

# Certificat

## Préparation Physique dans le Volley-ball Professionnel

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Préparation Physique 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/preparation-physique-volley-ball-professionnel](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/preparation-physique-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

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01

# Présentation

Le volley-ball exige d'excellentes capacités physiques de la part de l'athlète, qui doit être capable de répéter des mouvements très performants dans de courts intervalles de temps de récupération. Se lever pour bloquer, effectuer un service flottant ou se déplacer avec le tronc pour pouvoir défendre ne sont que quelques-unes des actions qui doivent être réalisées au cours d'un match. La maîtrise de la technique est essentielle, mais sans une base physique solide, elle ne suffit pas. C'est pourquoi une bonne planification de l'entraînement fait la différence entre les équipes. Sur la base de cette philosophie, TECH a créé ce programme 100% en ligne axé sur la Préparation Physique de ce sport au plus haut niveau. Le tout dans un syllabus avancé et enseigné par de vrais professionnels de cette discipline.





“

*Devenez un spécialiste de la Préparation  
Physique dans le Volley-ball Professionnel  
avec ce Certificat 100% en ligne"*

Un athlète de volley-ball d'élite doit avoir une excellente préparation physique compte tenu du rythme des compétitions auxquelles il peut être confronté, telles que les Liges, les tournois internationaux, les Championnats du monde ou les Jeux olympiques. Un rythme élevé qui exige une planification exhaustive de l'entraînement, où tous les facteurs physiques doivent être pris en compte pour éviter les blessures.

Dans une activité sportive comme celle-ci, la répétition de mouvements dans un court laps de temps nécessite un entraînement spécifique pour la stabilité des articulations des épaules, la flexibilité des articulations des chevilles ou la force musculaire pour effectuer le saut. Le travail sur chacun de ces éléments nécessite des connaissances avancées de la part des professionnels du sport qui souhaitent orienter leur carrière vers la Préparation Physique dans ce Sport.

C'est pour cette raison que TECH propose ce Certificat de 6 semaines, où les étudiants pourront obtenir les connaissances les plus exhaustives sur tous les éléments nécessaires pour pouvoir commencer à s'entraîner dans les catégories inférieures, les capacités physiques ou la théorie du stress et de la supercompensation. Un programme qui sera beaucoup plus attractif grâce aux ressources pédagogiques multimédias (résumés vidéo, vidéos in focus), auxquelles le diplômé aura accès à tout moment de la journée, à partir d'un appareil électronique doté d'une connexion internet.

En outre, ce matériel didactique lui permettra d'approfondir ses connaissances sur l'entraînement spécifique au saut, les charges d'entraînement et la périodisation des séances. Un processus d'apprentissage approfondi qui ne nécessite toutefois pas de longues heures d'étude. Grâce au système Relearning, les étudiants pourront consolider les concepts clés visualisés tout au long de l'itinéraire académique.

Cette institution offre donc une magnifique opportunité de progresser dans une discipline sportive qui attire des millions de personnes et exige des professionnels de mieux en mieux préparés. Une option idéale pour combiner les responsabilités les plus exigeantes avec un enseignement de premier ordre.

Ce **Certificat en Préparation Physique 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 en Volley-ball 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
- ♦ 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



*La vaste bibliothèque de ressources multimédias est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7"*

“

*Vous pouvez également approfondir les différentes méthodes existantes pour travailler sur les charges d'entraînement des sportifs de volley-ball”*

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. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Exceller dans un sport qui nécessite des professionnels pour travailler correctement sur la préparation physique des équipes.*

*Renforcez vos compétences pour concevoir des séances d'entraînement physique au plus haut niveau de compétition.*



# 02 Objectifs

À l'issue des 180 heures d'enseignement, les étudiants de ce Certificat auront atteint les compétences nécessaires pour être en mesure d'élaborer un plan de préparation physique complet pour une équipe de volley-ball. Afin d'atteindre cet objectif, TECH propose un programme d'études avec une perspective théorique-pratique, qui vous permettra d'obtenir un apprentissage solide qui vous sera très utile dans votre travail quotidien en tant que professionnel du Volleyball Professionnel.



“

*Les scénarios vidéo simulés de situations d'entraînement seront très utiles pour votre pratique quotidienne en tant que professionnel dans le monde du Volley-ball"*



## 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

---

- ♦ Acquérir des connaissances avancées sur les théories du stress et leur application au volley-ball
- ♦ Analyser les capacités physiques de flexibilité, de force, d'endurance, de vitesse et leurs manifestations
- ♦ Concevoir l'entraînement physique des équipes de volley-bal
- ♦ Connaître les éléments essentiels dans la planification de l'entraînement physique



*Interrogez quand vous voulez, à partir de votre ordinateur connecté à Internet, sur la théorie du stress et son application au Volley-ball"*

03

# Direction de la formation

Ce Certificat réunit des cadres et des enseignants de haut niveau dans le monde du volleyball. Ainsi, les étudiants disposeront d'entraîneurs qualifiés dans cette discipline sportive, avec des années d'expérience sur et en dehors du terrain. De plus, un excellent spécialiste en Éducation Physique enseignera aux diplômés les méthodologies d'entraînement les plus efficaces pour optimiser les performances des sportifs.



“

*Vous aurez à votre disposition de vrais professionnels du Volley-ball et de la Préparation Physique pour améliorer la préparation physique de vos joueurs”*

## 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



# 04

## Structure et contenu

Cette qualification universitaire est constituée d'un plan d'études conçu pour offrir aux étudiants les connaissances les plus avancées et les plus exhaustives en matière de condition physique et de préparation dans le Volley-ball Professionnel. Ainsi, de manière dynamique, les étudiants apprendront la planification de l'entraînement dans les catégories inférieures, les méthodologies les plus efficaces pour travailler la flexibilité, la force et l'endurance, ainsi que les techniques spécifiques à ce sport, comme le saut. Un large éventail de contenus qui peuvent être complétés par des lectures spécialisées disponibles dans la vaste bibliothèque de ressources pédagogiques.



“

*Un syllabus qui vous donnera les clés de la préparation physique des catégories inférieures à l'élite du volley-ball"*

## Module 1. Condition et préparation physique

- 1.1. Catégories inférieures et capacités motrices
  - 1.1.1. Importance de la préparation physique chez les catégories inférieures
  - 1.1.2. Entraînement des capacités motrices
  - 1.1.3. Des capacités motrices aux capacités physiques
  - 1.1.4. Planification dans les catégories inférieures
- 1.2. Loi du seuil
  - 1.2.1. Définition
  - 1.2.2. Comment cela affecte-t-il l'entraînement?
  - 1.2.3. Évolution de l'organisme lors des entraînements
  - 1.2.4. Application au volley-ball
- 1.3. Théories du stress
  - 1.3.1. Définition
  - 1.3.2. Le stress comme processus physiologique
  - 1.3.4. Types de stress
  - 1.3.5. Application au volley-ball
- 1.4. Principe de supercompensation
  - 1.4.1. Définition
  - 1.4.2. Phases
  - 1.4.3. Facteurs déterminants
  - 1.4.4. Application au volley-ball
- 1.5. Capacités physiques
  - 1.5.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.5.2. Flexibilité
  - 1.5.3. La force et ses manifestations
  - 1.5.4. L'endurance et ses manifestations
  - 1.5.5. La vitesse et ses manifestations
- 1.6. Entraînement spécifique du saut
  - 1.6.1. Caractéristiques techniques des sauts en volley-ball
  - 1.6.2. Influence d'une technique de saut correcte sur le jeu
  - 1.6.3. Importance d'une technique correcte pour la santé
  - 1.6.4. Concevoir un plan d'entraînement aux sauts





- 1.7. Conception d'un plan d'entraînement
  - 1.7.1. importance d'une planification correcte
  - 1.7.2. Critères et objectifs de planification
  - 1.7.3. Structure de l'entraînement
  - 1.7.4. Modèles Précurseurs, traditionnels et contemporains
- 1.8. Périodicité de l'entraînement
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. Unités de planification
  - 1.8.3. Modèle de planification
  - 1.8.4. Besoins spécifiques
- 1.9. Charge d'entraînement
  - 1.9.1. Définition
  - 1.9.2. Répartition des charges
  - 1.9.3. Méthode parallèle-complexe
  - 1.9.4. Méthode séquentielle-contiguë
- 1.10. Récupération et repos
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Importance de la phase de récupération
  - 1.10.3. Exemples d'exercices
  - 1.10.4. *Feedback* comme objectif final

“ *Ce programme vous amènera à préparer un plan d'entraînement spécifique pour l'amélioration de la technique de saut de vos joueurs de volley-ball* ”

# 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 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 Préparation Physique 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 Préparation Physique 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

Préparation Physique dans  
le Volley-ball Professionnel

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

# Certificat

## Préparation Physique dans le Volley-ball Professionnel

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique