

Certificat

Préparation Physique spécifique au Basket-ball

Approuvé par la NBA





Certificat

Préparation Physique spécifique au Basket-ball

- » 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-specifique-basket-ball

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

Le basket-ball est un sport physiquement exigeant, qui nécessite une bonne condition physique des jambes, des bras et du cou, entre autres articulations. L'évolution des études scientifiques sur les routines d'exercices et leur spécificité pour améliorer la force, la vitesse ou l'endurance a conduit les préparateurs physiques de haut niveau à les intégrer dans leurs séances. Conformément à l'importance que cette discipline a prise de nos jours, TECH a conçu ce programme axé sur la fourniture au professionnel des contenus les plus récents pour la préparation d'avant-saison, la réalisation de tests et d'évaluations physiques, ou le suivi et l'analyse de la charge lors des séances d'entraînement et des matchs. Tout cela, avec le soutien d'un format d'enseignement 100% en ligne.





“

TECH élargit votre horizon professionnel en vous offrant le programme le plus complet dans le domaine de la Préparation Physique spécifique au Basket-ball”

L'organisation et la synchronisation des méthodes d'entraînement afin de garantir une condition physique optimale des joueurs et d'acquérir un niveau compétitif élevé nécessitent une connaissance approfondie des stratégies et des études scientifiques. De cette manière, l'entraîneur et/ou le préparateur physique seront en mesure d'améliorer les capacités physiques tout au long de la compétition et dans les phases de récupération.

En ce sens, la préparation physique a acquis une grande importance, en particulier dans le domaine de la haute performance, où l'on tient compte non seulement des routines d'exercice, mais aussi de la nutrition et de l'hydratation de l'athlète. Ce Certificat universitaire de 6 semaines s'inscrit dans cette démarche.

Il s'agit d'un programme intensif qui fournira aux professionnels les dernières mises à jour dans ce domaine, leur permettant d'améliorer la conception de programmes de conditionnement physique spécifiques pour les joueurs de basket-ball, en tenant compte de leurs besoins individuels et des exigences du jeu. En outre, le diplômé améliorera ses compétences dans le développement de la vitesse, de l'agilité et de la coordination des joueurs afin d'améliorer leur mobilité sur le terrain.

Tout cela grâce à un diplôme qui dispose d'un corps enseignant entièrement spécialisé, soutenu par du matériel audiovisuel de la plus haute qualité et une méthodologie d'enseignement qui offre une grande commodité grâce au mode en ligne.

Il est également important pour TECH de coordonner l'excellence avec le confort. C'est pourquoi ce Diplôme offre une mise à jour très complète et de premier ordre, en obtenant un diplôme d'une grande flexibilité puisque les étudiants n'ont besoin que d'un appareil avec une connexion internet qui leur permettra d'accéder facilement à la plateforme virtuelle.

Ce **Certificat en Préparation Physique spécifique au Basket-ball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ L'élaboration d'études de cas présentées par des experts de haut niveau en matière de Basket-ball
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation 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



Avec ce programme universitaire, vous obtiendrez les mises à jour nécessaires sur les concepts d'hydratation, de nutrition et de suppléments"

“

Vous apprendrez à concevoir des programmes de remise en forme spécifiques pour les joueurs de basket-ball en seulement 6 semaines”

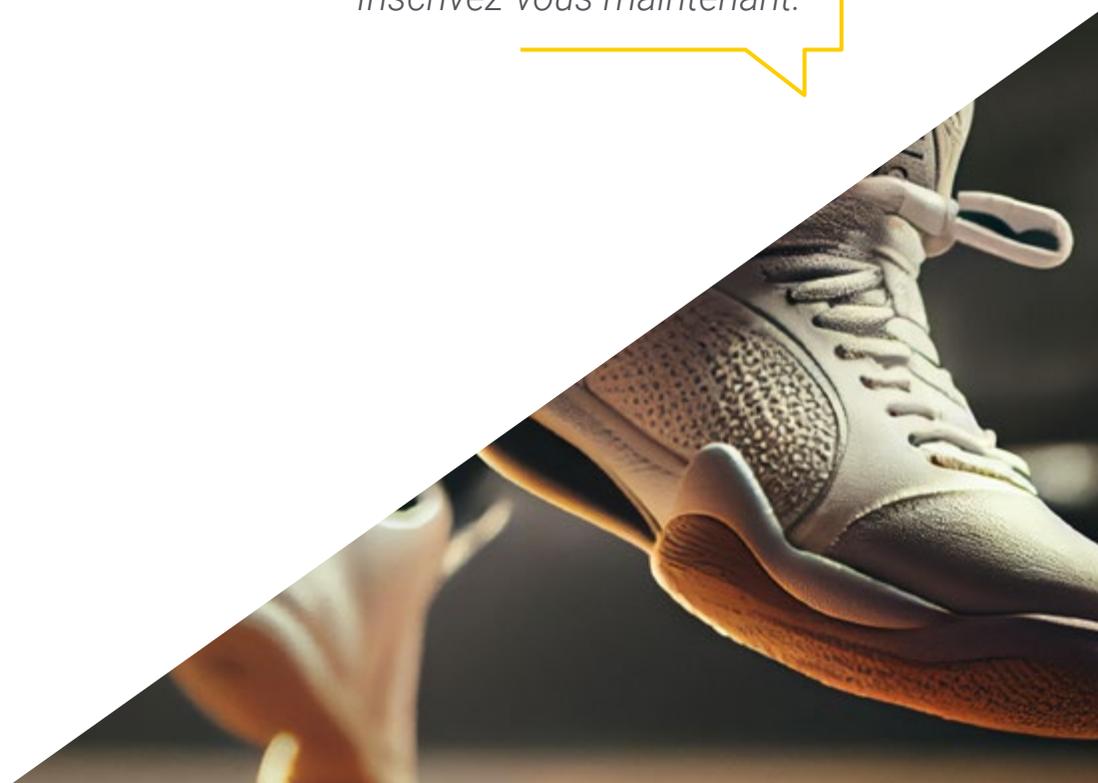
Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

