

Mastère Avancé

Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA



tech université
technologique





Mastère Avancé Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » 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/mastere-avance/mastere-avance-volley-ball-haut-niveau-competition

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 26

06

Méthodologie

page 48

07

Diplôme

page 56

01

Présentation

La Compétition au plus haut niveau dans le monde du Volleyball nécessite une préparation qui inclut une approche globale du travail technico-tactique, ainsi qu'une préparation nutritionnelle et psychologique et les nouvelles technologies appliquées au sport. Sur la base des développements les plus récents dans le domaine du Haut Niveau, cette institution académique a conçu cette proposition 100% en ligne d'une durée de 24 mois, qui fournit aux étudiants un apprentissage très complet de cette discipline sportive, de la planification de l'entraînement, de l'amélioration des compétences de leadership et de la gestion d'équipe, des applications pour l'analyse du jeu, entre autres. Le programme a été préparé par d'éminents joueurs de ce sport et des spécialistes en Sciences de l'Activité Physique.





“

Se spécialiser avec TECH dans le Volleyball de Haut Niveau et de Compétition avec le meilleur contenu pédagogique, accessible à partir de n'importe quel appareil numérique avec une connexion internet”

Des complexes stratégiques, de la maîtrise d'un service flottant, du tir le plus précis à la capacité de réajustement tactique dans le jeu le plus transcendantal, l'équipe d'entraîneurs doit être hautement qualifiée pour amener les athlètes et leurs équipes au Haut Niveau.

Ainsi, dans cette carrière, il n'est pas seulement nécessaire d'atteindre le sommet, mais aussi d'y rester, de sorte qu'en plus du travail physique, le professionnel doit maîtriser d'autres domaines aussi pertinents que la nutrition ou la psychologie. C'est pour cette raison que TECH a conçu ce Mastère Avancé en Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition, qui rassemble, sur plus de 3 000 heures de cours, le programme le plus avancé et le plus actuel du panorama académique.

Il s'agit donc d'une opportunité unique d'apprentissage et de développement professionnel grâce à un programme d'études exceptionnel. Ainsi, dans cet itinéraire pédagogique, les étudiants approfondiront l'Activité Physique orientée vers ce sport, les exercices d'entraînement les plus efficaces pour améliorer la Force, la Vitesse, l'Endurance et la Mobilité.

De plus, grâce aux ressources didactiques multimédias, les étudiants pourront approfondir de manière dynamique la technique, la tactique ou l'évaluation de l'athlète en appliquant les technologies les plus récentes. De plus, le système de Relearning, basé sur la répétition continue de concepts clés, vous permettra de réduire le nombre d'heures d'étude et de mémorisation.

Tout cela, en plus d'un programme caractérisé par sa flexibilité et sa facilité d'accès. Les diplômés n'ont besoin que d'un appareil électronique avec une connexion internet pour pouvoir consulter, à tout moment de la journée, les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle. Ainsi, sans avoir besoin de se rendre dans des centres en personne, ni d'avoir des cours avec des horaires fixes, ce diplôme permet de concilier plus facilement les activités quotidiennes avec un enseignement de qualité.

Ce **Mastère Avancé en Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts du Volleyball, des Sciences de l'Activité Physique et du Sport, de la Nutrition et de la Psychologie.
- ◆ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices pratiques afin d'effectuer un processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de leadership, de gestion et d'entraînement des équipes professionnelles de volley-ball
- ◆ 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
- ◆ Les banques de documentation complémentaire disponibles en permanence



*Blocage, Attaque, Réception, Service...
plongez dans la technique la plus
professionnelle du Volleyball d'aujourd'hui
avec cette option académique"*

“ *Adaptez l'alimentation de vos joueurs en fonction de leurs caractéristiques, de leur position et du moment de la compétition et augmentez la progression de votre équipe*”

Le corps enseignant comprend des professionnels du domaine du Volley qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'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 un étude immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'apprenant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Mastère Avancé. Pour ce faire, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

TECH s'adapte à vos activités personnelles quotidiennes. C'est pourquoi vous avez devant vous une qualification sans présence en classe, sans cours avec des horaires restreints.

Travaillez les tactiques offensives et défensives grâce à des contenus développés par des athlètes de haut niveau dans le monde du Volley-ball.



02 Objectifs

L'une des prémisses de cette institution académique est d'aider les étudiants à atteindre leurs objectifs. Dans ce cas, à la fin des 3.000 heures d'enseignement de ce programme, les étudiants auront obtenu un apprentissage global du Volleyball de Haut Niveau, qui comprend une connaissance approfondie de la préparation physique, l'amélioration de la performance sportive, l'étude technico-tactique et l'incorporation de la dernière technologie appliquée au domaine de la compétition maximale.





“

Préparez-vous à améliorer votre planification d'entraînement et les capacités physiques de vos joueurs de volley-ball grâce à ce cours”



Objectifs généraux

- ◆ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour l'amélioration des performances sportives
- ◆ 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
- ◆ Maîtriser les principes de la Biomécanique appliqués directement aux Performances Sportives
- ◆ Maîtriser 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
- ◆ Planifier un entraînement spécifique pour le développement complet du joueur de volley-ball
- ◆ Structurer les séances d'entraînement général pour atteindre les objectifs de l'équipe
- ◆ Appliquer des stratégies de récupération adaptées aux besoins de l'athlète
- ◆ Évaluer et développer les capacités du joueur pour lui permettre d'atteindre son potentiel maximal
- ◆ Gérer l'espace d'entraînement dans une équipe de haut niveau
- ◆ Développer la préparation physique correcte d'un joueur



Objectifs spécifiques

Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique

- ◆ Se spécialiser et interpréter les aspects clés de la biochimie et de la thermodynamique
- ◆ Comprendre en profondeur les voies métaboliques de l'énergie, leurs modifications liées à l'exercice et leur rôle dans la performance humaine
- ◆ Maîtriser les aspects clés du système neuromusculaire, le contrôle moteur et son rôle
- ◆ dans l'entraînement physique
- ◆ Connaissance approfondie de la physiologie musculaire, du processus de contraction musculaire et de ses bases moléculaires.
- ◆ Se spécialiser dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ◆ Interpréter les causes générales de la fatigue et de son impact dans différents types et modalités d'exercices
- ◆ Interpréter les différents jalons physiologiques et leur application dans la pratique

Module 2. Condition et préparation physique

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

Module 3. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique

- ♦ Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ♦ Maîtriser 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'évaluer objectivement les besoins en matière de force de chaque athlète
- ♦ 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 4. L'entraînement de Vitesse, de la théorie à la pratique

- ♦ Interpréter les principaux aspects de la vitesse et de la technique de changement de direction
- ♦ Comparer et différencier la vitesse du sport de situation par rapport au modèle de l'athlétisme
- ♦ Incorporer des éléments de jugement d'observation, technique qui permettent de discriminer les erreurs dans la mécanique de la course et les procédures pour les corriger
- ♦ Se familiariser avec les aspects bio-énergétiques des sprints uniques et répétés et comment ils sont liés aux processus d'entraînement
- ♦ Différencier quels aspects mécaniques peuvent influencer l'altération de la performance et les mécanismes générateurs de blessures dans le sprint
- ♦ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement pour le développement des différentes phases de la vitesse
- ♦ Programmer l'entraînement de la vitesse dans les sports de situation

Module 5. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique

- ♦ Approfondir les différentes adaptations que l'endurance aérobie génère
- ♦ Appliquer les exigences physiques des sports de situation
- ♦ Choisir les tests/tests les plus appropriés pour évaluer, surveiller, tabuler et fractionner les charges de travail aérobie
- ♦ Développer les différentes méthodes d'organisation des sessions de formation
- ♦ Concevoir l'entraînement en tenant compte du sport

Module 6. 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 produits par une blessure au niveau neuromusculaire sur l'athlète

Module 7. Technique individuelle

- ◆ Approfondir les différentes bases techniques du volley-ball
- ◆ Approfondir les méthodes de entraînement au Volleyball
- ◆ Expliquer les différentes techniques et les erreurs les plus fréquentes en haute compétition
- ◆ Décrire les stratégies d'entraînement du placement, de la réception, du toucher, des avant-bras, du bloc, du service et de l'attaque

Module 8. Tactique

- ◆ Aborder les systèmes de jeu utilisés en volley-ball et les méthodes d'entraînement
- ◆ Étudier en profondeur les tactiques de service, de réception et d'attaque et leur pratique sur le terrain
- ◆ Explorer les complexes stratégiques et leur entraînement au volley-ball
- ◆ Expliquer les différentes options de choix du système de jeu en fonction de la technique de l'adversaire

Module 9. Autres modalités

- ◆ Expliquer les différences entre le volley-ball de plage et le Sitting volley-ball
- ◆ Approfondir la préparation physique spécifique à chaque type de volley-ball
- ◆ Connaître les règles spécifiques du volley-ball de plage et du Sitting volley-ball
- ◆ Analyser les techniques psychologiques les plus efficaces pour le joueur pratiquant les différents types de volley-ball

Module 10. Structures, organisation et règles de l'équipe

- ◆ Obtenir une vue d'ensemble des règles du volley-ball
- ◆ Apprendre comment les compétitions nationales sont structurées
- ◆ Se faire une idée de la structure des compétitions internationales
- ◆ Identifier les rôles des préparateurs physiques, des Directeurs d'Équipe et des kinésithérapeutes dans un club de volley-ball

Module 11. La planification appliquée au Sport de Haut Niveau

- ◆ Comprendre la logique interne de la planification, comme les modèles de base proposé
- ◆ Appliquer le concept Dose-Réponse à la formation
- ◆ Faire une distinction claire entre l'impact de la programmation et de la planification et leurs dépendances
- ◆ Acquérir la capacité de concevoir différents modèles de planification en fonction de la réalité du travail
- ◆ Appliquer les concepts appris dans une conception de planification annuelle et/ou pluriannuelle

Module 12. Évaluation de la performance sportive

- ◆ Se familiariser avec les différents types d'évaluation et leur applicabilité au domaine de pratique
- ◆ Sélectionnez les examens/tests les plus appropriés à vos besoins spécifiques
- ◆ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ◆ Appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation de l'exercice, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence

Module 13. La statistique appliqué 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 14. Biomécanique et blessures

- ◆ Comprendre ce qui se passe dans le corps de l'athlète à chaque mouvement qu'il/elle exécute
- ◆ Connaître les techniques de traitement des blessures
- ◆ Approfondir les stratégies à utiliser dans les équipes de volley-ball pour prévenir les blessures
- ◆ Approfondir les dernières avancées en biomécanique et leur application au volley-ball

Module 15. Psychologie du sport

- ◆ Approfondir les stratégies de motivation les plus efficaces au sein d'une équipe sportive
- ◆ Approfondir la gestion des émotions des joueurs
- ◆ Comprendre le rôle de leader d'une équipe de volley-ball
- ◆ Connaître les dynamiques d'équipe pour les mettre en pratique

Module 16. Nutrition sportive.

- ◆ Connaître les derniers développements en matière de nutrition sportive
- ◆ Comprendre l'importance du processus de récupération après le match
- ◆ Établir les directives nutritionnelles appropriées avant, pendant et après le match
- ◆ Découvrir les besoins en micronutriments et en macronutriments d'un joueur

Module 17. Technologie au service du volley-ball

- ◆ Connaître les systèmes technologiques existants pour l'extraction de données sur la technique et le jeu de chaque joueur
- ◆ Savoir effectuer une analyse exhaustive des données extraites et améliorer ainsi les performances du joueur et de l'équipe
- ◆ Approfondir l'utilisation de la vidéo comme outil d'analyse et d'amélioration du jeu
- ◆ Indiquer comment présenter efficacement les résultats d'une étude de match grâce aux nouvelles technologies



Augmentez vos capacités de préparation d'exercices physiques qui renforcent la musculature et préviennent les blessures tout au long de la saison"

03

Compétences

Grâce à l'achèvement de ce Mastère Avancé, le diplômé obtiendra les compétences et les capacités suffisantes pour pouvoir entrer dans la gestion et l'entraînement d'équipes de Volley-ball au top niveau. Les éléments indispensables pour atteindre cet objectif sont les études de cas et les pilules multimédias, fournies par l'équipe d'enseignants spécialisés de ce diplôme. Des outils pédagogiques qui fournissent une approche pratique et une application directe dans les équipes de cette discipline sportive.





