aptitudes physiques
 - 1.4.1. Endurance, concept et caractéristiques générales
 - 1.4.2. Force, concept et caractéristiques générales; l'augmentation de la puissance chez le joueur de tennis
 - 1.4.3. Coordination chez le joueur de tennis
 - 1.4.4. La flexibilité chez le joueur de tennis
 - 1.4.5. Vitesse et agilité chez le joueur de tennis.
- 1.5. Tennis professionnel et préparation physique
 - 1.5.1. Importance de la préparation physique avant et pendant le tournoi
 - 1.5.2. Planification et périodisation de l'entraînement physique au cours de la saison pour les joueurs professionnels
 - 1.5.3. Entraînement physique pendant et entre les compétitions
 - 1.5.4. La préparation physique dépend du type de joueur et du type de tournoi à préparer





- 1.6. Préparation physique dans le tennis féminin
 - 1.6.1. Introduction et évolution de la préparation physique dans le tennis féminin
 - 1.6.2. Caractéristiques spécifiques de l'entraînement physique chez les femmes
 - 1.6.3. Adaptations et différences de l'entraînement physique dans le tennis féminin
 - 1.6.4. Autres aspects à prendre en compte
- 1.7. Prévention des blessures, concept et importance
 - 1.7.1. Introduction au travail de prévention des blessures, à son importance et à ses avantages
 - 1.7.2. Importance de l'entraîneur dans la prévention des blessures
 - 1.7.3. Types de blessures les plus courants chez les joueurs de tennis
 - 1.7.4. Causes des blessures chez les joueurs de tennis
- 1.8. Traitement des blessures et moyens de prévention
 - 1.8.1. Rééducation
 - 1.8.2. Élaboration d'un plan de rééducation
 - 1.8.3. Exercices de prévention et conseils pour leur mise en œuvre
 - 1.8.4. Conseils aux joueurs de tennis dans le domaine de la prévention des blessures
- 1.9. La récupération du joueur de tennis
 - 1.9.1. Introduction et importance de la récupération chez les joueurs de tennis
 - 1.9.2. Voies de récupération chez les joueurs de tennis: contrôle
 - 1.9.3. Voies de récupération chez les joueurs de tennis: gestion
 - 1.9.4. Récupération dans les différentes conditions par lesquelles passent les joueurs de tennis
- 1.10. La préparation physique des joueurs de tennis en fauteuil roulant
 - 1.10.1. Introduction à la préparation physique des joueurs de tennis en fauteuil roulant
 - 1.10.2. Spécificités de l'entraînement des joueurs de tennis en fauteuil roulant
 - 1.10.3. Aspects à prendre en compte pour la préparation physique des joueurs de tennis en fauteuil roulant
 - 1.10.4. Prévention des blessures des joueurs de tennis en fauteuil roulant

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.