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 atteindrez vos objectifs professionnels et personnels grâce à un diplôme conçu par des experts du basket-ball au plus haut niveau.

TECH offre une formation de premier ordre avec les dernières mises à jour de l'industrie. Inscrivez-vous maintenant.



02 Objectifs

Ce diplôme en Préparation Physique spécifique au Basket-ball a été conçu principalement pour fournir aux professionnels les développements les plus récents dans cette discipline. C'est pourquoi TECH fournit différents outils audiovisuels, ce qui permet un développement optimal du diplôme. Ainsi, à l'issue de ce programme, les étudiants auront renforcé leurs connaissances relatives à l'approche intégrale de la préparation physique, en tenant compte des aspects techniques, tactiques et psychologiques afin d'améliorer la performance globale des joueurs.





“

Vous renforcerez vos connaissances en matière de prévention des blessures grâce à des exercices d'étirement et de renforcement musculaire"



Objectifs généraux

- ◆ Encourager la créativité dans l'attaque et la capacité d'improviser dans des situations changeantes
- ◆ Apprendre à travailler en équipe et à exploiter les forces individuelles pour un jeu offensif efficace
- ◆ Travailler la lecture de la défense de l'adversaire et reconnaître les opportunités d'exploiter ses faiblesses
- ◆ Préparer les joueurs à faire face à des situations difficiles et à réagir de manière appropriée aux changements de stratégie de l'adversaire
- ◆ Se tenir au courant des dernières recherches et évolutions dans le domaine de la physiothérapie sportive pour garantir une pratique fondée sur des données probantes
- ◆ Promouvoir l'importance de la prévention des blessures et de la physiothérapie en tant qu'un outil permettant d'améliorer les performances et de prolonger la carrière des joueurs de basket-ball
- ◆ Se tenir au courant des dernières tendances et évolutions dans le domaine du 3x3, afin de garantir un enseignement actualisé et adapté aux exigences du jeu
- ◆ Promouvoir une condition physique adéquate pour ce type de jeu, en mettant l'accent sur l'endurance, la vitesse et l'agilité nécessaires pour concourir en demi-terrain
- ◆ Développer des compétences pour résoudre les litiges ou les controverses liés aux règles d'une manière impartiale et objective
- ◆ Promouvoir l'importance d'une alimentation et d'un repos adéquats pour optimiser les performances physiques





Objectifs spécifiques

- ♦ Développer une compréhension approfondie des principes de la préparation physique appliqués au basket-ball
- ♦ Apprendre à concevoir des programmes de conditionnement physique spécifiques pour les joueurs de basket-ball, en tenant compte de leurs besoins individuels et des exigences du jeu
- ♦ Améliorer l'endurance cardiovasculaire et la capacité aérobie des joueurs maintenir un haut niveau de performance pendant le match
- ♦ Développer la vitesse, l'agilité et la coordination des joueurs pour améliorer leur mobilité sur le terrain
- ♦ Enseigner les techniques de musculation pour développer la puissance et l'explosivité nécessaires au basket-ball
- ♦ Travailler à la prévention des blessures par des exercices d'étirement, un bon échauffement et un renforcement musculaire
- ♦ Enseigner des techniques de récupération et de rééducation pour accélérer la récupération après les entraînements et les matches
- ♦ Promouvoir une approche globale de la préparation physique, en tenant compte des aspects techniques, tactiques et psychologiques, afin d'améliorer les performances globales de l'équipe de basket-ball



Améliorez vos compétences en matière de prévention des blessures grâce à un bon échauffement"

03

Direction de la formation

TECH a réuni dans ce programme une équipe de gestion et d'enseignement possédant une vaste expérience dans le monde du basket-ball professionnel, en particulier dans la préparation physique des athlètes. Ainsi, les étudiants auront la possibilité d'accéder à un contenu unique, réalisé et encadré par un corps enseignant spécialisé en psychologie du sport, en sciences du sport, en initiation et performance sportives et en sciences de l'activité physique et du sport. Sa solide expérience et ses connaissances approfondies permettront au diplômé d'obtenir un apprentissage de premier ordre et d'obtenir des réponses à toutes ses questions au cours de ce programme.



“

Ce programme a été conçu par une équipe professionnelle de grande expérience et de renom, spécialisée dans l'initiation et la performance sportives"

Direction



Dr Castro Martínez, Lago

- ♦ Entraîneur Cáceres Basket LEB Oro
- ♦ Entraîneur Adjoint du Club de Basket-ball de Breogán
- ♦ Entraîneur Adjoint ADBA Ligue Féminine Avilés
- ♦ Championne de la Princess Cup
- ♦ Champion de la Ligue d'Or LEB
- ♦ Promotion à la Liga Endesa avec Breogán Lugo
- ♦ Professeur d'Enseignement Primaire à l'Université de Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Mastère en Psychologie Sportif chez SIPD SIPD
- ♦ Technicien Supérieur du Sport spécialisé dans le Basket-ball
- ♦ Entraîneur Principal de Basket-ball
- ♦ Entraîneur FIBA



Professeurs

Dr Reina, María

- ♦ Chercheur Scientifique au sein du Groupe Optimisation de l'Entraînement et Performance Sportive
- ♦ Préparateur physique Clinique Salubriá
- ♦ Préparateur physique du Club Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ Prix de la région Autonome VI pour le Sport, l'Egalité et l'Entreprise
- ♦ Docteur en Sciences du Sport de l'Université d'Estrémadure
- ♦ Mastère en initiation et la performance sportives de l'Université d'Estrémadure

04

Structure et contenu

Ce programme a été développé et conçu selon les normes les plus élevées en matière de qualité de l'enseignement. Ainsi, les étudiants auront accès à un contenu actualisé dans le domaine du sport, y compris des lectures spécialisées fournies par le corps enseignant. Ainsi, ce diplôme s'attache à proposer un contenu plus innovant sur le suivi et l'analyse de la charge à l'entraînement et en match, la figure du préparateur physique et les stratégies d'entraînement les plus efficaces. Tout cela, grâce aux multiples outils pédagogiques qui offrent un dynamisme et une meilleure expérience au professionnel.





“

Un diplôme axé sur la fourniture du matériel le plus innovant en matière de travail sur la force, la mobilité et la stabilité pour les joueurs de basket-ball”

Module 1. Préparation physique

- 1.1. Préparation physique en basket-ball. Le préparateur physique dans *Une Équipe*
 - 1.1.1. Évolution de la préparation physique en basket-ball
 - 1.1.2. Le préparateur physique dans *Une Équipe*
 - 1.1.3. Rôles du préparateur physique dans une équipe professionnelle
- 1.2. Exigences physiques et physiologiques du basket-ball
 - 1.2.1. Preuves scientifiques
 - 1.2.2. Types de charges analysées en basket-ball (internes et externes)
 - 1.2.3. Systèmes de surveillance
- 1.3. Systèmes de surveillance
 - 1.3.1. Travail pré-contact et en ligne
 - 1.3.2. Structure d'une pré-saison
 - 1.3.3. Contenu de base pour la constitution d'une équipe au niveau physique
- 1.4. Tests et évaluations physiques
 - 1.4.1. Évaluation fonctionnelle
 - 1.4.2. Test de force en salle de sport
 - 1.4.3. Tests physiques sur piste
- 1.5. Planification d'une saison
 - 1.5.1. Le calendrier
 - 1.5.2. Systèmes et objectifs de planification
 - 1.5.3. Structure du général au spécifique
- 1.6. Contenu de travail: Force, mobilité, stabilité
 - 1.6.1. Force
 - 1.6.2. Mobilité
 - 1.6.3. Stabilité
- 1.7. Travail physique sur la piste
 - 1.7.1. Travail aérobie et anaérobie
 - 1.7.2. Vitesse et agilité
 - 1.7.3. Activation des entraînements et des matchs





- 1.8. Suivi et analyse de la charge d'entraînement et de match
 - 1.8.1. Variables de charge interne
 - 1.8.2. Variables de charge externe
 - 1.8.3. Applications pratiques dans la formation
- 1.9. *Récupération*
 - 1.9.1. Repos
 - 1.9.2. Hydratation, nutrition et suppléments
 - 1.9.3. RPE, Bien-être, échelles de variabilité de la fréquence cardiaque
- 1.10. Planification de l'après-saison
 - 1.10.1. Objectifs de l'après-saison
 - 1.10.2. Travail structuré *Hors Saison*
 - 1.10.3. Travail complémentaire

“

Grâce à la méthode de Relearning, vous réduirez les longues heures d'étude et de mémorisation"

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 spécifique au Basket-ball 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.



“

*Réussissez ce programme et recevez
votre Certificat sans déplacements ni
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Préparation Physique spécifique au Basket-ball** 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 spécifique au Basket-ball**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat
Préparation Physique
spécifique au Basket-ball

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

Certificat

Préparation Physique spécifique au Basket-ball

Approuvé par la NBA