“

Exercer un leadership d'équipe de manière appropriée grâce aux stratégies de Psychologie du Sport présentées dans cet enseignement universitaire”



Compétences générales

- ◆ 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 les outils technologiques nécessaires pour pouvoir analyser les séances d'entraînement et les matches des équipes
- ◆ Concevoir et planifier des séances d'entraînement de haute compétition
- ◆ Programmer de manière adéquate la durée et le nombre de séances d'entraînement en fonction de la compétition
- ◆ Planifier une alimentation optimale pour l'athlète
- ◆ Analyser et interpréter les données statistiques et vidéo
- ◆ Comprendre les effets positifs d'une application correcte de la psychologie dans le sport
- ◆ Planifier correctement la récupération de l'athlète après une charge et/ou une blessure
- ◆ Organiser des exercices pour le développement technique et tactique du joueur
- ◆ Obtenir une vision globale des objectifs fixés par le club et les transférer correctement à l'équipe
- ◆ Atteindre la réussite sportive professionnelle avec la maîtrise la plus large possible de tous les éléments impliqués dans le volley-ball
- ◆ Améliorer la capacité à communiquer avec le personnel d'une équipe de volley-ball
- ◆ Améliorer le choix de la stratégie pour chaque match en fonction de l'adversaire
- ◆ Améliorer la capacité à entraîner le Volley-ball de plage et le Sitting Volley-ball
- ◆ Utiliser une analyse qualitative et quantitative basée sur le visionnage de vidéos
- ◆ Comprendre les rôles spécifiques des Scoutman et des kinésithérapeutes
- ◆ Effectuer des analyses biomécaniques de chaque joueur et dans les différentes phases de jeu
- ◆ Améliorer le dialogue avec l'équipe et la prise de décision appropriée à chaque moment de la saison
- ◆ Comprendre la pertinence de l'adaptation nutritionnelle par rapport aux blessures subies par les athlètes
- ◆ Former les étudiants à détecter les erreurs techniques et tactiques lors des séances d'entraînement
- ◆ Établir des stratégies de motivation des joueurs
- ◆ Développer les compétences interpersonnelles du joueur de volley-ball



Compétences spécifiques

- ◆ Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ◆ Incorporer des éléments de jugement d'observation technique qui permettent de discriminer les erreurs dans la mécanique de la course et les procédures pour les corriger
- ◆ Choisir les tests les plus appropriés pour évaluer, surveiller, tabuler et fractionner les charges de travail aérobique
- ◆ 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
- ◆ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ◆ Appliquer les concepts appris dans une conception de planification annuelle et/ou pluriannuelle
- ◆ Appliquer les connaissances et les technologies de base de la biomécanique à l'éducation physique, au sport, à la performance et à la vie quotidienne
- ◆ Gérer les aspects nutritionnels associés aux troubles alimentaires et aux blessures sportives
- ◆ Maîtriser les aspects clés du système neuromusculaire, le contrôle moteur et son rôle dans l'entraînement physique
- ◆ Décrire les différents types d'analyse statistique et leur application dans diverses situations pour la compréhension des phénomènes survenant au cours de la formation

04

Direction de la formation

Ce Mastère Avancé est composé d'athlètes qui ont marqué un avant et un après dans le monde du volley-ball, de professionnels spécialisés dans le Haut Niveau, la Psychologie et la Nutrition. Une équipe pluridisciplinaire qui amènera les étudiants à acquérir un apprentissage de premier ordre auprès des meilleurs experts du Volley-ball et de la compétition au plus haut niveau. De plus, grâce à leur proximité, les diplômés pourront résoudre tous les doutes qu'ils pourraient avoir sur le contenu de ce programme.





“

L'excellent corps enseignant de ce Mastère Avancé est composé de sportifs de renom issus de l'élite du Volley-ball, de spécialistes de la Préparation Physique, de la Nutrition et de la Psychologie”

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. Cardenal, Jesús Carlos

- ♦ Entraîneur et directeur sportif du CHV Saint-Louis des Français et du SAD Montpellier
- ♦ Professeur de Robotique éducative, de programmation et de conception 3D
- ♦ Diplômé en Économie de l'Université Complutense de Madrid
- ♦ Diplômé en Finance, Banque et Assurance de l'Université Complutense de Madrid
- ♦ Certificat en Coaching éducatif et PNL de l'Université de Nebrija
- ♦ Certificat en Neurosciences Appliquées à l'Éducation de l'Université de Nebrija
- ♦ Certificat en Éducation Créative de l'Université de Nebrija
- ♦ Entraîneur de volley-ball Niveau I et II



M. Mengod Bautista, Fernando

- ♦ Joueur professionnel de volley-ball
- ♦ Joueur professionnel du Conqueridor Valencia
- ♦ Entraîneur de volley-ball au Club de Volley-ball de Valence
- ♦ Chercheur en R+D+I à l'Institut Technologique de l'Énergie
- ♦ Ingénieur chez Termigo Bioclimatization
- ♦ Ingénieur chez Biosolutions Air4cool
- ♦ Technicien chez Areva
- ♦ Master en Technologies de l'Énergie pour le Développement Durable de l'Université Polytechnique de Valence
- ♦ Diplôme en Génie Energétique de l'Université Polytechnique de Valence



Dr Rubina, Dardo

- PDG de Test and Training
- Préparateur Physique à l'École des Sports de Moratalaz
- Professeur d'Éducation Physique en Football et Anatomie CENAFE Écoles Carlet
- Coordinateur de la Préparation Physique en Hockey sur Gazon Club de Gymnastique et d'Escrime de Buenos Aires
- Doctorat en Haut Niveau Sportif
- Diplôme d'Études de Recherche Avancées (DEA) Université de Castilla la Mancha
- Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Autonome de Madrid
- Études Supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies de l'Université de Barcelone
- Technicien en Bodybuilding de Compétition Fédération d'Estrémadure de Bodybuilding et de Fitness
- Certificat Avancé en Scouting Sportif et Quantification de la Charge d'Entraînement (spécialisation en Football), Sciences du Sport. Université de Melilla
- Certificat Avancé en Bodybuilding Avancé par l'IFBB
- Certificat Avancé en Nutrition Avancée de IFBB
- Spécialiste en Évaluation Physiologique et Interprétation de la Condition Physique par Bio
- Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique Arizona State University

Professeurs

M. Pascual, Rafa

- ◆ Ancien joueur international de volley-ball d'Espagne
- ◆ Championne d'Europe avec l'équipe nationale espagnole
- ◆ Médaille d'or avec l'Espagne à la Spring Cup
- ◆ Diplôme olympique aux Jeux de 1992
- ◆ Meilleur marqueur de la Coupe du monde 98
- ◆ Meilleur Joueur de la Ligue Mondiale (1996)
- ◆ Meilleur Joueur de la Ligue Mondiale (1997)
- ◆ Trois fois Meilleur Joueur Étranger de la Ligue Italienne
- ◆ Deux Coupes des vainqueurs de coupe de volley-ball avec le club de Cuneo
- ◆ Champion de la Supercoupe d'Europe de volley-ball
- ◆ Coupe d'Italie
- ◆ Coupe de France
- ◆ Médaille d'Or de l'Ordre Royal du Mérite Sportif

Mme Azulas Marín, Antonio

- ◆ Professeur d'école primaire à l'école SEI Nuestra Señora de la Concepción
- ◆ Entraîneur du Club de Volleyball Navalcarnero
- ◆ Joueur du club de volley-ball Torrejón de Ardoz
- ◆ Joueur de l'équipe CUVA Alcorcón
- ◆ Joueur de l'équipe C.V Navalcarnero
- ◆ Certificat en Éducation Primaire
- ◆ Qualification d'entraîneur de volley-ball de niveau 2





M. Berna, Jorge

- ◆ Professeur d'Éducation Physique au Collège Trilema el Pilar
- ◆ Préparateur physique pour différents clubs en Espagne à un niveau élémentaire
- ◆ Athlète du club CEARD León avec une bourse d'études en Haut Niveau
- ◆ Diplômé en Enseignement Primaire de l'Université Pontificale de Salamanque
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de León
- ◆ Master en Formation des Enseignants Spécialité Éducation Physique par l'UNIR

Mme González Cano, Henar

- ◆ Nutritionniste sportive
- ◆ Nutritionniste et Anthropométriste au GYM SPARTA
- ◆ Nutritionniste et Anthropométriste au Centro Promentium
- ◆ Nutritionniste pour les équipes de football masculine
- ◆ Enseignante dans des cours liés à la Force et à la Condition Physique
- ◆ Intervenante lors d'événements de formation sur la Nutrition Sportive
- ◆ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université de Valladolid
- ◆ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcie
- ◆ Cours en Nutrition et Diététique appliquée à l'exercice physique par l'Université de Vich

M. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ◆ Chef du secteur des Sciences Appliquées de la Fédération Péruvienne de Football
- ◆ Deuxième préparateur physique de l'équipe nationale senior de football du Pérou
- ◆ Préparateur physique de l'équipe nationale péruvienne des moins de 23 ans
- ◆ Responsable du secteur de la recherche et de l'analyse des performances de Quilmes
- ◆ Responsable de la recherche et de l'analyse des performances chez Velez Sarsfield
- ◆ Intervenant régulièrement dans des congrès sur le sport de haut niveau
- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Professeur Nationales d'éducation physique

M. Masse, Juan Manuel

- ◆ Directeur du groupe d'étude Athlos
- ◆ Préparateur Physique dans plusieurs équipes de football professionnelles en Amérique du Sud

Mme Hernández San Felipe, Clara

- ◆ Ingénieure en systèmes de communication chez REDSYS
- ◆ Analyste de Sécurité chez Accentura
- ◆ Ingénieure au département de Planification et de Contrôle chez Endesa
- ◆ Diplômée en Ingénierie des Systèmes de Communication de l'Université Carlos III de Madrid

Mme Curero, Camino

- ◆ Fondatrice du cabinet de Développement Personnel Medina-Psique
- ◆ Professeur de Pédagogie Thérapeutique, d'Enseignement Primaire et de Thérapie de l'Audition et de la Parole en Castille et Léon
- ◆ Diplômée en Enseignement Primaire avec une spécialisation en Pédagogie Inclusive de l'Université Isable I
- ◆ Diplômée en Psychologie de l'Université Nationale d'Enseignement à Distance
- ◆ Diplôme d'Enseignement de l'Université de Valladolid



M. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Coordinateur du département d'éducation et de préparation physique de l'École des Sports de Moratalaz
- ◆ Conférencier universitaire
- ◆ Entraîneur personnel et réadaptateur sportif à Estudio 9.8 Gravity
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Master en Préparation Physique au Football de l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Diplôme d'études supérieures en entraînement personnel de l'Université de Castilla la Mancha

M. César García, Gastón

- ◆ Préparateur physique du joueur de hockey professionnel Sol Alias
- ◆ Préparateur physique de l'équipe de hockey du Carmen Tennis Club
- ◆ Entraîneur personnel d'athlètes de rugby et de hockey
- ◆ Préparateur physique pour des clubs de rugby U18
- ◆ Professeur d'éducation physique pour enfants
- ◆ Co-auteur du livre Stratégies pour l'évaluation de la condition physique chez les enfants et les adolescents
- ◆ Diplôme en Éducation Physique de l'Université Nationale de Catamarca
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique de la ESEF, San Rafael
- ◆ Technicien en Anthropométrie niveau 1 et 2

M. Añon, Pablo

- ◆ Préparateur physique de l'équipe nationale féminine de volley-ball pour les Jeux Olympiques
- ◆ Préparateur physique des équipes de volley-ball de la première division masculine d'Argentine
- ◆ Préparateur physique des golfeurs professionnels Gustavo Rojas et Jorge Berent
- ◆ Entraîneur de natation pour le Quilmes Atlético Club
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique (INEF) à Avellaneda
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Médecine du Sport et Sciences Appliquées du Sport de l'Université de La Plata
- ◆ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Catholique de Murcie
- ◆ Cours de formation orientés vers le domaine du sport de haut niveau

M. Carbone, Leandro

- ◆ PDG de LIFT, société d'entraînement et de coaching
- ◆ Chef du département d'évaluation du sport et de physiologie de l'exercice. WellMets - Institut des sports et de la médecine au Chili
- ◆ CEO/ Manager à Complex I
- ◆ Conférencier universitaire
- ◆ Consultant externe pour Speed4lift, une entreprise leader dans le domaine de la technologie sportive
- ◆ Diplôme en activité physique de l'Université d'El Salvador
- ◆ Spécialiste en physiologie de l'exercice par l'Université nationale de La Plata
- ◆ *MCs Strength and Conditioning en Greenwich University, Royaume-Uni*

05

Structure et contenu

Dans cette option académique, les étudiants auront à leur disposition un excellent programme d'études composé de nombreux matériels pédagogiques innovants. Ainsi, grâce à des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos en détail, des lectures complémentaires et des simulations d'études de cas, vous obtiendrez un apprentissage complet de l'entraînement au volley-ball, de l'incorporation des technologies les plus avancées pour l'analyse des joueurs et des tactiques de jeu, ainsi que des avancées en matière de Nutrition et de Psychologie orientées vers le Haut Niveau.





