

Certificat

Exercice de Rééducation de Blessures Sportives

Approuvé par la NBA



tech université
technologique



Certificat

Exercice de Rééducation de Blessures Sportives

- » 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/exercice-reeducation-blessures-sportives

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

L'activité physique prévient la détérioration et favorise les processus de régénération de l'organisme. Il est donc très important de réaliser des exercices adaptés après avoir subi une blessure.

L'étudiant qui se forme avec TECH donne un coup de pouce à sa carrière grâce à une connaissance approfondie des principaux exercices de rééducation des blessures sportives. Une occasion unique de se spécialiser dans ce domaine qui ne peut être manquée.





“

Les entraîneurs personnels doivent être à jour dans la connaissance des principaux exercices visant à la réhabilitation des blessures sportives”

Le programme d'exercice pour la réadaptation des blessures sportives vise à montrer l'importance de l'activité physique et des programmes d'exercice physique spécifiques pour l'amélioration de l'état de santé. De plus, des protocoles spécifiques d'intervention dans les cas de tendinopathie rotulienne, d'ostéopathie du pubis, de blessures musculaires, d'entorse de la cheville ou après une chirurgie de réparation du ligament croisé antérieur, entre autres, seront présentés.

Dans cette formation complète, des lignes directrices seront établies pour la conception de programmes d'exercices spécifiques par groupes musculaires, tels que biceps, triceps, deltoïdes, pectoraux, quadriceps, fessiers, triceps sural, ischio-jambiers, abdominaux, lombaires, adducteurs, latissimus dorsi, etc. Tout cela en suivant les critères de sélection en fonction de l'objectif de l'équipement à utiliser, des articulations concernées et du niveau de stabilisation afin d'obtenir une réhabilitation sportive optimale.

De même, les conséquences proprioceptives d'une blessure et les phases de l'entraînement proprioceptif seront expliquées, ainsi que le support à utiliser: BOSU, FitBall, disque d'équilibre, tapis et surfaces déformables, plateformes vibrantes et TRX. Tout cela vise à accélérer la guérison et à réduire l'incidence des rechutes.

Il s'agit de la préparation la plus complète que l'étudiant pourra trouver pour se spécialiser dans l'entraînement personnel. Comme il s'agit d'un programme en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un lieu physique, mais il peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Exercice de Rééducation de Blessures Sportives** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ♦ Son accent est mis sur les méthodologies innovantes dans la conception d'exercices pour la réhabilitation des blessures sportives
- ♦ Les cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Plongez dans l'étude de ce programme de haut niveau et améliorez vos compétences en tant qu'entraîneur personnel"

“

Ce Certificat est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: outre la mise à jour de vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la plus grande université numérique du monde: TECH Université Technologique"

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan 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 pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme universitaire. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus et expérimentés en matière de rééducation des blessures et d'exercices de rééducation fonctionnelle.

Le programme permet de s'entraîner dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner à des situations réelles.

Ce programme 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport puisse maîtriser l'entraînement personnel de manière pratique et rigoureuse.





“

*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique
et de vous aider à réussir professionnellement.
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



Objectifs généraux

- ◆ Acquérir des compétences en Réadaptation sportive, Prévention des blessures et récupération fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de rééducation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la rééducation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure





Objectifs spécifiques

- ◆ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie d'amélioration de la santé
- ◆ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ◆ Différencier les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ◆ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures produites dans la pratique sportive
- ◆ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de rééducation et de récupération pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ◆ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ◆ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles en tant que coadjutants pendant le processus de Réadaptation fonctionnelle et de Récupération



Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle"

03

Direction de la formation

L'équipe enseignante, experte en Personal Training, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui ont uni leurs forces pour aider les étudiants à donner un coup de pouce à leur profession. À cette fin, ils ont développé ce programme avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.



“

*Apprenez des meilleurs
professionnels et devenez
un professionnel accompli”*

Directeur Invité International

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme thérapeute de la performance sportive pour les Portland Trail Blazers de la NBA. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la prévention et la rééducation des blessures sportives.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



Dr Loftis, Charles

- Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- Thérapeute physique à Mercy
- Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Directeur Invité International

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la NBA, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'entraîneur de performance des Bolton Celtics, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du potentiel physique et mental des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la prévention et la rééducation des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.



M. Covington, Isaiah

- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

Profitez de cette opportunité pour vous entourer de professionnels experts et apprendre de leur méthodologie de travail"

Direction



Dr Gonzalez Matarin, Pedro José

- ◆ Docteur en sciences de la santé
- ◆ Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- ◆ Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ◆ Master en Médecine Régénérative
- ◆ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ◆ Master en Diététique
- ◆ Études supérieures en Obésité
- ◆ Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- ◆ Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- ◆ Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- ◆ PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH



04

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels qui connaissent les implications de la formation dans la pratique quotidienne, sont conscients de la pertinence d'une Préparation de qualité dans le domaine de l'entraînement personnel et s'engagent à dispenser un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.



“

Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure préparation"

Module 1. Exercice de Rééducation de Blessures Sportives

- 1.1. Activité et exercice physique pour améliorer la santé
- 1.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 1.3. Principes de l'entraînement sportif
 - 1.3.1. Principes biologiques
 - 1.3.1.1. Unité fonctionnelle
 - 1.3.1.2. Multilatéralité
 - 1.3.1.3. Spécificité
 - 1.3.1.4. Surcharge
 - 1.3.1.5. Super compensation
 - 1.3.1.6. Individualisation
 - 1.3.1.7. Continuité
 - 1.3.1.8. Progression
 - 1.3.2. Principes pédagogiques
 - 1.3.2.1. Transfert
 - 1.3.2.2. Efficacité
 - 1.3.2.3. Stimulation volontaire
 - 1.3.2.4. Accessibilité
 - 1.3.2.5. Périodisation
- 1.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 1.5. Protocoles d'action spécifiques
- 1.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 1.7. Conception d'exercices préventifs
- 1.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles
- 1.9. Rééducation proprioceptive
 - 1.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
 - 1.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
 - 1.9.3. Développement de la propriété sportive
 - 1.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
 - 1.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 1.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération





“

*Une expérience de formation unique,
clé et décisive pour stimuler votre
développement professionnel”*

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.



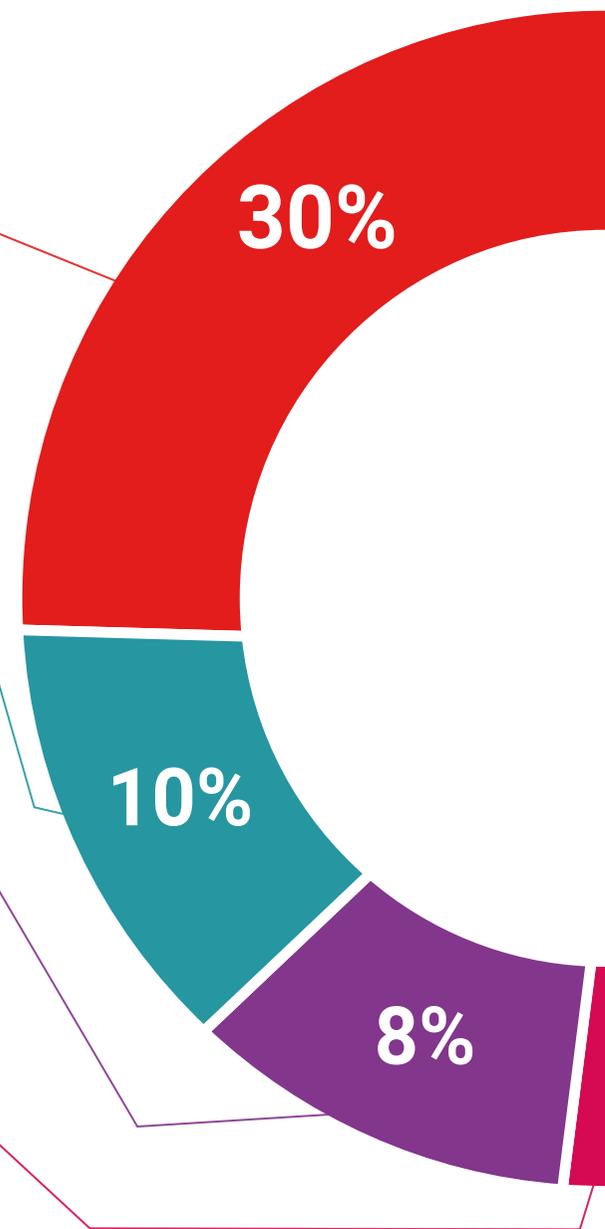
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Exercice de Rééducation de Blessures Sportives 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 Exercice de Rééducation de Blessures Sportives** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception le 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 Exercice de Rééducation de Blessures Sportives**

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.



Certificat
Exercice de Rééducation
de Blessures Sportives

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

Certificat

Exercice de Rééducation de Blessures Sportives

Approuvé par la NBA

