

Certificat Avancé

Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif

Approuvé par la NBA



tech université
technologique





Certificat Avancé

Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif

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

Accès au site web: www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-entrainement-mobilite-force-dirige-coach-sportif

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 24

06

Diplôme

page 32

01

Présentation

Traditionnellement, la mobilité a été considérée comme un élément complémentaire qui n'a été analysé que d'un point de vue biomécanique sans tenir compte de ses importantes répercussions sur les performances et la santé du sportif. Les faits fournissent de plus en plus de nouvelles avancées qui permettent de comprendre en profondeur l'application de cette capacité physique. Malgré cela, il n'a pas encore été possible d'établir une base terminologique commune aux professionnels du sport et il subsiste des croyances populaires très éloignées de la réalité. Pour cette raison, ce programme académique se concentre sur l'établissement des bases théoriques de tous les aspects importants liés à l'entraînement de la mobilité, sans négliger l'importance de l'entraînement de la force comme moyen d'atteindre des performances sportives élevées.





“

Participez à la mutation vers l'excellence dans un secteur en plein essor et favorisez l'exercice de la mobilité et de la force avec ce Certificat Avancé"

Conscient du manque général de connaissances sur l'entraînement de la mobilité, ce Certificat Avancé cherchera à établir un point de départ vers la connaissance et les différences entre les concepts et croyances populaires sur la mobilité et son entraînement, ainsi que les objectifs et les différentes méthodes d'application et leur répercussion dans le temps au niveau neuromusculaire et, par conséquent, dans la performance sportive, en optimisant ou en réduisant les temps de récupération.

Dans le même ordre d'idées, les différents systèmes et méthodes d'entraînement à la mobilité, comment reconnaître le moment, les caractéristiques de temps, d'intensité ou de durée, ainsi que le contexte dans lequel ils doivent être appliqués si vous voulez obtenir certains objectifs ou d'autres. C'est pourquoi, à travers ce Certificat Avancé, l'étudiant disposera des connaissances et des ressources didactiques pour une intervention efficace et efficiente sur le sportif.

D'autre part, nous étudierons également la force en tant que capacité physique qui a acquis un niveau d'importance maximal ces dernières années. À tel point que dans certaines régions, on l'appelle la "qualité de la mère".

Ainsi, ce Certificat Avancé développera tout d'abord une base théorique complète sur laquelle s'appuyer pour comprendre l'importance de l'entraînement en force, ainsi qu'une définition terminologique correcte. De même, les méthodes les plus efficaces pour développer la force-puissance sont étudiées en profondeur afin que l'étudiant ait le sentiment de disposer des meilleurs outils pour mener à bien un programme de musculation.

Pour tout cela, l'étudiant bénéficiera des dernières avancées scientifiques et technologiques pour le contrôle des charges, lui fournissant ainsi l'information théorico-pratique la plus complète du marché actuel.

Tout cela, condensé dans un programme académique de haute valeur curriculaire qui est développé en seulement six mois, et qui deviendra un élément différenciateur dans le curriculum de l'étudiant. Un plan académique qui comprend les besoins professionnels des étudiants et ceux du marché et y répond avec le contenu le plus complet et le plus actuel du secteur.

Ce **Certificat Avancé en Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif** contient le programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Activité Physique et Sport
- ◆ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour 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 possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Si vous voulez approfondir vos études, sans renoncer au reste de vos activités quotidiennes, alors ce Certificat Avancé est fait pour vous"

“

Comme il s'agit d'un programme universitaire en ligne, vous pouvez étudier où et quand vous le souhaitez. Tout ce dont vous avez besoin est un appareil électronique avec accès à l'internet"

Prenez un virage à 180° dans votre carrière professionnelle en suivant ce Certificat Avancé.

Spécialisez-vous dans un secteur en plein essor et commencez à voir vos possibilités de carrière s'épanouir.

