

Certificat Avancé

Haute Performance Sportive:
Statistique, Nutrition et
Entraînement de Mobilité

Approuvé par:





Certificat Avancé

Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité

- » 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.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-haute-performance-sportive-statistique-nutrition-entrainement-mobilite

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

Avec le Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité, l'étudiant disposera des connaissances et des compétences nécessaires pour réussir dans le monde de l'entraînement de haute performance.

Une opportunité unique de se spécialiser dans un secteur en plein essor avec une forte demande de professionnels.





“

*La formation académique la plus récente dispensée
par des conférenciers exceptionnels, expérimentés
dans le monde du sport et de l'université”*

Dans ce Certificat Avancé, vous trouverez une formation détaillée sur les aspects clés de la performance sportive, traitée avec une didactique et une profondeur uniques dans l'offre académique actuelle.

Chaque module sera enseigné par de véritables spécialistes du domaine, ce qui garantit le plus haut niveau de connaissances en la matière.

Cet Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité fournira à l'étudiant un contenu théorique de haute qualité et approfondi dans chaque module. L'une des caractéristiques qui différencient cet Certificat Avancé des autres est la relation entre les différents sujets des modules au niveau théorique, mais surtout au niveau pratique afin que l'étudiant obtienne des exemples réels d'équipes et d'athlètes des plus hautes performances sportives dans le monde, ainsi que du monde professionnel du sport, ce qui permet à l'étudiant de construire des connaissances de la manière la plus complète.

Un autre point fort de ce Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité est la formation des étudiants à l'utilisation des nouvelles technologies appliquées aux Performances Sportives. L'étudiant ne se contentera pas de connaître la nouvelle technologie dans le domaine de la performance, mais il apprendra également à l'utiliser et, surtout, à interpréter les données fournies par chaque appareil afin de prendre de meilleures décisions en termes de programmation de l'entraînement.

Le corps enseignant de ce Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité a effectué une sélection minutieuse de chacun des thèmes de cette formation afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude aussi complète que possible et toujours liée à l'actualité.

Ainsi, à TECH, nous avons entrepris de créer des contenus de la plus haute qualité pédagogique et éducative qui feront de nos étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons ce Certificat Avancé au contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de la Haute Performance Sportive. De plus, comme il s'agit d'un Certificat Avancé en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, équilibrant ainsi son travail ou sa vie personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité** contient le programme scientifique le plus complet et le plus à jour du marché. Les caractéristiques saillantes de la formation sont:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes de l'entraînement sportif de haut niveau
- ◆ 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
- ◆ Il se concentre sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ 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 tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Plongez dans l'étude de ce Certificat Avancé de haut niveau et améliorez vos compétences en matière de Haute Performance Sportive"

“

Ce Certificat Avancé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans la sélection d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: En plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique”

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport, qui apportent leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de référence et des universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel 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 basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de la formation. Pour ce faire, le médecin sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus dans le domaine de du Sport de Haute Performance, et possédant une grande expérience.

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

Ce Certificat Avancé 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 du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel de la Haute Performance Sportive, puisse maîtriser le domaine de la nutrition de manière pratique et rigoureuse.





“

Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à atteindre la réussite professionnelle. N'attendez plus et rejoignez-nous"



Objectifs généraux

- ◆ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives
- ◆ Maîtriser efficacement les statistiques et être ainsi en mesure d'utiliser correctement les données obtenues auprès du sportif, ainsi que d'initier des processus de recherche
- ◆ 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
- ◆ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ◆ Maîtrisez les principes régissant la Biomécanique appliquée directement aux Performances Sportives
- ◆ Dominer les principes de la Nutrition appliquée à la performance sportive
- ◆ Intégrer avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





Objectifs spécifiques

Module 1: La statistique appliquée à la Performance et à la recherche

- ◆ Développer la capacité d'analyser les données recueillies en laboratoire et sur le terrain en utilisant une variété d'outils d'évaluation
- ◆ Décrire les différents types d'analyse statistique et leur application dans diverses situations pour la compréhension des phénomènes survenant au cours de la formation
- ◆ Développer des stratégies d'exploration des données afin de déterminer les meilleurs modèles pour leur description
- ◆ Établir les généralités des modèles de prédiction à travers l'analyse de régression qui favorisent l'incorporation de différentes unités d'analyse dans le domaine de la formation
- ◆ Créer les conditions d'une interprétation correcte des résultats dans différents types de recherche

Module 2: Nutrition appliquée aux sports de haut niveau

- ◆ Apprendre les bases physiologiques et biochimiques du métabolisme énergétique de l'effort physique
- ◆ Connaître les processus et méthodes d'évaluation nutritionnelle de l'athlète, ainsi que sa composition corporelle
- ◆ Apprendre les différentes options pour l'évaluation de la dépense énergétique de l'athlète
- ◆ Connaître toutes les variables en matière de nutrition dans des disciplines sportives aux caractéristiques très différentes
- ◆ Se familiariser avec les dernières données scientifiques sur la supplémentation sportive.
- ◆ Gérer les aspects nutritionnels associés aux troubles alimentaires et aux blessures sportives

Module 3: Mobilité: de la théorie à la performance

- ◆ 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
- ◆ Appliquer des systèmes de stabilisation et de mobilisation dans le schéma de mouvement
- ◆ Développer et préciser les concepts de base et les objectifs liés à la formation à la mobilité
- ◆ Développer la capacité à concevoir des tâches et des plans pour le développement des manifestations de mobilité
- ◆ Appliquer les différentes méthodes d'optimisation des performances par des méthodes de récupération
- ◆ Développer la capacité à effectuer une évaluation fonctionnelle et neuromusculaire de l'athlète
- ◆ Reconnaître et traiter les effets d'une blessure neuromusculaire sur l'athlète



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

03

Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, experts en Sport de Haute Performance, jouissent d'un grand prestige dans la profession et sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. À cette fin, ils ont développé ce Certificat Avancé avec des mises à jour récentes sur le sujet qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.



“

Apprenez auprès des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”