“

Les ressources pédagogiques multimédias de ce diplôme universitaire font sans aucun doute la différence dans ce processus d'apprentissage de 24 mois”

Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique

- 1.1. Thermodynamique et bioénergétique
 - 1.1.1. Définition
 - 1.1.2. Concepts généraux
 - 1.1.2.1. Chimie organique
 - 1.1.2.2. Groupes Fonctionnels
 - 1.1.2.3. Enzymes
 - 1.1.2.4. Coenzymes
 - 1.1.2.5. Acides et bases
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Systèmes énergétiques
 - 1.2.1. Concepts Généraux
 - 1.2.1.1. Capacité et Puissance
 - 1.2.1.2. Cytoplasmique vs. Mitochondriales
 - 1.2.2. Métabolisme du Phosphore
 - 1.2.2.1. ATP-PC
 - 1.2.2.2. Voie des pentoses
 - 1.2.2.3. Métabolisme des Nucléotides
 - 1.2.3. Métabolisme des glucides
 - 1.2.3.1. Glycolyse
 - 1.2.3.2. Glycogénèse
 - 1.2.3.3. Glycogénolyse
 - 1.2.3.4. Gluconéogenèse
 - 1.2.4. Métabolisme des Lipides
 - 1.2.4.1. Lipides bioactifs
 - 1.2.4.2. Lipolyse
 - 1.2.4.3. Bêta-oxydation
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogenèse
 - 1.2.5. Phosphorylation Oxydative
 - 1.2.5.1. Décarboxylation Oxydative du Pyruvate
 - 1.2.5.2. Cycle de Krebs
 - 1.2.5.3. Chaîne de transport d'électrons
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitochondrial
- 1.3. Voies de Signalisation
 - 1.3.1. Les Seconds Messagers
 - 1.3.2. Hormones Stéroïdiennes
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Muscle Squelettique
 - 1.4.1. Structure et Fonction
 - 1.4.2. Fibres
 - 1.4.3. Innervation
 - 1.4.4. Cytoarchitecture musculaire
 - 1.4.5. Synthèse et Dégradation des Protéines
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptations Neuromusculaires
 - 1.5.1. Recrutement des Unités motrices
 - 1.5.2. Synchronisation
 - 1.5.3. Drive Neural
 - 1.5.4. Organe Tendineux de Golgi et Fuseau Neuromusculaire
- 1.6. Adaptations structurelles
 - 1.6.1. Hypertrophie
 - 1.6.2. Transduction automatique des signaux
 - 1.6.3. Stress Métabolique
 - 1.6.4. Lésions et inflammations musculaires
 - 1.6.5. Modifications de l'Architecture Musculaire

- 1.7. Fatigue
 - 1.7.1. Fatigue Centrale
 - 1.7.2. Fatigue Périphérique
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modèle Bioénergétique
 - 1.7.5. Modèle Cardiovasculaire
 - 1.7.6. Modèle Thermorégulateur
 - 1.7.7. Modèle Psychologique
 - 1.7.8. Modèle du Gouverneur Central
 - 1.8. Consommation Maximale d'Oxygène
 - 1.8.1. Définition
 - 1.8.2. Évaluation
 - 1.8.3. Cinétique de la VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Économie de Carrière
 - 1.9. Seuils
 - 1.9.1. Lactate et Seuil Respiratoire
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Puissance critique
 - 1.9.4. HIIT y LIT
 - 1.9.5. Réserve de Vitesse Anaérobie
 - 1.10. Conditions Physiologiques Extrêmes
 - 1.10.1. Hauteur
 - 1.10.2. Température
 - 1.10.3. Plongée sous-marine
- Module 2. Condition et préparation physique**
- 2.1. Catégories inférieures et capacités motrices
 - 2.1.1. Importance de la préparation physique chez les catégories inférieures
 - 2.1.2. Entraînement des capacités motrices
 - 2.1.3. Des capacités motrices aux capacités physiques
 - 2.1.4. Planification dans les catégories inférieures
 - 2.2. Loi du seuil
 - 2.2.1. Définition
 - 2.2.2. Comment cela affecte-t-il l'entraînement?
 - 2.2.3. Évolution de l'organisme lors des entraînements
 - 2.2.4. Application au volley-ball
 - 2.3. Théories du stress
 - 2.3.1. Définition
 - 2.3.2. Le stress comme processus physiologique
 - 2.3.3. Types de stress
 - 2.3.4. Application au volley-ball
 - 2.4. Principe de supercompensation
 - 2.4.1. Définition
 - 2.4.2. Phases
 - 2.4.3. Facteurs déterminants
 - 2.4.4. Application au volley-ball
 - 2.5. Capacités physiques
 - 2.5.1. Que sont-elles?
 - 2.5.2. Flexibilité
 - 2.5.3. La force et ses manifestations
 - 2.5.4. L'endurance et ses manifestations
 - 2.5.5. La vitesse et ses manifestations
 - 2.6. Entraînement spécifique du saut
 - 2.6.1. Caractéristiques techniques des sauts en volley-ball
 - 2.6.2. Influence d'une technique de saut correcte sur le jeu
 - 2.6.3. Importance d'une technique correcte pour la santé
 - 2.6.4. Concevoir un plan d'entraînement aux sauts
 - 2.7. Conception d'un plan d'entraînement
 - 2.7.1. importance d'une planification correcte
 - 2.7.2. Critères et objectifs de planification
 - 2.7.3. Structure de l'entraînement
 - 2.7.4. Modèles Précurseurs, traditionnels et contemporains

- 2.8. Périodicité de l'entraînement
 - 2.8.1. Définition
 - 2.8.2. Unités de planification
 - 2.8.3. Modèle de planification
 - 2.8.4. Besoins spécifiques
 - 2.9. Charge d'entraînement
 - 2.9.1. Définition
 - 2.9.2. Répartition des charges
 - 2.9.3. Méthode parallèle-complexe
 - 2.9.4. Méthode séquentielle-contiguë
 - 2.10. Récupération et repos
 - 2.10.1. Définition
 - 2.10.2. Importance de la phase de récupération
 - 2.10.3. Exemples d'exercices
 - 2.10.4. *Feedback* comme objectif final
- Module 3. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique**
- 3.1. Force: conceptualisation
 - 3.1.1. Force définie d'un point de vue mécanique
 - 3.1.2. Force définie du point de vue physiologique
 - 3.1.3. Définir le concept de Force appliquée
 - 3.1.4. Courbe force-temps
 - 3.1.4.1. Interprétation
 - 3.1.5. Définir le concept de Force maximale
 - 3.1.6. Définir le concept de RFD
 - 3.1.7. Définir le concept de force utile
 - 3.1.8. Courbes force-vitesse-puissance
 - 3.1.8.1. Interprétation
 - 3.1.9. Définir le concept de Déficit de Force
 - 3.2. Charge de formation
 - 3.2.1. Définir le concept de charge d'entraînement en force
 - 3.2.2. Définir le concept de charge
 - 3.2.3. Concept de charge: volume
 - 3.2.3.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.4. Concept de charge: intensité
 - 3.2.4.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.5. Concept de charge: densité
 - 3.2.5.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.6. Définir le concept Caractère de l'effort
 - 3.2.6.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.3. L'entraînement musculaire dans la prévention et la réadaptation des blessures
 - 3.3.1. Cadre conceptuel et opérationnel pour la prévention et la réadaptation des traumatismes
 - 3.3.1.1. Terminologie
 - 3.3.1.2. Concepts
 - 3.3.2. Formation à la force et prévention et réhabilitation des blessures sur la base de preuves scientifiques
 - 3.3.3. Processus méthodologique de l'entraînement de force pour la prévention des blessures et la réadaptation fonctionnelle
 - 3.3.3.1. Définition du concept
 - 3.3.3.2. Application de la méthode dans la pratique
 - 3.3.4. Rôle de la stabilité du tronc (Core) dans la prévention des blessures
 - 3.3.4.1. Définition du Core
 - 3.3.4.2. *Le Core Training*
 - 3.4. Méthode Pliométrie
 - 3.4.1. Mécanismes Physiologiques
 - 3.4.1.1. Généralités spécifiques
 - 3.4.2. Actions musculaires dans les exercices pliométriques
 - 3.4.3. Le cycle Étirement-Raccourcissement (SCC)
 - 3.4.3.1. Utilisation de l'énergie ou de la capacité élastique
 - 3.4.3.2. Implication des réflexes Accumulation d'énergie élastique en série et en parallèle
 - 3.4.4. Classification des CER
 - 3.4.4.1. CER Court
 - 3.4.4.2. CER Long

- 3.4.5. Propriétés des muscles et des tendons
- 3.4.6. Système nerveux central
 - 3.4.6.1. Recrutement
 - 3.4.6.2. Fréquence
 - 3.4.6.3. Synchronisation
- 3.4.7. Considérations pratiques
- 3.5. Entraînement en puissance
 - 3.5.1. Définition de la Puissance
 - 3.5.1.1. Aspects conceptuels de la puissance
 - 3.5.1.2. Importance de la Puissance dans le contexte de la performance sportive
 - 3.5.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la Puissance
 - 3.5.2. Facteurs contribuant développement de la puissance de pointe
 - 3.5.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
 - 3.5.3.1. Hypertrophie musculaire
 - 3.5.3.2. Composition musculaire
 - 3.5.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
 - 3.5.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
 - 3.5.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
 - 3.5.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
 - 3.5.4.1. Potentiel d'action
 - 3.5.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
 - 3.5.4.3. Coordination intramusculaire
 - 3.5.4.4. Coordination intermusculaire
 - 3.5.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
 - 3.5.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
 - 3.5.5. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
 - 3.5.5.1. Impulsion de force
 - 3.5.5.2. Phases de la courbe force-temps
 - 3.5.5.3. Phases d'accélération de la courbe force-temps
 - 3.5.5.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force-temps
 - 3.5.5.5. Phases de décélération de la courbe force-temps
 - 3.5.6. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
 - 3.5.6.1. Courbe puissance-temps
 - 3.5.6.2. Courbe puissance-déplacement
 - 3.5.6.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
 - 3.5.7. Considérations pratiques
- 3.6. Entraînement en force par Vecteurs
 - 3.6.1. Définition du Vecteur de Force
 - 3.6.1.1. Vecteur Axial
 - 3.6.1.2. Vecteur Horizontal
 - 3.6.1.3. Vecteur de Rotation
 - 3.6.2. Avantages de l'utilisation de cette terminologie
 - 3.6.3. Définition des vecteurs de base en formation
 - 3.6.3.1. Analyse des principaux gestes sportifs
 - 3.6.3.2. Analyse des principaux exercices de surcharge
 - 3.6.3.3. Analyse des principaux exercices d'entraînement
 - 3.6.4. Considérations pratiques
- 3.7. Principales méthodes d'entraînement de la force
 - 3.7.1. Poids corporel propre
 - 3.7.2. Exercices libres
 - 3.7.3. PAP
 - 3.7.3.1. Définition
 - 3.7.3.2. Application du PAP préalable aux disciplines sportives liées à la puissance
 - 3.7.4. Exercices sur machine
 - 3.7.5. *Complex Training (Formation complexe)*
 - 3.7.6. Exercices et leur transfert
 - 3.7.7. Contrastes
 - 3.7.8. *Cluster Trainig*
 - 3.7.9. Considérations pratiques