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme de recyclage, 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 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 cours académique. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce Certificat Avancé en Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif TECH est de fournir aux étudiants des connaissances approfondies qui leur permettront de comprendre l'importance de l'entraînement de la force et de la mobilité comme moyen de développer une excellente condition physique. Cet objectif est atteint en fournissant à l'étudiant un programme académique de qualité, basé sur les dernières preuves scientifiques et avec le contenu le plus complet du secteur. De cette manière, le professionnel pourra revaloriser son profil et se positionner à l'avant-garde d'un secteur en plein essor.





“

L'objectif de TECH est clair: actualiser les connaissances des étudiants afin de former les meilleurs professionnels du secteur"

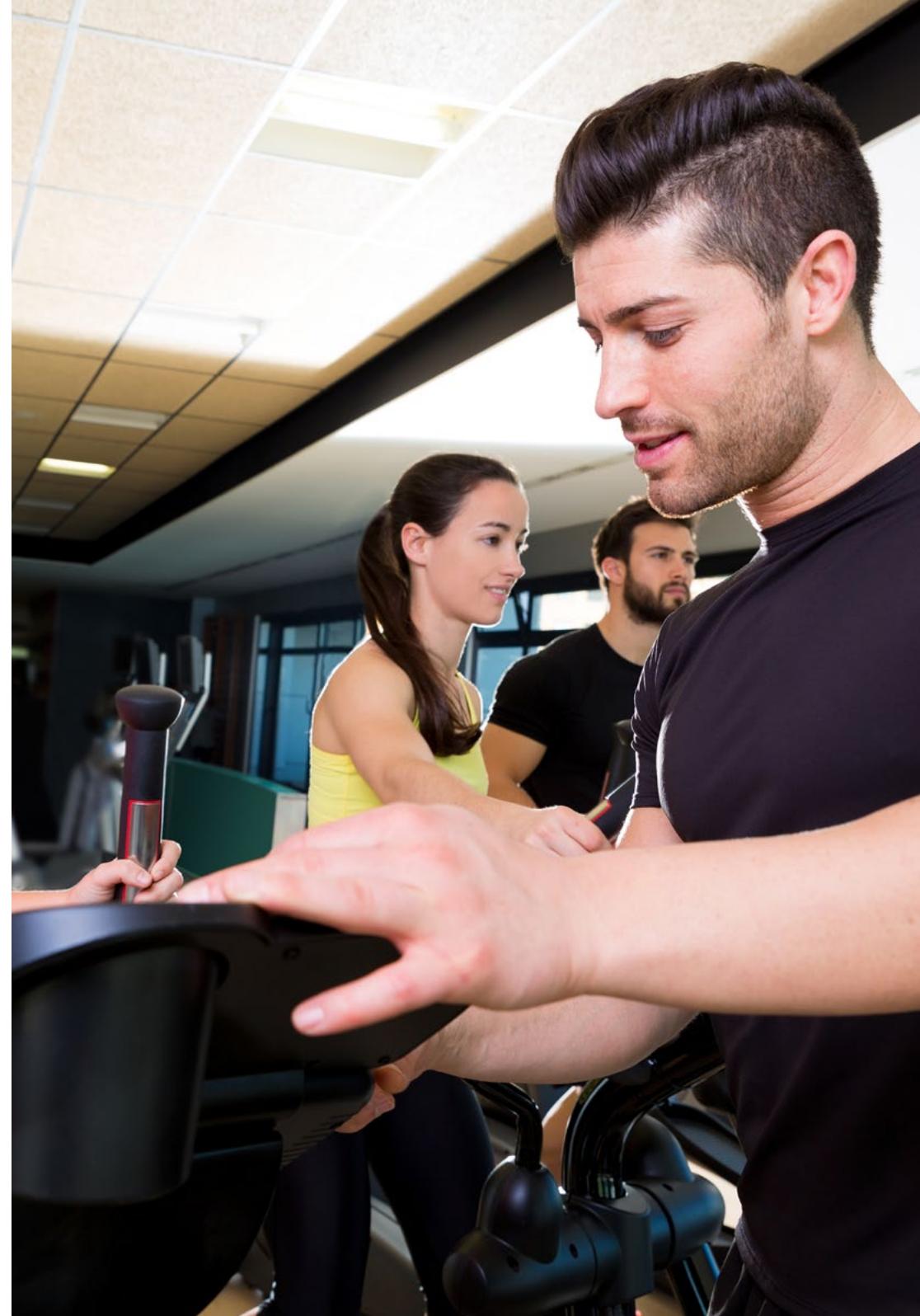


Objectifs généraux

- ◆ Acquérir des connaissances fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes et totalement applicables dans le domaine pratique
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'évaluation des performances sportives
- ◆ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives et la qualité de vie, ainsi que pour améliorer les pathologies les plus courantes
- ◆ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ◆ Intégrer avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle



Vos objectifs et ceux de TECH se rejoignent et se matérialisent dans ce programme académique dont la valeur curriculaire est l'excellence"





Objectifs spécifiques

Module 1. Entraînement à la Mobilité

- ◆ Aborder la mobilité comme une capacité physique de base d'un point de vue neurophysiologique
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des principes neurophysiologiques qui influencent le développement de la mobilité
- ◆ Comprendre et appliquer les systèmes de stabilisation et de mobilisation dans le schéma de mouvement
- ◆ Développer et préciser les concepts et objectifs de base liés à la formation à la mobilité
- ◆ Développer la capacité à concevoir des tâches et des plans pour le développement des manifestations de mobilité
- ◆ Connaître et appliquer les différentes méthodes d'optimisation des performances par les méthodes de récupération
- ◆ Développer la capacité à effectuer une évaluation fonctionnelle et neuromusculaire du sportif/client
- ◆ Reconnaître et traiter les effets produits par une blessure au niveau neuromusculaire sur le sportif/client

Module 2. Entraînement en Force