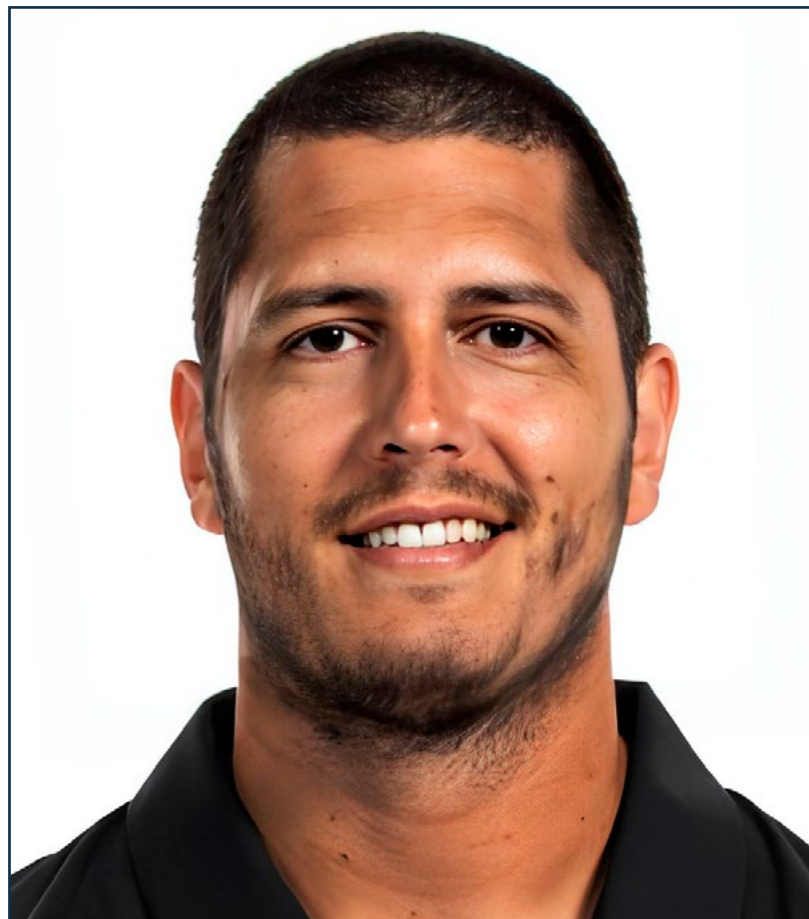
Directeur Invité International

Le Docteur Tyler Friedrich est une figure de proue dans le domaine international de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées. Fort d'une solide formation universitaire, il a fait preuve d'un engagement exceptionnel en faveur de l'excellence et de l'innovation, et a contribué à la réussite de nombreux athlètes d'élite au niveau international.

Tout au long de sa carrière, Tyler Friedrich a déployé son expertise dans un large éventail de disciplines sportives, du football à la natation, en passant par le volley-ball et le hockey. Ses travaux sur l'analyse des données de performance, notamment grâce au système GPS pour athlètes Catapult, et son intégration de la technologie sportive dans les programmes de performance l'ont établi comme un leader dans l'optimisation de la performance athlétique.

En tant que Directeur de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées, le Docteur Friedrich a dirigé l'entraînement de la force et du conditionnement et la mise en œuvre de programmes spécifiques pour plusieurs sports olympiques, notamment le volley-ball, l'aviron et la gymnastique. Il a été responsable de l'intégration des services d'équipement, de la performance sportive dans le football et de la performance sportive dans les sports olympiques. En outre, il a été responsable de l'intégration de la nutrition sportive DAPER dans une équipe chargée de la performance des athlètes.

Certifié par USA Weightlifting et l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement, il est reconnu pour sa capacité à combiner les connaissances théoriques et pratiques dans le développement des athlètes de haut niveau. Le Docteur Tyler Friedrich a ainsi laissé une marque indélébile dans le monde de la Performance Sportive, en étant un leader exceptionnel et un moteur de l'innovation dans son domaine.



Dr. Friedrich, Tyler

- Directeur de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées à Stanford, Palo Alto, États-Unis
- Spécialiste de la Performance Sportive
- Directeur Associé de l'Athlétisme et de la Performance Appliquée à l'Université de Stanford
- Directeur de la Performance Sportive Olympique à l'Université de Stanford
- Entraîneur en Performance Sportive à l'Université de Stanford
- Docteur en Philosophie, Santé et Performance Humaine de l'Université Concordia de Chicago
- Master en Sciences de l'Exercice de l'Université de
- Dayton Licence en Sciences, Physiologie de l'Exercice, Université de Dayton

“

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

Direction



M. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinateur de Préparation Physique EDM
- Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- Master en Haute Performance Sportive du Comité Olympique Espagnol
- Certification EXOS
- Spécialiste en Entraînement en Force pour la Prévention des Blessures, Réadaptation Fonctionnelle et Physique et Sportive
- Spécialiste en Entraînement de la Force Appliquée à la Performance Physique et Sportive
- Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- Master spécialisé en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- Diplôme en Études Avancées de l'Université de Castilla la Mancha
- Doctorant en Haute Performance Sportive



Professeurs

M. Del Rosso, Sebastián

- ◆ Docteur en Sciences de la Santé
- ◆ Master en Éducation Physique
- ◆ Auditeur de publications scientifiques

M. Represas, Gustavo

- ◆ Master ARD COE, Docteur en ARD
- ◆ Chef du Laboratoire de Biomécanique du CAR, depuis 1993

Mme González Cano, Henar

- ◆ Professeur de nutrition et de composition corporelle à l'École nationale de la force et de la forme (ENFAF)
- ◆ Nutritionniste et Anthropométriste à GYM SPARTA
- ◆ Nutritionniste et anthropométriste au Centro Promentium
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique Université de Valladolid
- ◆ Master en nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport Université Catholique de San Antonio Murcie

04

Structure et contenu

La structure du contenu a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité d'une formation de qualité dans le domaine de la Haute Performance Sportive; et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.