- 3.8. VBT
 - 3.8.1. Conceptualisation de la mise en œuvre du VBT
 - 3.8.1.1. Degré de stabilité de la vitesse de course avec chaque pourcentage de 1RM
 - 3.8.2. Différence entre la charge programmée et la charge réelle
 - 3.8.2.1. Définition du concept
 - 3.8.2.2. Variables impliquées dans la différence entre la charge programmée et la charge d'entraînement réelle
 - 3.8.3. Le VBT comme solution au problème de l'utilisation du 1RM et du nRM pour programmer les charges
 - 3.8.4. VBT et degré de fatigue
 - 3.8.4.1. Relation avec le lactate
 - 3.8.4.2. Relation avec l'ammonium
 - 3.8.5. VBT par rapport à la perte de vitesse et au pourcentage de répétitions effectuées
 - 3.8.5.1. Définir les différents degrés d'effort dans une même série
 - 3.8.5.2. Différentes adaptations en fonction du degré de perte de vitesse dans la série
 - 3.8.6. Propositions méthodologiques selon les différents auteurs
 - 3.8.7. Considérations pratiques
- 3.9. La force par rapport à l'hypertrophie
 - 3.9.1. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: stress mécanique
 - 3.9.2. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: stress métabolique
 - 3.9.3. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: lésions musculaires
 - 3.9.4. Variables de programmation de l'hypertrophie
 - 3.9.4.1. Fréquence
 - 3.9.4.2. Volume
 - 3.9.4.3. Intensité
 - 3.9.4.4. Cadence
 - 3.9.4.5. Sets et répétitions
 - 3.9.4.6. Densité
 - 3.9.4.7. Ordre dans l'exécution des exercices

- 3.9.5. Les variables de formation et leurs différents effets structurels
 - 3.9.5.1. Effet sur les différents types de fibres
 - 3.9.5.2. Effet sur le tendon
 - 3.9.5.3. Longueur de la fascicule
 - 3.9.5.4. Angle de Pénétration
- 3.9.6. Considérations pratiques
- 3.10. Entraînement musculaire excentrique
 - 3.10.1. Cadre conceptuel
 - 3.10.1.1. Définition de l'entraînement excentrique
 - 3.10.1.2. Les différents types d'entraînement excentrique
 - 3.10.2. Entraînement excentrique et performance
 - 3.10.3. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
 - 3.10.4. La technologie appliquée à l'entraînement excentrique
 - 3.10.4.1. Poulies coniques
 - 3.10.4.2. Dispositifs isoinertiels
 - 3.10.5. Considérations pratiques

Module 4. Entraînement de la Vitesse, de la théorie à la pratique

- 4.1. Vitesse
 - 4.1.1. Définition
 - 4.1.2. Concepts généraux
 - 4.1.2.1. Manifestations de la vitesse
 - 4.1.2.2. Déterminants de la performance
 - 4.1.2.3. Différence entre vitesse et rapidité
 - 4.1.2.4. Vitesse segmentaire
 - 4.1.2.5. Vitesse angulaire
 - 4.1.2.6. Temps de réaction

- 4.2. Dynamique et mécanique du sprint linéaire (modèle du 100 m.)
 - 4.2.1. Analyse cinématique du départ
 - 4.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
 - 4.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
 - 4.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
 - 4.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
 - 4.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 4.3. Phases du sprint (analyse de la technique)
 - 4.3.1. Description technique du départ
 - 4.3.2. Description technique de la course pendant la phase d'accélération
 - 4.3.2.1. Modèle de kinogramme technique pour la phase d'accélération
 - 4.3.3. Description technique du fonctionnement pendant la phase de vitesse maximale
 - 4.3.3.1. Modèle de kinogramme technique (ALTIS) pour l'analyse de la technique
 - 4.3.4. Vitesse de résistance
- 4.4. Bioénergétique de la vitesse
 - 4.4.1. Bioénergétique des sprints simples
 - 4.4.1.1. Myoénergétique des sprints simples
 - 4.4.1.2. Système ATP-PC
 - 4.4.1.3. Système glycolytique
 - 4.4.1.4. Réaction de l'adénylate kinase
 - 4.4.2. Bioénergétique des *sprints* répétés
 - 4.4.2.1. Comparaison énergétique entre les sprints simples et répétés
 - 4.4.2.2. Comportement des systèmes de production d'énergie lors de *sprints* répétés
 - 4.4.2.3. Récupération de PC
 - 4.4.2.4. Relation entre la Puissance aérobie et les processus de récupération de la PC
 - 4.4.2.5. Déterminants de la performance en sprint répété
- 4.5. Analyse de la technique d'accélération et de la vélocité maximale dans les sports d'équipe
 - 4.5.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
 - 4.5.2. Comparaison de la technique du sprint dans les sports d'équipe vs. Épreuves Athlétiques
 - 4.5.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de vitesse dans les sports d'équipe
- 4.6. Approche méthodologique de l'enseignement de la technique
 - 4.6.1. Enseignement technique des différentes phases de la course
 - 4.6.2. Erreurs courantes et moyens de correction
- 4.7. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse
 - 4.7.1. Moyens et méthodes pour l'entraînement de la phase d'accélération
 - 4.7.1.1. Relation entre la force et l'accélération
 - 4.7.1.2. Traîneau
 - 4.7.1.3. Pentes
 - 4.7.1.4. Saut
 - 4.7.1.4.1. Construction du saut vertical
 - 4.7.1.4.2. Construction du saut horizontale
 - 4.7.1.5. Formation du système ATP/PC
 - 4.7.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la Vitesse Maximale/*Top Speed*
 - 4.7.2.1. Plyométrie
 - 4.7.2.2. *Overspeed*
 - 4.7.2.3. *Méthodes intensives en intervalles*
 - 4.7.3. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse d'endurance
 - 4.7.3.1. Méthodes intervallaires intensives
 - 4.7.3.2. Méthode de répétition
- 4.8. Agilité et changement de direction
 - 4.8.1. Définition de l'Agilité
 - 4.8.2. Définition du changement de direction
 - 4.8.3. Déterminants de l'agilité et du COD
 - 4.8.4. Technique de changement de direction
 - 4.8.4.1. *Shuffle*
 - 4.8.4.2. *Crossover*
 - 4.8.4.3. *Exercices d'entraînement d'agilité et de COD*
- 4.9. Évaluation et suivi de l'entraînement à la vitesse
 - 4.9.1. Profil force-vitesse
 - 4.9.2. Test avec des cellules photoélectriques et variantes avec d'autres dispositifs de contrôle
 - 4.9.3. RSA
- 4.10. Programmation de l'entraînement de vitesse

Module 5. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique

- 5.1. Concepts généraux
 - 5.1.1. Définitions générales
 - 5.1.1.1. Entraînement
 - 5.1.1.2. Entraînement
 - 5.1.1.3. Préparation physique sportive
 - 5.1.2. Objectifs de l'entraînement en endurance
 - 5.1.3. Principes généraux de l'entraînement
 - 5.1.3.1. Principes de charge
 - 5.1.3.2. Principes de l'organisation
 - 5.1.3.3. Principes de la spécialisation
- 5.2. Physiologie de l'entraînement aérobique
 - 5.2.1. Réponse physiologique à un entraînement d'endurance aérobique
 - 5.2.1.1. Réponses à l'effort continu
 - 5.2.1.2. Réactions aux contraintes intervallaires
 - 5.2.1.3. Réponses au stress intermittent
 - 5.2.1.4. Réactions aux contraintes dans les jeux à petit espace
 - 5.2.2. Facteurs liés aux performances d'endurance aérobique
 - 5.2.2.1. Puissance aérobique
 - 5.2.2.2. Seuil anaérobique
 - 5.2.2.3. Vitesse aérobique maximale
 - 5.2.2.4. Économie d'effort
 - 5.2.2.5. Utilisation des substrats
 - 5.2.2.6. Caractéristiques des fibres musculaires
 - 5.2.3. Adaptations physiologiques de l'endurance aérobique
 - 5.2.3.1. Adaptations à l'effort continu
 - 5.2.3.2. Adaptations aux efforts intervallaires
 - 5.2.3.3. Adaptations aux efforts intermittents
 - 5.2.3.4. Adaptations aux efforts dans les jeux à petit espace
- 5.3. Les sports de situation et leur relation avec l'endurance aérobique
 - 5.3.1. Demandes dans les sports de situation du groupe I: football, rugby et hockey
 - 5.3.2. Demandes dans les sports de situation du groupe II: basket-ball, handball, futsal
 - 5.3.3. Demandes de sports situationnels du groupe III; tennis et volley-ball
- 5.4. Suivi et évaluation de l'endurance aérobique
 - 5.4.1. Évaluation directe sur tapis roulant par rapport au terrain
 - 5.4.1.1. VO₂max sur tapis roulant versus sur le terrain
 - 5.4.1.2. VAM sur tapis roulant ou sur le terrain
 - 5.4.1.3. VAM contre VFA
 - 5.4.1.4. Limite de temps (VAM)
 - 5.4.2. Tests indirects continus
 - 5.4.2.1. Limite de temps (VFA)
 - 5.4.2.2. Test de 1.000 mètres
 - 5.4.2.3. Test de 5 minutes
 - 5.4.3. Tests incrémentaux indirects et tests maximaux
 - 5.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL et T-Bordeaux
 - 5.4.3.2. Test UNCa; hexagone, piste, lièvre
 - 5.4.4. Tests indirects de va-et-vient et tests intermittents
 - 5.4.4.1. 20m. *Shuttle Run Test (Course Navette)*
 - 5.4.4.2. Batterie Yo-Yo test
 - 5.4.4.3. Test intermittent; IFT 30-15, Carminatti, test 45-15
 - 5.4.5. Tests spécifiques avec ballon
 - 5.4.5.1. Test de hoff
 - 5.4.6. Proposition basée sur la VFA
 - 5.4.6.1. Points de coupure VFA pour le Football, le Rugby et le Hockey
 - 5.4.6.2. Points de contact de la VFA pour le Basket, le Futsal et le Handball
- 5.5. Planification de l'exercice aérobique
 - 5.5.1. Mode d'exercice
 - 5.5.2. Fréquence de la formation
 - 5.5.3. Durée de l'exercice
 - 5.5.4. Intensité de l'entraînement
 - 5.5.5. Densité
- 5.6. Méthodes pour le développement de l'endurance aérobique
 - 5.6.1. Entraînement continu
 - 5.6.2. Entraînement intervasculaire
 - 5.6.3. Entraînement Intermittent
 - 5.6.4. Entraînement SSG (jeux de petit espace)
 - 5.6.5. Entraînement mixte (circuits)