- ◆ Connaître et Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ◆ Connaître et maîtrisez les méthodes d'entraînement musculaire les plus efficaces
- ◆ Développer des critères suffisants pour pouvoir étayer le choix de différentes méthodes de formation dans l'application pratique
- ◆ Être capable d'objectiver les besoins en force de chaque sportif/client, quels que soient ses besoins
- ◆ Maîtriser les aspects théoriques et pratiques qui définissent le développement de la puissance
- ◆ Appliquer correctement l'entraînement musculaire dans la prévention et la réhabilitation des blessures

Module 3. Entraînement Personnel en Salle de Sport

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie du syndrome métabolique
- ◆ Comprendre les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de cette pathologie
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte du syndrome métabolique

03

Direction de la formation

L'un des aspects qui rendent ce Certificat Avancé unique par rapport aux autres du secteur est le corps enseignant qui le dispense. Ainsi, le professionnel qui décide de suivre ce programme avec TECH apprendra d'un corps enseignant d'excellence, avec des années d'expérience dans le secteur et avec le plus grand désir de diplômé les meilleurs dans ce domaine. C'est pourquoi c'est également cette équipe qui a conçu le contenu du Certificat Avancé, assurant à l'étudiant un apprentissage complet, basé sur la plus grande rigueur scientifique et les derniers développements du secteur.





“

Étudier avec des spécialistes aussi prestigieux n'a pas de prix. Vérifiez-le"

Direction



M. Rubina, Dardo

- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Coordinateur de la Préparation Physique de EDM
- ◆ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ◆ Master en Haute Performance Sportive(ARD) COE
- ◆ Certification EXOS
- ◆ Spécialiste d'entraînement de Force pour la Prévention des Blessures, la Réadaptation Fonctionnelle et Physique-Sportive
- ◆ Spécialiste de l'Entraînement de la Force Appliquée aux Performances Physiques et Sportives
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- ◆ Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- ◆ Diplôme d'Études Avancées (DEA) Université de Castilla la Mancha
- ◆ Doctorat en Haute Performance Sportive(ARD)



Professeurs

M. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Coordinateur du Secteur de l'Education et de la préparation physique de l'École des Sports de Moratalaz
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Master en Préparation Physique en Football
- ◆ Master Officiel en Enseignement Secondaire Personnel
- ◆ Diplôme d'études supérieures en entrainement personnelle