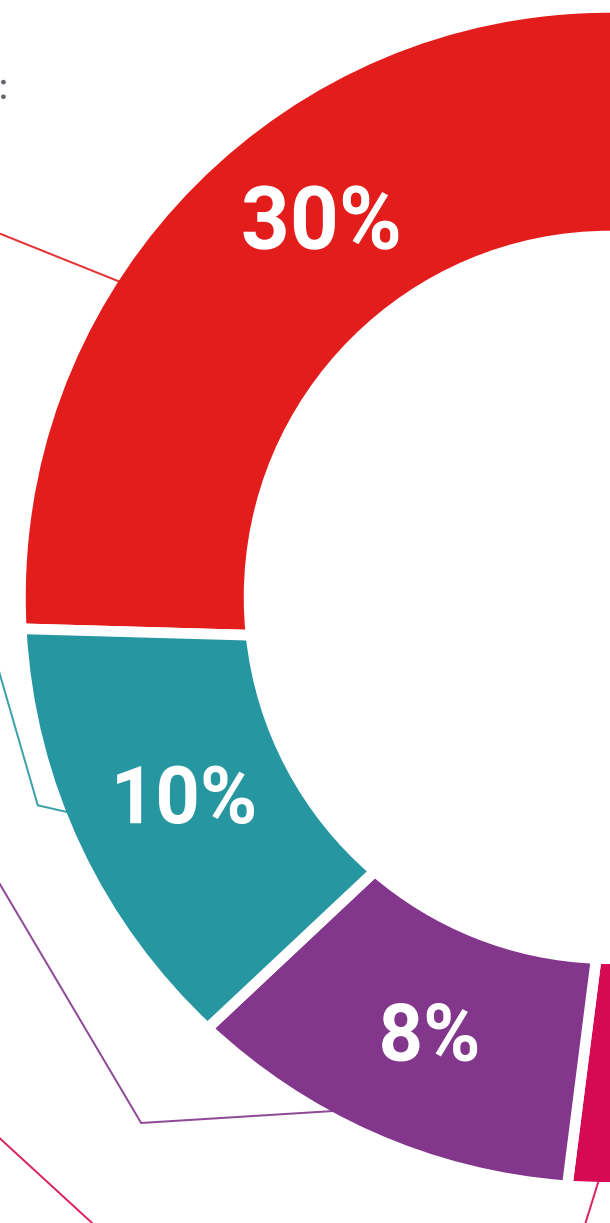
Pratique des aptitudes et des compétences

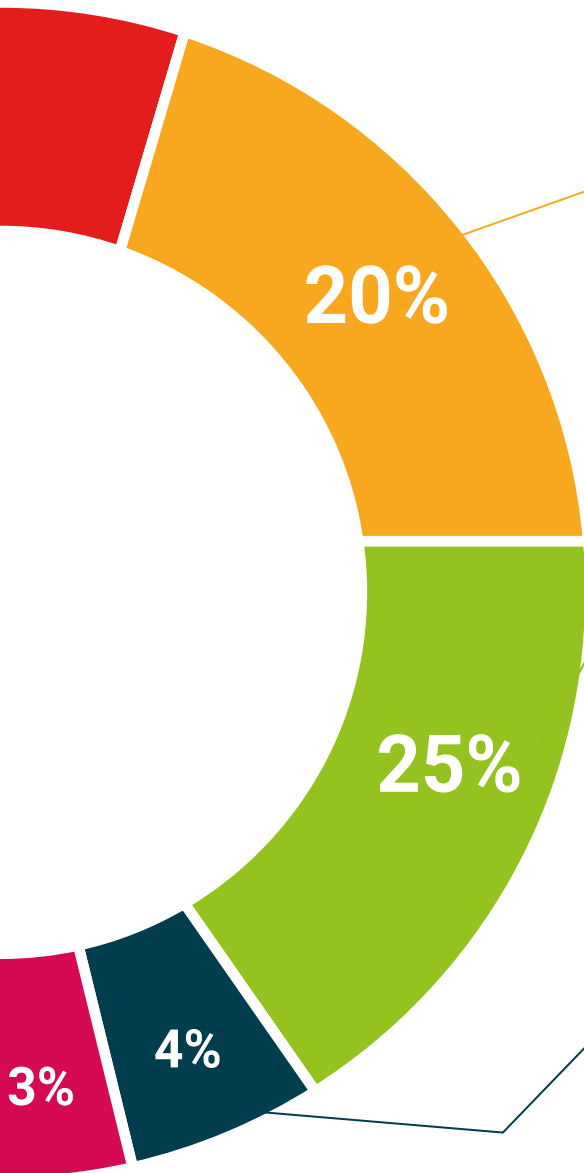
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 et Prévention des Blessures vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Préparation Physique et Prévention des Blessures** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel 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 et Prévention des Blessures**

N.º heures de cours: **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
Préparation Physique et
Prévention des Blessures

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

Certificat

Préparation Physique et Prévention des Blessures

Approuvé par la NBA