- 5.7. Conception du programme
 - 5.7.1. Période de pré-saison
 - 5.7.2. Période concurrentielle
 - 5.7.3. Période post-saison
 - 5.8. Aspects particuliers liés à la formation
 - 5.8.1. Formation simultanée
 - 5.8.2. Stratégies pour la conception d'entraînement simultané
 - 5.8.3. Adaptations générées par un entraînement simultané
 - 5.8.4. Différences entre les sexes
 - 5.8.5. Désentraînement
 - 5.9. Entraînement aérobique chez les enfants et les jeunes
 - 5.9.1. Concepts généraux
 - 5.9.1.1. Croissance, développement et maturation
 - 5.9.2. Évaluation de la VO₂max et de la VAM
 - 5.9.2.1. Mesure directe
 - 5.9.2.2. Mesure indirecte sur le terrain
 - 5.9.3. Adaptations physiologiques chez les enfants et les jeunes
 - 5.9.3.1. Adaptations de la VO₂max et de la VAM
 - 5.9.4. Conception de l'entraînement aérobique
 - 5.9.4.1. Méthode intermittente
 - 5.9.4.2. Adhésion et motivation
 - 5.9.4.3. Jeux en petit espace
- Module 6. Mobilité: de la théorie à la performance**
- 6.1. Système neuromusculaire
 - 6.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
 - 6.1.1.1. Adaptations du système nerveux
 - 6.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
 - 6.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
 - 6.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
 - 6.1.2.1. Sous-systèmes d'information
 - 6.1.2.2. Types de réflexes
 - 6.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
 - 6.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
 - 6.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
 - 6.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
 - 6.2. Contrôle moteur et mouvement
 - 6.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
 - 6.2.1.1. Système local: système stabilisateur
 - 6.2.1.2. Système global: système mobilisateur
 - 6.2.1.3. Schéma respiratoire
 - 6.2.2. Modèle de mouvement
 - 6.2.2.1. Co-activation
 - 6.2.2.2. Théorie *Joint by Joint*
 - 6.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
 - 6.3. Comprendre la mobilité
 - 6.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
 - 6.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
 - 6.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
 - 6.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
 - 6.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
 - 6.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
 - 6.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité
 - 6.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
 - 6.3.3.1. Complexe pied-cheville
 - 6.3.3.2. Complexe genou-hanche
 - 6.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
 - 6.4. Formation à la mobilité
 - 6.4.1. Blocage fondamental
 - 6.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
 - 6.4.1.2. Schéma spécifique post-exercice
 - 6.4.1.3. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 6.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 6.4.2.1. *Squat and Dead Lift*
 - 6.4.2.2. *Accélération et multidirection*

- 6.5. Méthodes de récupération
 - 6.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques
- 6.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
 - 6.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
 - 6.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
 - 6.6.3. Entraînement excentrique
- 6.7. Programmation de la formation à la mobilité
 - 6.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
 - 6.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 6.8. Évaluation et analyse des athlètes
 - 6.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
 - 6.8.1.1. Concepts clés de l'évaluation
 - 6.8.1.2. Processus d'évaluation
 - 6.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
 - 6.8.1.2.2. Déterminer le test
 - 6.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
 - 6.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
 - 6.8.2.1. Types de test
 - 6.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
 - 6.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
 - 6.8.2.1.3. Test d'évaluation dynamique spécifique
 - 6.8.2.2. Valorisation par les structures
 - 6.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
 - 6.8.2.2.2. Complexe genou-hanche
 - 6.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale-épaule
- 6.9. La mobilité chez l'athlète blessé
 - 6.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
 - 6.9.1.1. Structure musculaire
 - 6.9.1.2. Structure du tendon
 - 6.9.1.3. Structure ligamentaire
 - 6.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
 - 6.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur

Module 7. Technique individuelle

- 7.1. Qu'est-ce que la technique?
 - 7.1.1. Définition de la technique
- 7.2. Importance par rapport aux autres sports
 - 7.2.1 Développement du sportif
 - 7.2.2. Comment l'entraîner?
 - 7.2.3. Importance d'une technique correcte pour le jeu et santé
 - 7.2.4. Développement des compétences physiques
 - 7.2.5. Applications dans la lecture du jeu
 - 7.2.6. Aspects clés de la santé des athlètes
 - 7.2.7. L'impact de la technique individuelle sur le jeu d'équipe
- 7.3. Services
 - 7.3.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.3.2. Types de service
 - 7.3.3. Phases du service
 - 7.3.4. Comment l'entraîner?
- 7.4. Blocage
 - 7.4.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.4.2. Tronc supérieur
 - 7.4.3. Tronc inférieur
 - 7.4.4. Comment l'entraîner?
- 7.5. Attaque
 - 7.5.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.5.2. Types d'attaque
 - 7.5.3. Phases de l'attaque
 - 7.5.4. Comment l'entraîner?
- 7.6. Réception
 - 7.6.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.6.2. Lecture préalable
 - 7.6.3. Position du corps
 - 7.6.4. Comment l'entraîner?

- 7.7. Défense
 - 7.7.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.7.2. Lecture préalable
 - 7.7.3. Position du corps
 - 7.7.4. Comment l'entraîner?
- 7.8. Placement
 - 7.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.8.2. Types de placement
 - 7.8.3. Importance dans le jeu
 - 7.8.4. Comment l'entraîner?
- 7.9. Avant-bras
 - 7.9.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.9.2. Position du corps
 - 7.9.3. Applications
 - 7.9.4. Comment l'entraîner?
- 7.10. Toucher du doigt
 - 7.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 7.10.2. Position du corps
 - 7.10.3. Applications
 - 7.10.4. Comment l'entraîner?

Module 8. Tactique

- 8.1. Concept de tactique et de système de jeu
 - 8.1.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 8.1.2. Système de jeu
 - 8.1.3. Importance
 - 8.1.4. Comment l'entraîner?
- 8.2. Disposition et spécialisation des joueurs
 - 8.2.1. Rôles de jeu
 - 8.2.2. Spécialisation fonctionnelle
 - 8.2.3. Spécialisation positionnelle
 - 8.2.4. Universalité vs Spécialisation

- 8.3. Tactique du service
 - 8.3.1. Types de service
 - 8.3.2. Objectif
 - 8.3.3. Sélection du service
 - 8.3.4. Comment l'entraîner?
- 8.4. Tactique de réception
 - 8.4.1. Variantes tactiques
 - 8.4.2. Objectif
 - 8.4.3. Sélection tactique
 - 8.4.4. Comment l'entraîner?
- 8.5. Tactique offensive
 - 8.5.1. Types d'attaque
 - 8.5.2. Objectif
 - 8.5.3. Sélection d'attaque
 - 8.5.4. Comment l'entraîner?
- 8.6. Tactique défensive
 - 8.6.1. Variantes tactiques
 - 8.6.2. Objectif
 - 8.6.3. Sélection tactique
 - 8.6.4. Comment l'entraîner?
- 8.7. Tactique du blocage
 - 8.7.1. Types de blocages
 - 8.7.2. Objectif Tactique offensive ou défensive
 - 8.7.3. Sélection
 - 8.7.4. Comment l'entraîner?
- 8.8. Phases du jeu
 - 8.8.1. Que sont-elles?
 - 8.8.2. Phase offensive
 - 8.8.3. Phase défensive
 - 8.8.4. Comment l'entraîner?

- 8.9. Complexes stratégiques (K0, K1, K2...)
 - 8.9.1. Que sont les complexes stratégiques?
 - 8.9.2. K0, K1 et K2
 - 8.9.3. K2 et K4
 - 8.9.4. Comment l'entraîner?
- 8.10. Choix du système de jeu
 - 8.10.1. Capacité technique
 - 8.10.2. Conditions physiques-anthropométriques
 - 8.10.3. Tactique de l'adversaire
 - 8.10.4. Agents extérieurs et type de compétition

Module 9. Autres modalités

- 9.1. Volley-ball de plage
 - 9.1.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 9.1.2. Règles et caractéristiques
 - 9.1.3. Compétitions
 - 9.1.4. Évolution historique
- 9.2. Technique du volley-ball de plage
 - 9.2.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.2.2. Techniques offensives
 - 9.2.3. Techniques défensives
 - 9.2.4. Comment l'entraîner?
- 9.3. Tactique du volley-ball de plage
 - 9.3.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.3.2. Phase offensive
 - 9.3.3. Phase défensive
 - 9.3.4. Comment l'entraîner?
- 9.4. Préparation physique en volley-ball de plage
 - 9.4.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.4.2. Périodisation
 - 9.4.3. Schéma de préparation
 - 9.4.4. Exemples

- 9.5. Psychologie du volley-ball de plage
 - 9.5.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.5.2. Bénéfices
 - 9.5.3. Techniques de motivation
 - 9.5.4. Compétences
- 9.6. *Sitting volley*
 - 9.6.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 9.6.2. Règles et caractéristiques
 - 9.6.3. Compétitions
 - 9.6.4. Évolution historique
- 9.7. Techniques au *Sitting volley*
 - 9.7.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.7.2. Techniques offensives
 - 9.7.3. Techniques défensives
 - 9.7.4. Comment l'entraîner?
- 9.8. Tactique au *Sitting volley*
 - 9.8.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.8.2. Phase offensive
 - 9.8.3. Phase défensive
 - 9.8.4. Comment l'entraîner?
- 9.9. Préparation physique au *Sitting volley*
 - 9.9.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.9.2. Périodisation
 - 9.9.3. Schéma de préparation
 - 9.9.4. Exemples
- 9.10. Psychologie au *Sitting volley*
 - 9.10.1. Différences avec le volley-ball
 - 9.10.2. Avantages du sport paralympique
 - 9.10.3. Techniques de motivation
 - 9.10.4. Compétences

Module 10. Structures des organisation et règles de l'équipe

- 10.1. Règlement du volley-ball
 - 10.1.1. Philosophie des règles et de l'arbitre
 - 10.1.2. Jeu
 - 10.1.3. Arbitres, responsabilités et signaux
 - 10.1.4. Diagrammes
 - 10.1.5. Définitions
- 10.2. Interprétation des règles: comment interpréter et appliquer les règles dans des situations spécifiques au cours du jeu
 - 10.2.1. Importance de connaître le règlement
 - 10.2.2. Gestion des temps morts
 - 10.2.3. Prise en compte de son équipe et de l'équipe adverse
 - 10.2.4. Situations complexes permises par les règles
- 10.3. Catégories d'âge
 - 10.3.1. *Minivolley*
 - 10.3.2. Infantile
 - 10.3.3. Cadets et juniors
 - 10.3.4. Senior
- 10.4. Catégories de compétitions
 - 10.4.1. Compétitions municipales et régionales
 - 10.4.2. Compétitions nationales
 - 10.4.3. Compétitions nationales professionnelles
 - 10.4.4. Compétitions internationales
- 10.5. Compétitions internationales
 - 10.5.1. Structure de la FIVB
 - 10.5.2. Sélections internationales
 - 10.5.3. Compétitions continentales
 - 10.5.4. Compétitions internationales
- 10.6. Rôles du formateur et des assistants
 - 10.6.1. Connaissances en fonction de la catégorie
 - 10.6.2. Gestion du groupe
 - 10.6.3. Importance de la communication entre départements
 - 10.6.4. Types d'entraîneurs

- 10.7. Rôles du préparateur physique
 - 10.7.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.7.2. Objectifs individuels
 - 10.7.3. Objectifs collectifs
 - 10.7.4. Alternatives en leur absence
- 10.8. Fonctions du *Team Manager*
 - 10.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.8.2. Objectifs
 - 10.8.3. Fonctions
 - 10.8.4. Alternatives en leur absence
- 10.9. Fonctions du *Scoutman*
 - 10.9.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.9.2. Objectifs
 - 10.9.3. Fonctions
 - 10.9.4. Alternatives en leur absence
- 10.10. Fonctions du kinésithérapeute
 - 10.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.10.2. Objectifs
 - 10.10.3. Fonctions
 - 10.10.4. Alternatives en leur absence

Module 11. Planification appliquée au Sport de Haut Niveau

- 11.1. Principes de base
 - 11.1.1. Critères d'adaptation
 - 11.1.1.1. Syndrome Général d'Adaptation
 - 11.1.1.2. Capacité de Performance Actuelle, Exigence de la Formation
 - 11.1.2. Fatigue, Performance, Conditionnement, comme outil
 - 11.1.3. Le concept de Dose-Réponse et son application
- 11.2. Concepts et applications de base
 - 11.2.1. Concept et application de la Planification
 - 11.2.2. Concept et Application de l' Otorhinolaryngologie
 - 11.2.3. Concept et application de la Programmation
 - 11.2.4. Concept et application du Contrôle de la charge