Mme Riccio, Anabella

- ◆ Professeur d'Entraînement Fonctionnel dans le DISTRICT B
- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Spécialiste de la Programmation et de l'Evaluation de l'Exercice
- ◆ Cours de Biochimie pour la Programmation de l'Exercice

M. Varela, Mauricio

- ◆ Professeur d'Éducation Physique Faculté des Sciences Humaines et des Sciences de l'Éducation. Université National de La Plata, Argentine
- ◆ Professeur d'Activité Physique Personnalisés destinés aux Personnes âgés
- ◆ Préparateur physique, entraîneur personnel des cyclistes d' Elite du Circuit de Cyclisme Astronomia
- ◆ Professeur d' Éducation Physique EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Spécialisation en Programmation et Évaluation de l'Exercice (cours de troisième cycle, FaHCE-UNLP) Cohorte
- ◆ Anthropométriste accrédité ISAK niveau 1

04

Structure et contenu

Dans le but de fournir aux professionnels des connaissances de premier ordre, la structure et le contenu de ce Certificat Avancé ont été pensés, conçus et créés par un groupe de professionnels de premier plan dans le secteur de l'activité physique. Cette équipe, consciente de la pertinence et de l'actualité de l'enseignement dans ce domaine, a fait un effort important pour générer le programme de cours le plus complet et le plus actualisé du marché. Un recueil de contenus complété par les travaux d'autres experts, qui fournissent au syllabus un format multimédia hautement didactique, qui offre à l'étudiant un apprentissage immersif, complet et contextuel.



“

TECH vous fournira le contenu le plus complet et le plus actualisé du marché qui deviendra votre support théorique dans votre travail quotidien"

Module 1. Entraînement à la Mobilité

- 1.1. Système neuromusculaire
 - 1.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
 - 1.1.1.1. Adaptations du système nerveux
 - 1.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
 - 1.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
 - 1.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
 - 1.1.2.1. Sous-systèmes d'information
 - 1.1.2.2. Types de réflexes
 - 1.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
 - 1.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
 - 1.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
 - 1.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
- 1.2. Contrôle moteur et mouvement
 - 1.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
 - 1.2.1.1. Système local: système stabilisateur
 - 1.2.1.2. Système global: système mobilisateur
 - 1.2.1.3. Schéma respiratoire
 - 1.2.2. Modèle de mouvement
 - 1.2.2.1. Coactivation
 - 1.2.2.2. *Théorie Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
- 1.3. Comprendre la mobilité
 - 1.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
 - 1.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
 - 1.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
 - 1.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
 - 1.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
 - 1.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
 - 1.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité



- 1.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
 - 1.3.3.1. Complexe pied-cheville
 - 1.3.3.2. Complexe genou-hanche
 - 1.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 1.4. Formation à la mobilité
 - 1.4.1. Blocage fondamental
 - 1.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
 - 1.4.1.2. Schéma spécifique de pré-exercice
 - 1.4.1.3. Schéma spécifique post-exercice
 - 1.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 1.4.2.1. *Squat & Deadlift*
 - 1.4.2.2. Accélération et multidirection
- 1.5. Méthodes de récupération
 - 1.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques
- 1.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
 - 1.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
 - 1.6.2. Méthodes axées sur l'arthrokinésie: étirement isolé et étirement intégré
 - 1.6.3. Entraînement excentrique
- 1.7. Programmation de la formation à la mobilité
 - 1.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
 - 1.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 1.8. Évaluation et analyse des athlètes
 - 1.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
 - 1.8.1.1. Évaluation
 - 1.8.1.2. Processus d'évaluation
 - 1.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
 - 1.8.1.2.2. Déterminer le test
 - 1.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
 - 1.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
 - 1.8.2.1. Types de test
 - 1.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
 - 1.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
 - 1.8.2.1.3. Test d'évaluation dynamique spécifique

- 1.8.2.2. Valorisation par les structures
 - 1.8.2.2.1. Complexe pied- cheville
 - 1.8.2.2.2. Complexe genou- hanche
 - 1.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale- épaule

- 1.9. La mobilité chez l'athlète blessé
 - 1.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
 - 1.9.1.1. Structure musculaire
 - 1.9.1.2. Structure du tendon
 - 1.9.1.3. Structure ligamentaire
 - 1.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
 - 1.9.2.1. Rupture des ischio-jambiers chez le coureur à pied

Module 2. Entraînement en Force

- 2.1. Force
 - 2.1.1. La Force du point de vue Mécanique
 - 2.1.2. La Force du point de vue Physiologique
 - 2.1.3. La force appliquée
 - 2.1.4. Courbe force-temps
 - 2.1.4.1. Interprétation
 - 2.1.5. Force maximale
 - 2.1.6. RFD
 - 2.1.7. Force utile
 - 2.1.8. Courbes force-vitesse-puissance
 - 2.1.8.1. Interprétation
 - 2.1.9. Déficit de force
- 2.2. Charge de formation
 - 2.2.1. Programmation de l'entraînement en force
 - 2.2.2. La charge
 - 2.2.3. La charge: le volume
 - 2.2.4. La charge: intensité
 - 2.2.5. La charge: la densité
 - 2.2.6. Caractère du stress

- 2.3. Entraînement musculaire dans la prévention et la réadaptation des blessures
 - 2.3.1. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
 - 2.3.1.1. Terminologie
 - 2.3.1.2. Concepts
 - 2.3.2. Formation à la force et prévention et réhabilitation des blessures sur la base de preuves scientifiques
 - 2.3.3. Processus méthodologique de l'entraînement en force dans la prévention des blessures et la récupération fonctionnelle
 - 2.3.3.1. La méthode
 - 2.3.3.2. Application de la méthode dans la pratique
 - 2.3.4. Rôle de la stabilité du tronc (CORE) dans la prévention des blessures
 - 2.3.4.1. CORE
 - 2.3.4.2. Formation CORE
- 2.4. Méthode pyrométrique
 - 2.4.1. Mécanismes Physiologiques
 - 2.4.2. Actions musculaires dans les exercices pliométriques
 - 2.4.3. Le cycle d'étirement et de raccourcissement (SCC)
 - 2.4.3.1. Utilisation de l'énergie ou de la capacité élastique
 - 2.4.3.2. Implication des réflexes Accumulation d'énergie élastique en série et en parallèle
 - 2.4.4. Classification des CER
 - 2.4.4.1. CER Court
 - 2.4.4.2. CER Long
 - 2.4.5. Propriétés des muscles et des tendons
 - 2.4.6. Système nerveux central
 - 2.4.6.1. Recrutement
 - 2.4.6.2. Fréquence
 - 2.4.6.3. Synchronisation
- 2.5. Entraînement en puissance
 - 2.5.1. Puissance
 - 2.5.1.1. La puissance
 - 2.5.1.2. Importance de la puissance dans le contexte de la performance sportive
 - 2.5.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la puissance
- 2.5.2. Facteurs contribuant au développement de la puissance de pointe
- 2.5.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
 - 2.5.3.1. Hypertrophie musculaire
 - 2.5.3.2. Composition musculaire
 - 2.5.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
 - 2.5.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
 - 2.5.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
- 2.5.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
 - 2.5.4.1. Potentiel d'action
 - 2.5.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
 - 2.5.4.3. Coordination intramusculaire
 - 2.5.4.4. Coordination intermusculaire
 - 2.5.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
 - 2.5.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
- 2.5.5. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force- temps
 - 2.5.5.1. Impulsion de force
 - 2.5.5.2. Phases de la courbe force- temps
 - 2.5.5.3. Phases d'accélération de la courbe force- temps
 - 2.5.5.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force- temps
 - 2.5.5.5. Phases de décélération de la courbe force- temps
- 2.5.6. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
 - 2.5.6.1. Courbe Puissance- Temps
 - 2.5.6.2. Courbe puissance- déplacement
 - 2.5.6.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
- 2.6. Entraînement en force par vecteurs
 - 2.6.1. Le Vecteur de force
 - 2.6.1.1. Vecteur Axial
 - 2.6.1.2. Vecteur Horizontal
 - 2.6.1.3. Vecteur de rotation
 - 2.6.2. Avantages de l'utilisation de cette terminologie

- 2.6.3. Les vecteurs de base en entraînement
 - 2.6.3.1. Les principaux gestes sportifs
 - 2.6.3.2. Les principaux exercices de surcharge
 - 2.6.3.3. Les principaux exercices d'entraînement
- 2.7. Principales méthodes d'entraînement de la force
 - 2.7.1. Poids corporel propre
 - 2.7.2. Exercices libres
 - 2.7.3. PAP
 - 2.7.3.1. Définition
 - 2.7.3.2. Application du PAP préalable aux disciplines sportives liées à la puissance
 - 2.7.4. Exercices avec des machines
 - 2.7.5. *Complex Training (Formation complexe)*
 - 2.7.6. Exercices et leur transfert
 - 2.7.7. Contrastes
 - 2.7.8. *Cluster Training*
- 2.8. VBT
 - 2.8.1. La mise en œuvre du VBT
 - 2.8.1.1. Degré de stabilité de la vitesse de course avec chaque pourcentage de 1RM
 - 2.8.2. La charge programmée et la charge réelle
 - 2.8.2.1. Variables impliquées dans la différence entre la charge programmée et la charge d'entraînement réelle
 - 2.8.3. Le VBT comme solution au problème de l'utilisation du 1RM et du nRM pour programmer les charges
 - 2.8.4. VBT et degré de fatigue
 - 2.8.4.1. Relation avec le lactate
 - 2.8.4.2. Relation avec l'ammonium
 - 2.8.5. VBT par rapport à la perte de vitesse et au pourcentage de répétitions effectuées
 - 2.8.5.1. Définir les différents degrés d'effort dans une même série
 - 2.8.5.2. Différentes adaptations en fonction du degré de perte de vitesse dans la série
 - 2.8.6. Propositions méthodologiques selon les différents auteurs
- 2.9. La force par rapport à l'hypertrophie
 - 2.9.1. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: contrainte mécanique
 - 2.9.2. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: stress métabolique
 - 2.9.3. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: lésions musculaires
 - 2.9.4. Variables de programmation de l'hypertrophie
 - 2.9.4.1. Fréquence
 - 2.9.4.2. Volume
 - 2.9.4.3. Intensité
 - 2.9.4.4. Cadence
 - 2.9.4.5. Sets et répétitions
 - 2.9.4.6. Densité
 - 2.9.4.7. Ordre dans l'exécution des exercices
 - 2.9.5. Les variables de formation et leurs différents effets structurels
 - 2.9.5.1. Effet sur les différents types de fibres
 - 2.9.5.2. Effet sur le tendon
 - 2.9.5.3. Longueur de la fascicule
 - 2.9.5.4. Angle de pénétration
- 2.10. Entraînement musculaire excentrique
 - 2.10.1. L'entraînement excentrique
 - 2.10.1.1. L'entraînement excentrique
 - 2.10.1.2. Les différents types d'entraînement excentrique
 - 2.10.2. Entraînement excentrique et performance
 - 2.10.3. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
 - 2.10.4. La technologie appliquée à l'entraînement excentrique
 - 2.10.4.1. Poulies coniques
 - 2.10.4.2. Dispositifs isoinertiels

Module 3. Entraînement Personnel en Salle de Sport

- 3.1. Le Syndrome métabolique
 - 3.1.1. Le Syndrome métabolique
 - 3.1.2. Épidémiologie du syndrome métaboliques
 - 3.1.3. Le patient atteint du syndrome, considérations pour l'intervention
- 3.2. Bases physiopathologiques
 - 3.2.1. Définition du syndrome métabolique et risques pour la santé
 - 3.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
- 3.3. Évaluation et diagnostique
 - 3.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
 - 3.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
 - 3.3.3. Le syndrome Métabolique, son évaluation et suivi par le spécialiste de l'exercice physique
 - 3.3.4. Diagnostique et protocole d'intervention dans le domaine du syndrome métabolique
- 3.4. Protocoles et traitements
 - 3.4.1. Le mode de vie et sa relation avec le syndrome métabolique
 - 3.4.2. La nutrition et son importance dans le syndrome métabolique
 - 3.4.3. Exercice: rôle dans le syndrome métabolique
 - 3.4.4. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique: considérations pour le professionnel de l'exercice
- 3.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant du syndrome métabolique
 - 3.5.1. Spécification du niveau du client
 - 3.5.2. Objectifs
 - 3.5.3. Processus d'évaluations
 - 3.5.4. Fonctionnalité par rapport à l'espace et aux ressources matérielles
- 3.6. Programmation de l'entraînement en force en salle
 - 3.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le cadre du syndrome métabolique
 - 3.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique
 - 3.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force dans le syndrome métabolique
 - 3.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force dans le cadre du syndrome métabolique





- 3.7. Programmation de l'entraînement en résistance en salle
 - 3.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
 - 3.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance dans le syndrome métabolique
 - 3.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
 - 3.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance dans le cadre du syndrome métabolique
- 3.8. Précautions et contre-indications pour l'entraînement en salle
 - 3.8.1. Évaluations pour la réalisation d'exercices physiques dans la population atteinte du syndrome métabolique
 - 3.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez le patient atteint du syndrome métabolique
- 3.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du syndrome métabolique
 - 3.9.1. Aspects nutritionnels dans le syndrome métabolique
 - 3.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le syndrome métabolique
- 3.10. Conception de programmes de formation en salle chez les patients atteints de syndrome métabolique
 - 3.10.1. Conception de programmes de formation sur le diabète
 - 3.10.2. Conception de session d'entraînement dans le cadre du diabète
 - 3.10.3. Conception de programmes complets (interdisciplinaire et multidisciplinaires d'intervention sur le diabète)



Vous n'êtes qu'à un clic d'accroître vos compétences professionnelles et de devenir une référence dans le secteur"

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 le 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 nécessitent une 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”



Notre université est la première au monde à combiner les études de cas de la Harvard Business School avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition.



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

Ce programme intensif en Sciences du Sport de TECH Université Technologique vous prépare à relever tous les défis dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Nous nous engageons à promouvoir la croissance personnelle et professionnelle, le meilleur moyen de marcher vers le succès, c'est pourquoi TECH utilise des *études de cas* de Harvard, avec qui nous avons un accord stratégique, ce qui nous permet de fournir à nos étudiants des matériaux de la meilleure université du monde.

“

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. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

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

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard 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.