“

Nous offrons le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”

Module 1. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche

- 1.1. Notions de Probabilité
 - 1.1.1. Probabilité Simple
 - 1.1.2. Probabilité Conditionnelle
 - 1.1.3. Théorème de Bayes
- 1.2. Distributions de Probabilités
 - 1.2.1. Distribution Binomiale
 - 1.2.2. Distribution de Poisson
 - 1.2.3. Distribution Normale
- 1.3. Inférence Statistique
 - 1.3.1. Paramètres de la Population
 - 1.3.2. Estimation des Paramètres de la Population
 - 1.3.3. Distributions d'échantillonnage associées à la distribution normale
 - 1.3.4. Distribution de la moyenne de l'échantillon
 - 1.3.5. Estimateurs ponctuels
 - 1.3.6. Propriétés des estimateurs
 - 1.3.7. Critères de comparaison des estimateurs
 - 1.3.8. Estimateurs par régions de confiance
 - 1.3.9. Méthode pour obtenir des intervalles de confiance
 - 1.3.10. Intervalles de confiance associés à la distribution normale
 - 1.3.10.1. Théorème Central de la Limite
- 1.4. Test d'hypothèse
 - 1.4.1. La valeur P
 - 1.4.2. Puissance statistique
- 1.5. Analyse Exploratoire et Statistiques Descriptives
 - 1.5.1. Graphiques et tableaux
 - 1.5.2. Test du chi-deux
 - 1.5.3. Risque Relatif
 - 1.5.4. Odds Ratio



- 1.6. Le Test T
 - 1.6.1. Test T pour un échantillon
 - 1.6.2. Test T pour deux échantillons indépendants
 - 1.6.3. Test T pour les échantillons appariés
- 1.7. Analyse de Corrélation
- 1.8. Analyse de Régression Linéaire Simple
 - 1.8.1. La ligne de régression et ses coefficients
 - 1.8.2. Résiduels
 - 1.8.3. Évaluation de la régression à l'aide des résidus
 - 1.8.4. Coefficient de détermination
- 1.9. Variance et Analyse de la Variance (ANOVA)
 - 1.9.1. ANOVA à sens unique (one-way ANOVA)
 - 1.9.2. ANOVA à deux voies (two-way ANOVA)
 - 1.9.3. ANOVA à mesures répétées
 - 1.9.4. ANOVA factorielle

Module 2. Nutrition appliquée aux sports de haut niveau

- 2.1. Métabolisme énergétique de l'effort physique
 - 2.1.1. Matière et énergie: introduction à la thermodynamique
 - 2.1.2. Caractéristiques physico-chimiques des macronutriments
 - 2.1.3. Digestion et métabolisme des hydrates de carbone
 - 2.1.4. Digestion et métabolisme des lipides
 - 2.1.5. Digestion et métabolisme des protéines
 - 2.1.6. Système des phosphogènes
 - 2.1.7. Système glycolytique
 - 2.1.8. Système oxydatif
 - 2.1.9. Intégration métabolique
 - 2.1.10. Classification de l'effort physique
- 2.2. Évaluation de l'état nutritionnel et de la composition corporelle
 - 2.2.1. Méthodes rétrospectives et prospectives
 - 2.2.2. Modèle ABCDE
 - 2.2.3. Évaluation clinique
 - 2.2.4. Composition corporelle
 - 2.2.5. Méthodes indirectes
 - 2.2.6. Méthodes indirectes doubles
 - 2.2.7. Absorptiométrie double à rayons X
 - 2.2.8. Analyse vectorielle de bioimpédance élastique
 - 2.2.9. Cinéanthropométrie
 - 2.2.10. Analyse des données cinéanthropométrique
- 2.3. Évaluation de la dépense énergétique
 - 2.3.1. Composantes de la dépense énergétique totale quotidienne
 - 2.3.2. Taux métabolique de base et la dépense énergétique au repos
 - 2.3.3. Effet thermique des aliments
 - 2.3.4. NEAT et dépense énergétique à l'effort
 - 2.3.5. Technologies permettant de quantifier les dépenses énergétiques
 - 2.3.6. Calorimétrie indirecte
 - 2.3.7. Estimation de la dépense énergétique
 - 2.3.8. Calculs a posteriori
 - 2.3.9. Recommandations pratiques
- 2.4. Nutrition et recomposition corporelle en musculation
 - 2.4.1. Caractéristiques du culturisme
 - 2.4.2. La nutrition pour le Bulking
 - 2.4.3. Nutrition pour le culturisme
 - 2.4.4. Nutrition post-compétition
 - 2.4.5. Des compléments efficaces
 - 2.4.6. La recomposition du corps
 - 2.4.7. Stratégies nutritionnelles
 - 2.4.8. Distribution des macronutriments
 - 2.4.9. Diet breaks, refeeds et restrictions intermittentes
 - 2.4.10. Principes et dangers de la pharmacologie
- 2.5. Nutrition dans les sports de force
 - 2.5.1. Caractéristiques des sports d'équipe
 - 2.5.2. Besoins en énergie
 - 2.5.3. Besoin en protéines
 - 2.5.4. Répartition des glucides et des graisses
 - 2.5.5. Nutrition pour l'haltérophilie olympique
 - 2.5.6. Nutrition pour les courses de vitesse
 - 2.5.7. Nutrition pour le powerlifting
 - 2.5.8. Nutrition pour les sports de saut et de lancer
 - 2.5.9. Nutrition pour les sports de combat
 - 2.5.10. Caractéristiques morphologiques de l'athlète

- 2.6. Nutrition dans les sports d'équipe
 - 2.6.1. Caractéristiques des sports d'équipe
 - 2.6.2. Besoins en énergie
 - 2.6.3. Nutrition en pré-saison
 - 2.6.4. Nutrition de compétition
 - 2.6.5. Nutrition avant, pendant et après le match
 - 2.6.6. Réapprovisionnement en fluides
 - 2.6.7. Recommandations pour les divisions inférieures
 - 2.6.8. Nutrition pour le football, le basket-ball et le volley-ball
 - 2.6.9. Nutrition pour le rugby, le hockey et le baseball
 - 2.6.10. Caractéristiques morphologiques de l'athlète
- 2.7. Nutrition pour les sports d'endurance
 - 2.7.1. Caractéristiques des sports d'endurance
 - 2.7.2. Besoins en énergie
 - 2.7.3. Surcompensation du glycogène
 - 2.7.4. Réapprovisionnement en énergie pendant la compétition
 - 2.7.5. Réapprovisionnement en fluides
 - 2.7.6. Boissons et confiseries sportives
 - 2.7.7. Nutrition pour le cyclisme
 - 2.7.8. Nutrition pour la course à pied et le Marathon
 - 2.7.9. Nutrition pour le Triathlon
 - 2.7.10. Nutrition pour les autres épreuves Olympiques
- 2.8. Aides nutritionnelles ergogéniques
 - 2.8.1. Systèmes de classification
 - 2.8.2. Créatine
 - 2.8.3. Caféine
 - 2.8.4. Nitrates
 - 2.8.5. β -alanina
 - 2.8.6. Bicarbonate et phosphate de sodium
 - 2.8.7. Suppléments protéiques
 - 2.8.8. Glucides modifiés
 - 2.8.9. Extraits de plantes
 - 2.8.10. Supplémentation en contaminants
- 2.9. Troubles de l'alimentation et blessures sportives
 - 2.9.1. Anorexie
 - 2.9.2. Boulimie nerveuse
 - 2.9.3. Orthorexie et vigorexie
 - 2.9.4. Trouble de la boulimie et de la purge
 - 2.9.5. Syndrome de carence énergétique relative
 - 2.9.6. Carence en micronutriments
 - 2.9.7. Éducation nutritionnelle et prévention
 - 2.9.8. Blessures sportives
 - 2.9.9. Nutrition pendant la réadaptation physique
- 2.10. Progrès et recherche en matière de Nutrition Sportive
 - 2.10.1. Nutriginétique
 - 2.10.2. Nutriginomique
 - 2.10.3. Modulation du microbiote
 - 2.10.4. Probiotiques et prébiotiques dans le sport
 - 2.10.5. Produits émergents
 - 2.10.6. Biologie des systèmes
 - 2.10.7. Plans non expérimentaux
 - 2.10.8. Plans expérimentaux
 - 2.10.9. Examens systématiques et méta-analyses

Module 3. Mobilité: de la théorie à la performance

- 3.1. Système neuromusculaire
 - 3.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
 - 3.1.1.1. Adaptations du système nerveux
 - 3.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
 - 3.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
 - 3.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
 - 3.1.2.1. Sous-systèmes d'information
 - 3.1.2.3. Types de réflexes
 - 3.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
 - 3.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
 - 3.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
 - 3.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
- 3.2. Contrôle moteur et mouvement
 - 3.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
 - 3.2.1.1. Système local: système stabilisateur
 - 3.2.1.2. Système global: système mobilisateur
 - 3.2.1.3. Schéma respiratoire
 - 3.2.2. Modèle de mouvement
 - 3.2.2.1. Co-activation
 - 3.2.2.2. Théorie Joint by Joint
 - 3.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
- 3.3. Comprendre la mobilité
 - 3.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
 - 3.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
 - 3.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
 - 3.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
 - 3.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
 - 3.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
 - 3.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité
 - 3.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
 - 3.3.3.1. Complexe pied-cheville
 - 3.3.3.2. Complexe genou-hanche
 - 3.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 3.4. Formation à la mobilité
 - 3.4.1. Blocage fondamental
 - 3.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
 - 3.4.1.2. Schéma spécifique post-exercice
 - 3.4.1.3. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 3.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 3.4.2.1. Squat & dead lift
 - 3.4.2.2. Accélération et multidirection
- 3.5. Méthodes de récupération
 - 3.5.1. Proposé pour l'efficacité en vertu de preuves scientifiques

- 3.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
 - 3.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
 - 3.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
 - 3.6.3. Entraînement excentrique
- 3.7. Programmation de la formation à la mobilité
 - 3.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
 - 3.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 3.8. Évaluation et analyse des athlètes
 - 3.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
 - 3.8.1.1. Concepts clés de l'évaluation
 - 3.8.1.2. Processus d'évaluation
 - 3.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
 - 3.8.1.2.2. Déterminer le test
 - 3.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
 - 3.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
 - 3.8.2.1. Types de test
 - 3.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
 - 3.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
 - 3.8.2.1.3. Test d'évaluation spécifique - dynamique
 - 3.8.2.2. Évaluation structurelle
 - 3.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
 - 3.8.2.2.2. Complexe genou- hanche
 - 3.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale - épaule
- 3.9. La mobilité chez l'athlète blessé
 - 3.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
 - 3.9.1.1. Structure musculaire
 - 3.9.1.2. Structure du tendon
 - 3.9.1.3. Structure ligamentaire
 - 3.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
 - 3.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur



Une expérience éducative unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel et faire le saut