- 11.3. Développement conceptuel de la Planification et ses différents modèles
 - 11.3.1. Les premiers enregistrements historiques de la planification
 - 11.3.2. Premières propositions, analyse des bases
 - 11.3.3. Modèles classiques
 - 11.3.3.1. Traditionnel
 - 11.3.3.2. Pendule
 - 11.3.3.3. Charges Élevées
- 11.4. Modèles orientés vers l'individualité et/ou la concentration des charges
 - 11.4.1. Blocs
 - 11.4.2. Macrocycle intégré
 - 11.4.3. Modèle intégré
 - 11.4.4. ATR
 - 11.4.5. Long État de Forme
 - 11.4.6. Par objectifs
 - 11.4.7. Cloches Structurelles
 - 11.4.8. Autorégulation (APRE)
- 11.5. Modèles orientés vers la spécificité et/ou la capacité de mouvement
 - 11.5.1. Cognitif (ou microcycle structuré)
 - 11.5.2. Périodisation tactique
 - 11.5.3. Développement conditionnel par la capacité de mouvement
- 11.6. Critères pour une programmation et une périodisation correctes
 - 11.6.1. Critères de programmation et de périodisation de l'entraînement en force
 - 11.6.2. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de l'Endurance
 - 11.6.3. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de Vitesse
 - 11.6.4. Critères "d'Interférence" dans la programmation et la périodisation de l'entraînement simultané
- 11.7. Planification par le contrôle de la charge avec un dispositif GNSS (GPS)
 - 11.7.1. Base de la sauvegarde des sessions pour un contrôle correct
 - 11.7.1.1. Calcul de la Moyenne de la session de groupe pour une analyse correcte de la charge
 - 11.7.1.2. Erreurs courantes de stockage et leur impact sur la planification
 - 11.7.2. Relativisation de la charge en fonction de la compétence
 - 11.7.3. Contrôle des charges par volume ou par densité, portée et limites

- 11.8. Intégration de l'unité thématique 1 (application pratique)
 - 11.8.1. Construction d'un modèle réel Planification à court terme
 - 11.8.1.1. Choisir et appliquer le modèle de la comptabilité d'exercice
 - 11.8.1.2. Concevoir le calendrier correspondant
- 11.9. Intégration de l'unité thématique 2 (application pratique)
 - 11.9.1. Construire une planification pluriannuelle
 - 11.9.2. Construction d'un Planning annuel

Module 12. Évaluation de la performance sportive

- 12.1. Évaluation
 - 12.1.1. Définitions: test, évaluation, mesure
 - 12.1.2. Validité, fiabilité
 - 12.1.3. Objectif de l'évaluation
- 12.2. Types de Test
 - 12.2.1. Tests de laboratoire
 - 12.2.1.1. Atouts et limites des tests de laboratoire
 - 12.2.2. Test sur le terrain
 - 12.2.2.1. Atouts et limites des essais sur le terrain
 - 12.2.3. Tests directs
 - 12.2.3.1. Applications et transfert vers la formation
 - 12.2.4. Tests indirects
 - 12.2.4.1. Considérations pratiques et transfert à la formation
- 12.3. Évaluation de la composition corporelle
 - 12.3.1. Impédance bioélectrique
 - 12.3.1.1. Considérations relatives aux applications sur le terrain
 - 12.3.1.2. Limites de la validité de ses données
 - 12.3.2. Anthropométrie
 - 12.3.2.1. Outils pour la mise en œuvre
 - 12.3.2.2. Modèles d'analyse de la composition corporelle
 - 12.3.3. Indice de Masse Corporelle (IMC)
 - 12.3.3.1. Restrictions sur les données obtenues pour l'interprétation de la composition corporelle

- 12.4. Évaluation de la capacité aérobie
 - 12.4.1. Test VO2Max sur tapis roulant
 - 12.4.1.1. Test de Astrand
 - 12.4.1.2. Test de Balke
 - 12.4.1.3. Test de ACSM
 - 12.4.1.4. Test de Bruce
 - 12.4.1.5. Test de Foster
 - 12.4.1.6. Test de Pollack
 - 12.4.2. Test VO2max sur Cycloergomètre
 - 12.4.2.1. Astrand. Ryhming
 - 12.4.2.2. Test de Fox
 - 12.4.3. Test de Puissance sur Cycloergomètre
 - 12.4.3.1. Test de Wingate
 - 12.4.4. Test de terrain VO2Max
 - 12.4.4.1. Test de Leger
 - 12.4.4.2. Test de l'Université de Montréal
 - 12.4.4.3. Test du Mile
 - 12.4.4.4. Test des 12 minutos
 - 12.4.4.5. Test des 2,4 km
 - 12.4.5. Tests de Terrain pour déterminer les zones de formation
 - 12.4.5.1. Test du 30-15 IFT
 - 12.4.6. UNca Test
 - 12.4.7. Yo-Yo Test
 - 12.4.7.1. Yo-Yo Résistance YYET Niveau 1 et 2
 - 12.4.7.2. Yo-Yo Résistance Intermittente YYEIT Niveau 1 et 2
 - 12.4.7.3. Yo-Yo Récupération Intermittente YYERT Niveau 1 et 2
- 12.5. Évaluation de l'aptitude neuromusculaire
 - 12.5.1. Test de répétition sous-maximale
 - 12.5.1.1. Applications pratiques pour l'évaluation
 - 12.5.1.2. Formules d'estimation validées pour les différents exercices d'entraînement
 - 12.5.2. Test du 1 RM
 - 12.5.2.1. Protocole pour son exécution
 - 12.5.2.2. Limites de l'évaluation du 1 RM
 - 12.5.3. Test des Sauts Horizontales
 - 12.5.3.1. Protocoles d'évaluation
 - 12.5.4. Test de vitesse (5m,10m,15m, etc.)
 - 12.5.4.1. Considérations sur les données obtenues dans les évaluations de type Temps/Distance
 - 12.5.5. Tests progressifs incrémentiels maximum/sous-maximaux
 - 12.5.5.1. Protocoles validés
 - 12.5.5.2. Applications pratiques
 - 12.5.6. Test de Sauts verticaux
 - 12.5.6.1. Saut SJ
 - 12.5.6.2. Saut CMJ
 - 12.5.6.3. Saut ABK
 - 12.5.6.4. Test DJ
 - 12.5.6.5. Test de sauts continus
 - 12.5.7. Profils F/V verticaux/horizontaux
 - 12.5.7.1. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
 - 12.5.7.2. Applications pratiques à partir d'un profil force/vitesse
 - 12.5.8. Essais isométriques avec cellule de charge
 - 12.5.8.1. Test de force Maximale Isométrique Volontaire (FMI)
 - 12.5.8.2. Test de Déficit Bilatéral en Isométrie (%DBL)
 - 12.5.8.3. Test du Déficit Latéral (%DL)
 - 12.5.8.4. Test de Ratio Ischiodural/Quadiceps
- 12.6. Outils d'évaluation et de suivi
 - 12.6.1. Cardiofréquencemètres
 - 12.6.1.1. Caractéristiques des dispositifs
 - 12.6.1.2. Zones d'entraînement par FC
 - 12.6.2. Analyseurs de Lactate
 - 12.6.2.1. Types de dispositifs, performances et caractéristiques
 - 12.6.2.2. Zones d'entraînement selon la détermination du seuil de lactate (UL)
 - 12.6.3. Analyseurs de Gaz
 - 12.6.3.1. Appareils de laboratoire vs. Ordinateurs portables

- 12.6.4. GPS
 - 12.6.4.1. Types de GPS, caractéristiques, forces et limites
 - 12.6.4.2. Mesures déterminées pour l'interprétation de la charge externe
- 12.6.5. Accéléromètres
 - 12.6.5.1. Types et caractéristiques des accéléromètres
 - 12.6.5.2. Applications pratiques de l'acquisition de données d'accélérométrie
- 12.6.6. Capteurs de position
 - 12.6.6.1. Types de transducteurs pour les mouvements verticaux et horizontaux
 - 12.6.6.2. Variables mesurées et estimées par un transducteur de position
 - 12.6.6.3. Les données obtenues à partir d'un transducteur de position et leurs applications à la programmation de l'entraînement
- 12.6.7. Plates-formes de force
 - 12.6.7.1. Types et caractéristiques des plates-formes de force
 - 12.6.7.2. Variables mesurées et estimées par l'utilisation d'une plate-forme de force
 - 12.6.7.3. Approche pratique de la programmation de la formation
- 12.6.8. Cellules de chargement
 - 12.6.8.1. Types de cellules, caractéristiques et performances
 - 12.6.8.2. Utilisations et applications pour la santé et les performances sportives
- 12.6.9. Cellules photoélectriques
 - 12.6.9.1. Caractéristiques, et limites des dispositifs
 - 12.6.9.2. Utilisations et applications pratiques
- 12.6.10. Applications mobiles
 - 12.6.10.1. Description des applications les plus utilisées sur le marché: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 12.7. Charge interne et charge externe
 - 12.7.1. Moyens d'évaluation objectifs
 - 12.7.1.1. Vitesse d'exécution
 - 12.7.1.2. Puissance moyenne mécanique
 - 12.7.1.3. Mesures des dispositifs GPS
 - 12.7.2. Moyens d'évaluation subjectifs
 - 12.7.2.1. PSE
 - 12.7.2.2. sPSE
 - 12.7.2.3. Ratio de charge chronique/aiguë

- 12.8. Fatigue
 - 12.8.1. Concepts généraux de la fatigue et de la récupération
 - 12.8.2. Évaluations
 - 12.8.2.1. Objectifs de laboratoire CK, urea, cortisol, etc.
 - 12.8.2.2. Objectifs de champ: CMJ, test isométrique, etc.
 - 12.8.2.3. Subjectives: Échelles Wellness, TQR, etc.
 - 12.8.3. Stratégies de relèvement: Immersion dans l'eau froide, stratégies nutritionnelles, automasages, sommeil
- 12.9. Considérations relatives à l'application pratique
 - 12.9.1. Test de Saut Vertical. Applications Pratiques
 - 12.9.2. Test Progressif Incrémental Maximum/Sous-maximales Applications Pratiques
 - 12.9.3. Profil de Force de Vitesse Verticale Applications pratiques

Module 13. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche

- 13.1. Notions de Probabilité
 - 13.1.1. Probabilité Simple
 - 13.1.2. Probabilité Conditionnelle
 - 13.1.3. Théorème de Bayes
- 13.2. Distributions de Probabilité
 - 13.2.1. Distribution Binomiale
 - 13.2.2. Distribution de Poisson
 - 13.2.3. Distribution Normale
- 13.3. Inférence Statistique
 - 13.3.1. Paramètres de la Population
 - 13.3.2. Estimation des Paramètres de la Population
 - 13.3.3. Distributions d'échantillonnage associées à la distribution normale
 - 13.3.4. Distribution de la moyenne de l'échantillon
 - 13.3.5. Estimateurs ponctuels
 - 13.3.6. Propriétés des estimateurs
 - 13.3.7. Critères de comparaison des estimateurs
 - 13.3.8. Estimateurs par régions de confiance
 - 13.3.9. Méthode pour obtenir des intervalles de confiance
 - 13.3.10. Intervalles de confiance associés à la distribution normale
 - 13.3.11. Théorème central de la Limite

- 13.4. Test d'Hypothèse
 - 13.4.1. La valeur P
 - 13.4.2. Puissance statistique
 - 13.5. Analyse Exploratoire et Statistiques Descriptives
 - 13.5.1. Graphiques et Tableaux
 - 13.5.2. Test du Khi-Deux
 - 13.5.3. Risque Relatif
 - 13.5.4. Odds Ratio
 - 13.6. Le Test T
 - 13.6.1. Test T pour un échantillon
 - 13.6.2. Test T pour deux échantillons indépendants
 - 13.6.3. Test T pour les échantillons appariés
 - 13.7. Analyse de corrélation
 - 13.8. Analyse de Régression Linéaire Simple
 - 13.8.1. La ligne de régression et ses coefficients
 - 13.8.2. Résidus
 - 13.8.3. Évaluation de la régression à l'aide des résidus
 - 13.8.4. Coefficient de détermination
 - 13.9. Analyse de la variance et Analyse de la Variance (ANOVA)
 - 13.9.1. ANOVA à sens unique (One-way ANOVA)
 - 13.9.2. ANOVA à deux voies (Two-way ANOVA)
 - 13.9.3. ANOVA à mesures répétées
 - 13.9.4. ANOVA factorielle
- Module 14. Biomécanique et blessures**
- 14.1. Les blessures les plus courantes chez le polytraumatisé
 - 14.1.1. Blessures du genou
 - 14.1.2. Blessures à l'épaule
 - 14.1.3. Blessures du dos
 - 14.1.4. Blessures à la cheville
 - 14.2. Premiers secours: que faire en cas de blessure sur le terrain de jeu?
 - 14.2.1. Identifier et évaluer la gravité
 - 14.2.2. Fournir des soins immédiats
 - 14.2.3. Assurer le confort et la sécurité
 - 14.2.4. Communication
 - 14.3. Gestion des blessures: comment traiter les blessures de manière appropriée pour minimiser le temps de récupération
 - 14.3.1. Processus
 - 14.3.2. Haute compétitivité
 - 14.3.3. Temps de récupération
 - 14.3.4. Objectifs
 - 14.4. Prévention des blessures: comment prévenir les blessures grâce à une préparation physique et à une technique appropriée
 - 14.4.1. Préparation physique
 - 14.4.2. Blessures résultant d'une mauvaise préparation physique
 - 14.4.3. Technique et prévention
 - 14.4.4. Blessures résultant d'une mauvaise technique
 - 14.5. Qu'est-ce que la biomécanique?
 - 14.5.1. Définition
 - 14.5.2. Évolution historique
 - 14.5.3. Objectifs
 - 14.5.4. Applications pour la performance
 - 14.6. Système biomécanique de la technique du volley-ball
 - 14.6.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
 - 14.6.2. Propriétés mécaniques
 - 14.6.3. Qualités musculaires
 - 14.6.4. État fonctionnel du muscle
 - 14.7. Caractéristiques des mouvements en volley-ball
 - 14.7.1. Objectifs
 - 14.7.2. Structures techniques quantitatives
 - 14.7.3. Structures techniques qualitatives
 - 14.7.4. Évaluation du comportement moteur

- 14.8. Phases de l'analyse biomécanique du joueur
 - 14.8.1. Collecte d'informations
 - 14.8.2. Objectif final
 - 14.8.3. Principes
 - 14.8.4. Critères d'évaluation
- 14.9. Analyse biomécanique de l'attaque
 - 14.9.1. Caractéristiques de l'attaque
 - 14.9.2. Forces
 - 14.9.3. Leviers et mouvements générés
 - 14.9.4. Action musculaire
 - 14.9.5. Chaîne et degré cinématique
- 14.10. Mouvement selon le plan de référence

Module 15. Psychologie du sport

- 15.1. Gestion de la pression
 - 15.1.1. Définition
 - 15.1.2. importance d'une gestion correcte
 - 15.1.3. Impact de la pression sur le joueur de volley-ball
 - 15.1.4. Comment la travailler?
- 15.2. Équipe de volleyball unie
 - 15.2.1. Cohésion de groupe
 - 15.2.2. Importance et avantages d'un groupe soudé
 - 15.2.3. Objectifs
 - 15.2.4. Dynamiques
- 15.3. Gestion émotionnelle du joueur de volley-ball sur le terrain
 - 15.3.1. Éducation émotionnelle
 - 15.3.2. Gestion des émotions positives et négatives
 - 15.3.3. Apprentissage du contrôle des émotions
 - 15.3.4. Dynamiques
- 15.4. Comment motiver une équipe de volley-ball?
 - 15.4.1. Motivation
 - 15.4.2. Développement d'objectifs personnels
 - 15.4.3. Techniques de motivation intrinsèque pour les joueurs
 - 15.4.4. Techniques de motivation extrinsèque pour les joueurs
- 15.5. Rôle de leader dans une équipe de volley-ball
 - 15.5.1. Leadership
 - 15.5.2. Types de leader dans une équipe
 - 15.5.3. Les qualités d'un leader
 - 15.5.4. Comment motiver une équipe de volley-ball?
- 15.6. Dynamiques pour une équipe de volley-ball
 - 15.6.1. Que sont-elles?
 - 15.6.2. Avantages de leur mise en œuvre
 - 15.6.3. Planification et objectifs
 - 15.6.4. Exemples
- 15.7. L'attention et le joueur de volley-ball
 - 15.7.1. Capacités d'attention
 - 15.7.2. Importance dans le volley
 - 15.7.3. Facteurs influençant l'attention
 - 15.7.4. Comment l'entraîner?
- 15.8. Développer les compétences interpersonnelles du joueur de volley-ball
 - 15.8.1. Compétences interpersonnelles
 - 15.8.2. Avantages dans une équipe de volley-ball
 - 15.8.3. Communication efficace au sein d'une équipe
 - 15.8.4. Comment les travailler?
- 15.9. Activation du joueur de volley-ball
 - 15.9.1. Contrôle de l'activation
 - 15.9.2. Niveau d'activation
 - 15.9.3. Recherche du N.O.A
 - 15.9.4. Dynamiques
- 15.10. Relaxation et visualisation avant le match
 - 15.10.1. Qu'est-ce que la relaxation?
 - 15.10.2. Qu'est-ce que la visualisation?
 - 15.10.3. Impacts dans le volley
 - 15.10.4. Dynamiques

Module 16. Nutrition sportive

- 16.1. Concept de nutrition sportive
 - 16.1.1. Définition
 - 16.1.2. Objectif
 - 16.1.3. Différences avec la nutrition clinique
 - 16.1.4. Impact sur les performances
- 16.2. Besoins nutritionnels en volley-ball
 - 16.2.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 16.2.2. Position du corps
 - 16.2.3. Applications
 - 16.2.4. Comment l'entraîner?
- 16.3. Nutrition avant le match de volley-ball
 - 16.3.1. Importance sur les performances
 - 16.3.2. Réserves de glycogène
 - 16.3.3. Périodisation
 - 16.3.4. Exemples
- 16.4. Alimentation pendant le match
 - 16.4.1. Importance sur les performances
 - 16.4.2. Rythme et énergie
 - 16.4.3. Difficulté de la recharge en glucides
 - 16.4.4. Exemples
- 16.5. Processus de récupération après le match
 - 16.5.1. Importance sur les performances
 - 16.5.2. Réhydratation
 - 16.5.3. Récupération musculaire
 - 16.5.4. Exemples
- 16.6. L'hydratation chez le joueur de volley-ball
 - 16.6.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 16.6.2. Électrolytes
 - 16.6.3. Taux de transpiration
 - 16.6.4. Besoins en hydratation

- 16.7. Supplémentation chez le joueur de volley-ball
 - 16.7.1. Définition
 - 16.7.2. Système ABCD
 - 16.7.3. Étude individualisée
 - 16.7.4. Aides ergonutritionnelles
- 16.8. Systèmes énergétiques en volley-ball
 - 16.8.1. Définition
 - 16.8.2. Système aérobie
 - 16.8.3. Système naérobie
 - 16.8.4. Importance de la nutrition dans les systèmes énergétiques
- 16.9. Périodisation du joueur de volley-ball
 - 16.9.1. Définition
 - 16.9.2. Besoins en macronutriments
 - 16.9.3. Besoins en micronutriments
 - 16.9.4. Périodisation nutritionnelle
- 16.10. BCM, ECM Y FFM dans l'équipe de volley-ball
 - 16.10.1. Définitions
 - 16.10.2. BCM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles
 - 16.10.3. ECM FFM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles
 - 16.10.4. Relation BCM/ECM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles

Module 17. Nutrition sportive

- 17.1. Approfondir l'utilisation de la vidéo comme outil d'analyse et d'amélioration du jeu
 - 17.1.1. Pourquoi est-ce important?
 - 17.1.2. Objectifs
 - 17.1.3. Éléments d'étude
 - 17.1.4. Mise en œuvre après analyse
- 17.2. Analyse tactique: comment analyser le jeu de l'équipe et de l'adversaire
 - 17.2.1. Pourquoi est-ce important?
 - 17.2.2. Objectifs
 - 17.2.3. Tactique de l'adversaire
 - 17.2.4. Tactique de notre équipe

- 17.3. Analyse de la technique individuelle: comment analyser la technique individuelle des joueurs par le biais de la vidéo
 - 17.3.1. Pourquoi est-ce important?
 - 17.3.2. Objectifs
 - 17.3.3. Mise en œuvre après analyse
 - 17.3.4. Support visuel des données statistiques
- 17.4. Présentation des résultats: comment présenter efficacement les résultats d'une analyse vidéo?
 - 17.4.1. Sélection
 - 17.4.2. Enquêtes
 - 17.4.3. Exposition
 - 17.4.4. Objectif
- 17.5. Applications pour l'analyse technique
 - 17.5.1. Video Delay
 - 17.5.2. Coach's eye
 - 17.5.3. Huddle Technique
 - 17.5.4. Kinovea
- 17.6. Applications pour l'analyse tactique
 - 17.6.1. Coachnote
 - 17.6.2. Settex
 - 17.6.3. Data volley
 - 17.6.4. Volleyball Scout
- 17.7. Applications pour l'analyse physique
 - 17.7.1. My jump
 - 17.7.2. Powerlift
 - 17.7.3. Nordics
 - 17.7.4. Dorsiflex



- 17.8. Scout dans le volley
 - 17.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 17.8.2. Collecte d'informations
 - 17.8.3. Analyse statistique
 - 17.8.4. Application des informations
- 17.9. Analyse quantitative: Données
 - 17.9.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 17.9.2. Outils principaux
 - 17.9.3. Sélection des données
 - 17.9.4. Mise en œuvre après analyse
- 17.10. Analyse qualitative: Tableur et vidéo
 - 17.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 17.10.2. Outils
 - 17.10.3. Sélection des données
 - 17.10.4. Mise en œuvre après analyse

“

Incorporez dans la gestion de votre équipe de Volley-ball les dernières applications technologiques pour l'analyse physique et tactique”

06

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

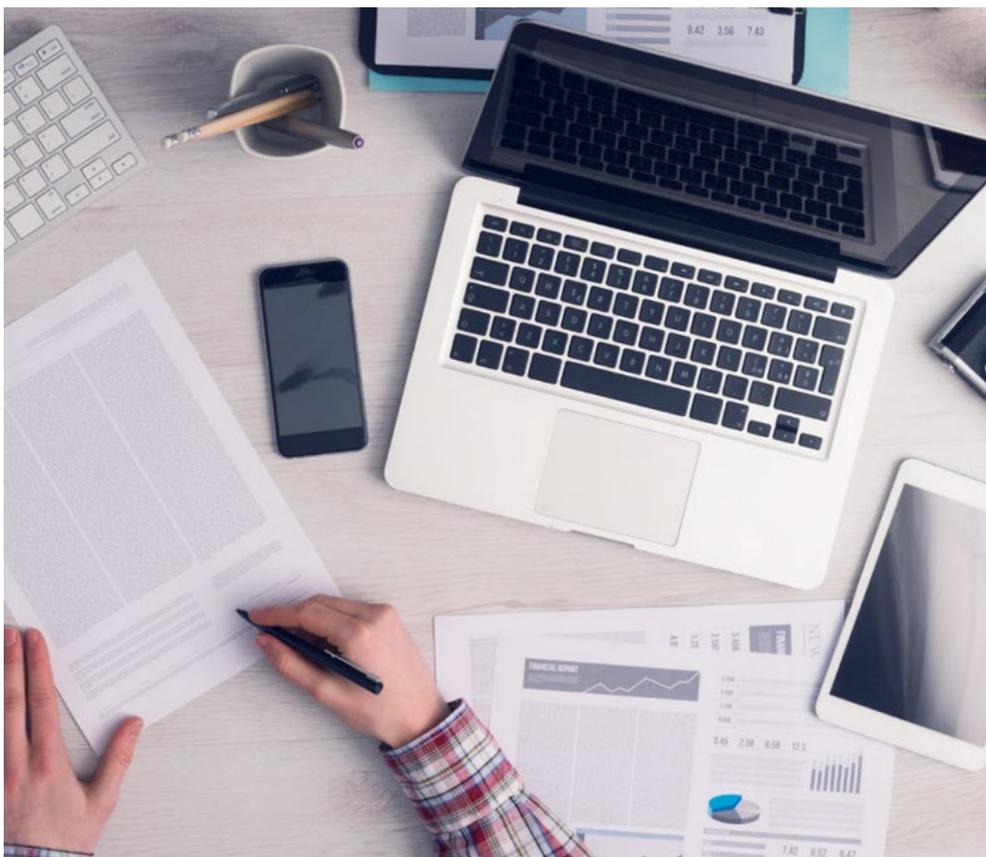
Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

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

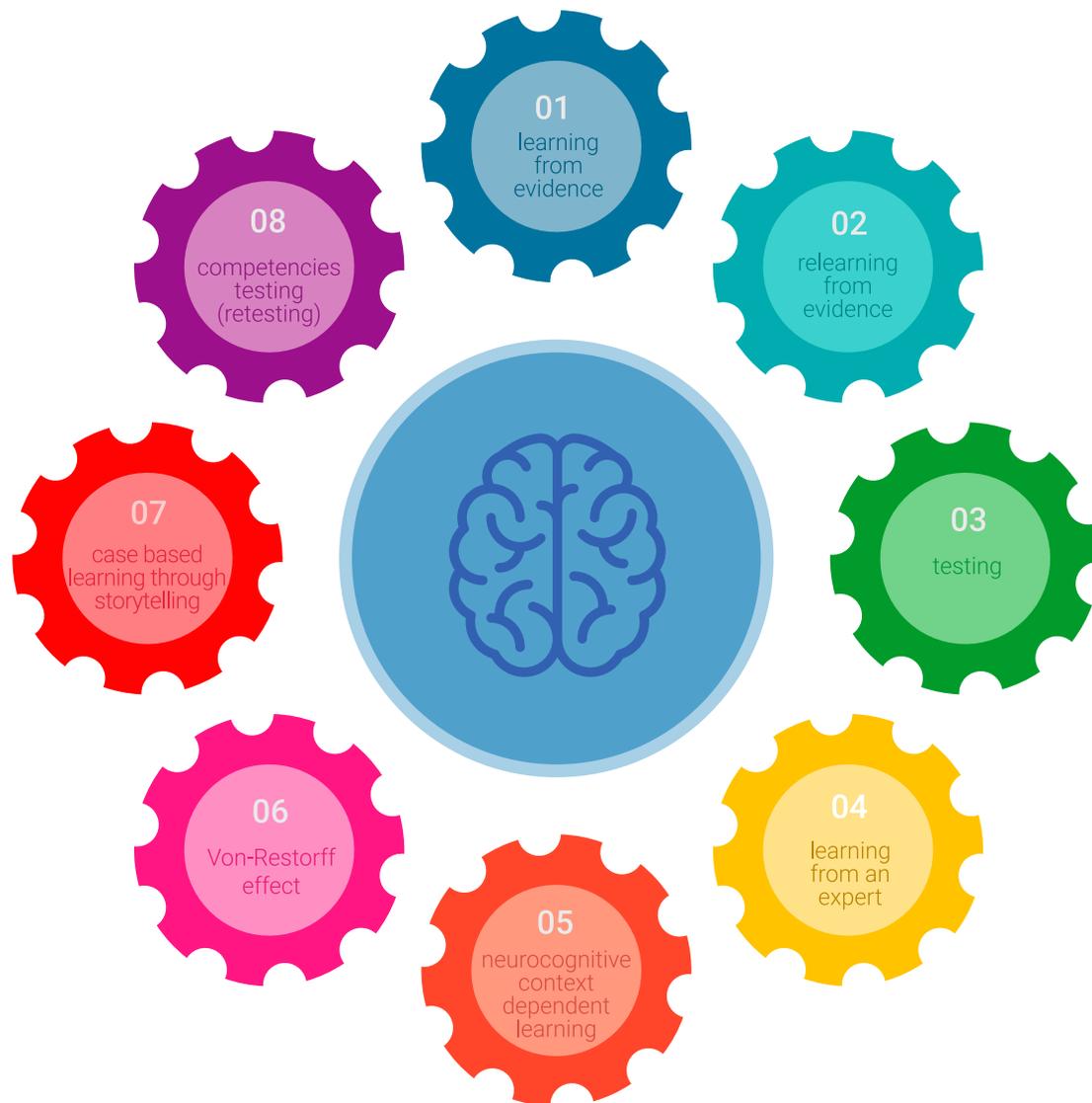
TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

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.



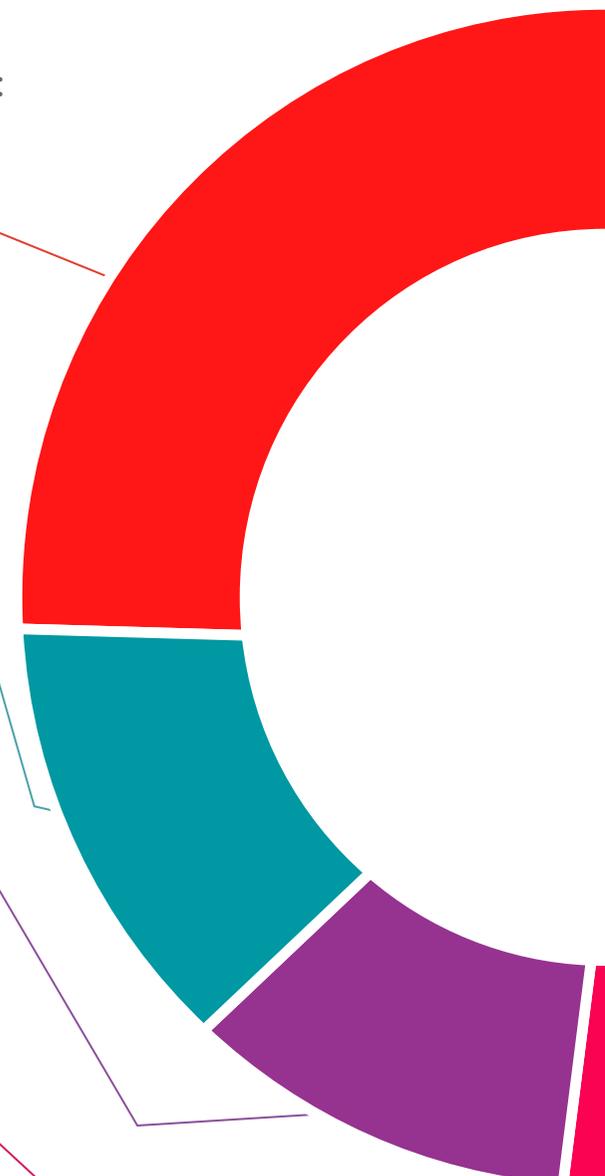
Pratique des aptitudes et des compétences

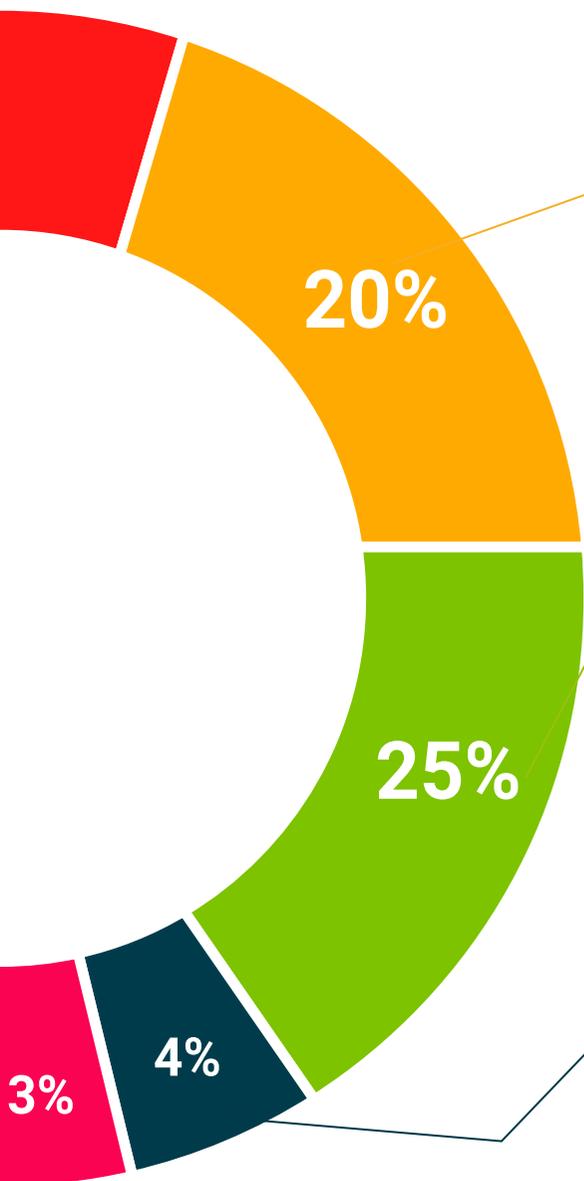
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.



07 Diplôme

Le Mastère Avancé en Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des voyages ou de la paperasserie”

Ce **Mastère Avancé en Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

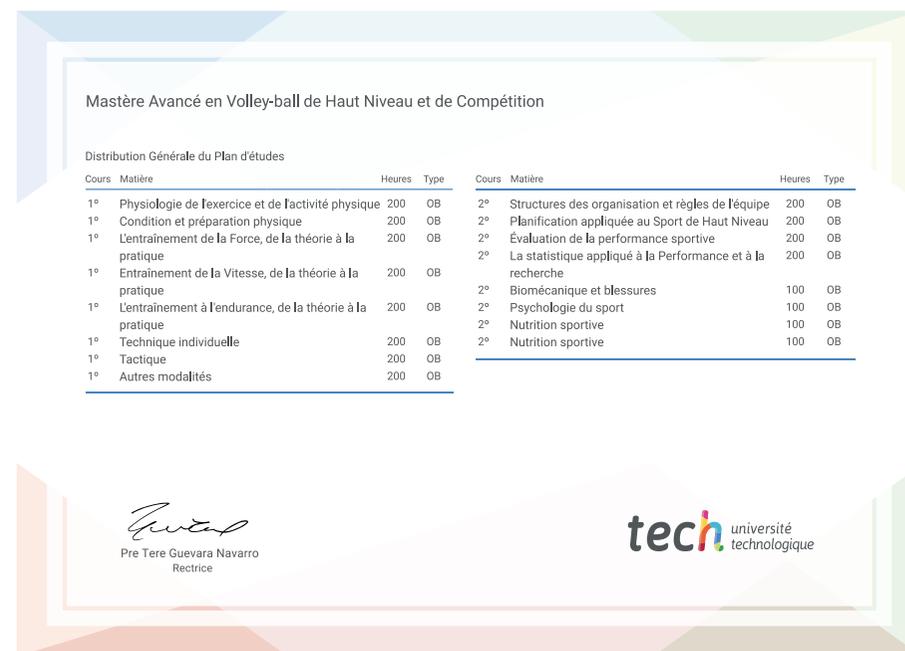
Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Avancé en Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition**

N.º d'Heures Officielles: **3.000 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

Mastère Avancé
Volley-ball de Haut Niveau
et de Compétition

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Avancé

Volley-ball de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA