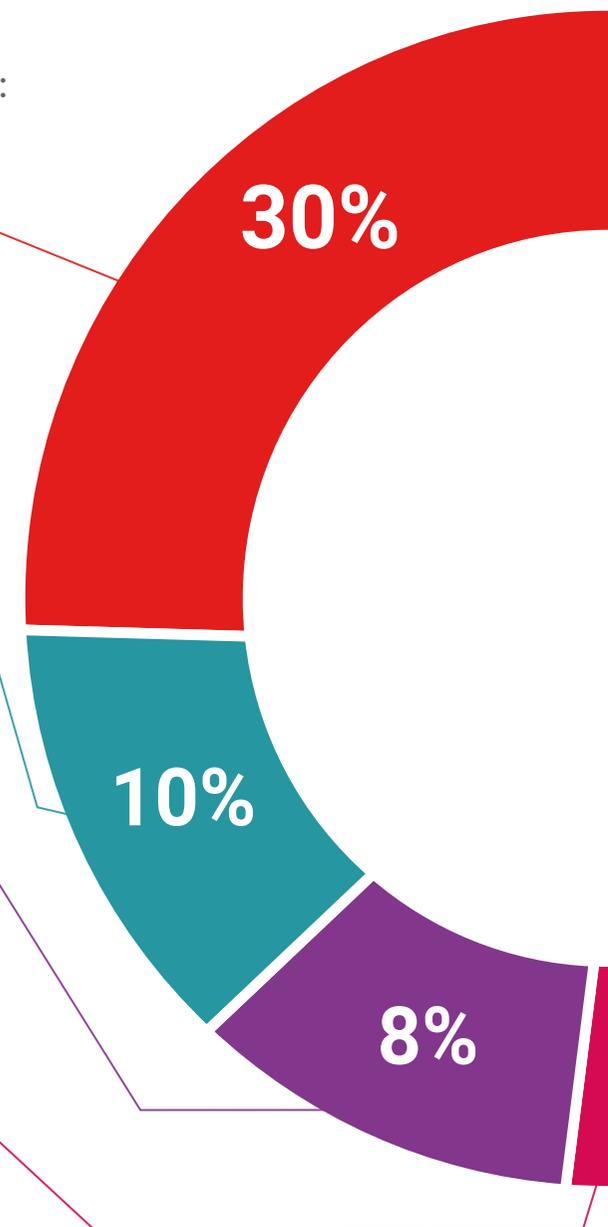
Pratique des aptitudes et des compétences

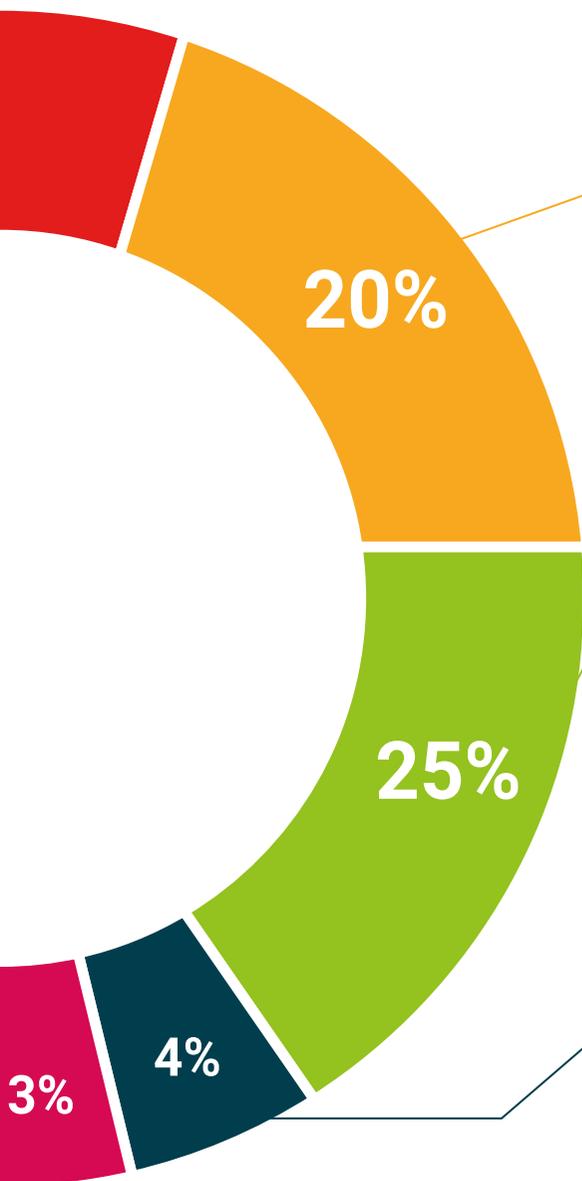
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés 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 Avancé en Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat Avancé en Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif** 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 Avancé** par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif**

N.º d'heures Officielles: **450 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

tech université
technologique

service personnalisé innovation

connaissance présent qualifications

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

Certificat Avancé

Entraînement de Mobilité,
de Force et Dirigé pour
Coach Sportif

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

Certificat Avancé

Entraînement de Mobilité, de Force et Dirigé pour Coach Sportif

Approuvé par la NBA