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

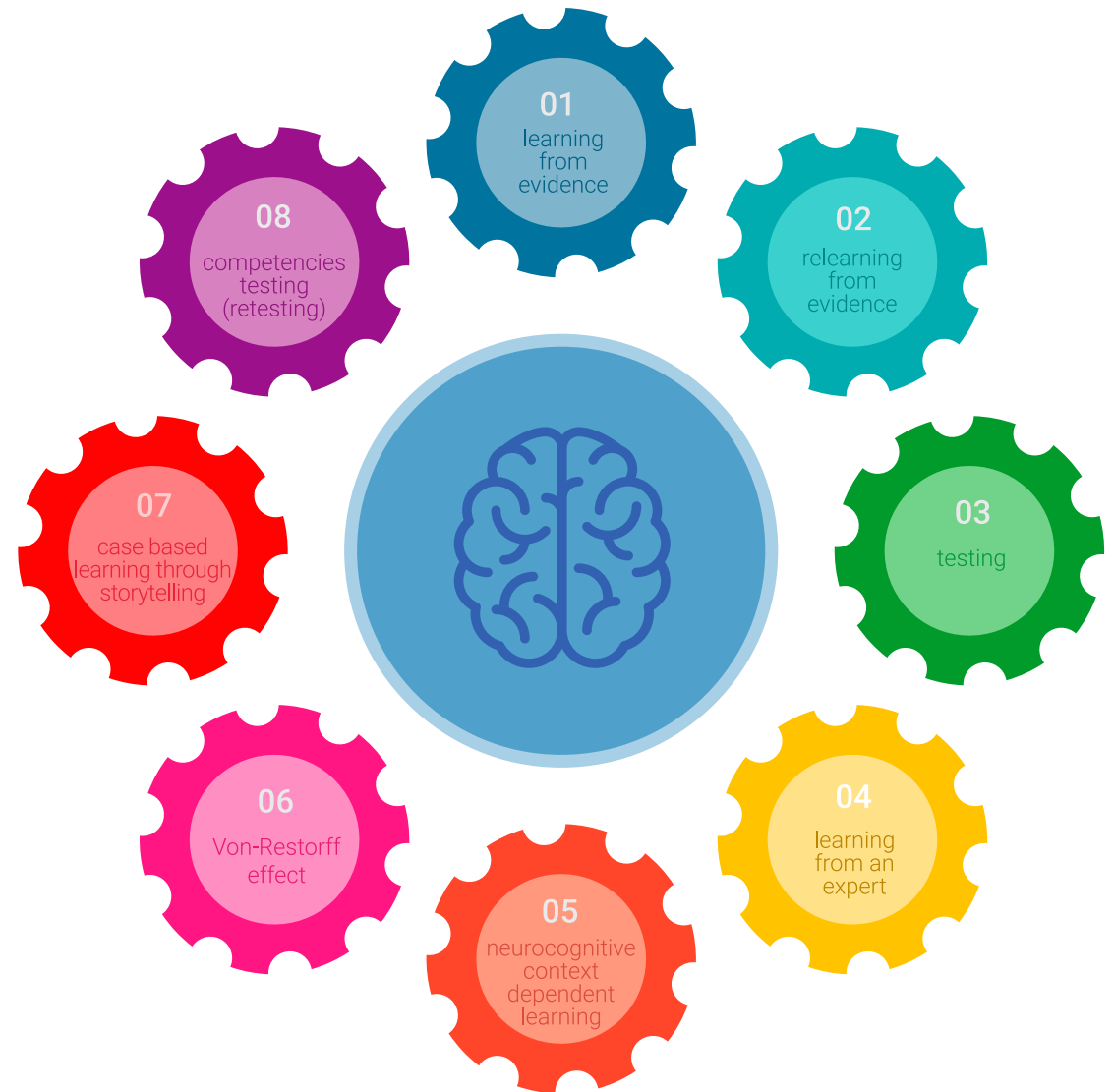
Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

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.



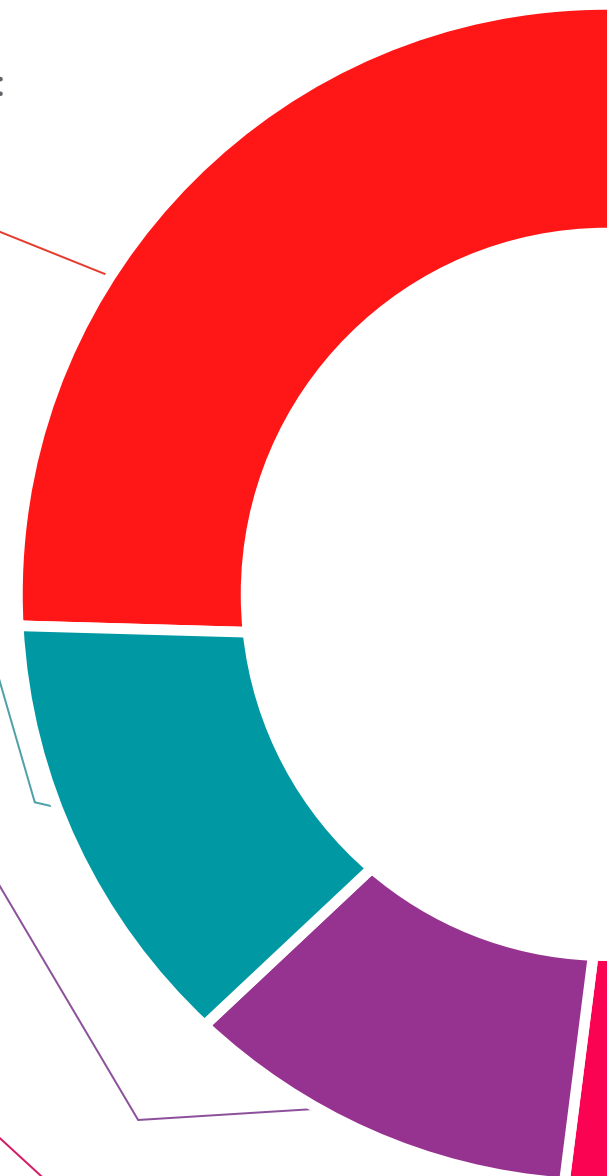
Pratique des aptitudes et des compétences

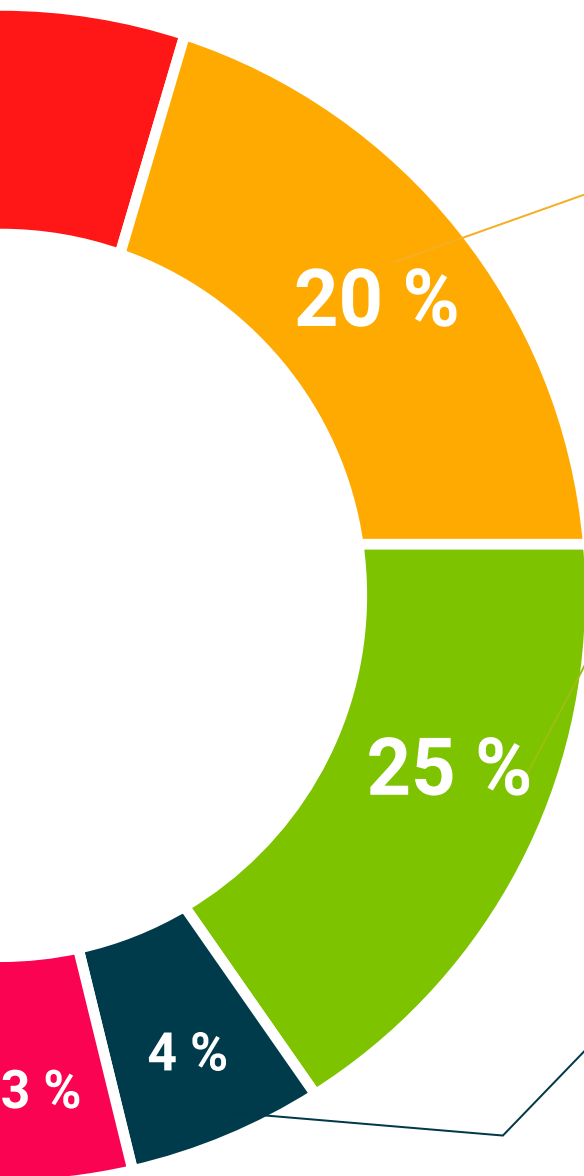
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité, en plus d'une formation des plus rigoureuses et actualisées, l'accès à un diplôme de Certificat Avancé délivré par TECH Université technologique.



“

Terminez cette formation avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des déplacements ou des contraintes administratives”

Ce **Certificat Avancé en Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité**, 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, 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 Haute Performance Sportive: Statistique, Nutrition et Entraînement de Mobilité**

N.º d'heures officielles: **450 h.**

Approuvé par:



*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 institution

classe virtuelle langue

tech université
technologique

Certificat Avancé

Haute Performance Sportive:
Statistique, Nutrition et
Entraînement de Mobilité

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

Certificat Avancé

Haute Performance Sportive:
Statistique, Nutrition et
Entraînement de Mobilité

Approuvé par:

