

Mastère Hybride

Entraînement de la Force dans la Performance Sportive

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Mastère Hybride

Entraînement de la Force dans la Performance Sportive

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/mastere-hybride/mastere-hybride-entrainement-force-performance-sportive

Accueil

01

Présentation

Page 4

02

Pourquoi suivre ce
Mastère Hybride?

Page 8

03

Objectifs

Page 12

04

Compétences

Page 18

05

Direction de la formation

Page 22

06

Plan d'étude

Page 28

07

Pratiques Cliniques

Page 42

08

Où suivre les
Pratiques Cliniques?

Page 48

09

Méthodologie

Page 52

10

Diplôme

Page 60

01 Présentation

L'Entraînement de la Force est devenu un outil déterminant de la performance sportive et de la prévention des blessures chez les athlètes de tous niveaux. De l'amélioration de la force et de la puissance musculaires à l'accélération de la récupération, l'Entraînement de la Force offre un large éventail de bénéfices pour les athlètes. C'est pourquoi il est essentiel pour les kinésithérapeutes d'avoir des connaissances spécialisées dans ce domaine. C'est ainsi que ce programme a été conçu pour permettre aux professionnels de se mettre à jour grâce à un programme 100% en ligne, qui comprend un plan d'études avancé et un stage pratique de 3 semaines dans un centre clinique prestigieux. Une opportunité unique de rester à jour que seul TECH peut vous offrir.



“

*Un Mastère Hybride qui vous permettra
d'actualiser vos connaissances en matière
de prévention des blessures par l'Entraînement
de la Force en seulement 12 mois”*

L'Entraînement de la Force dans la Performance Sportive est devenu un facteur clé pour les athlètes dans leur quête d'amélioration des performances et de prévention des blessures. En tant que kinésithérapeute, les connaissances dans ce domaine sont devenues de plus en plus importantes pour aider les athlètes à atteindre leurs objectifs de manière sûre et efficace.

C'est pourquoi cette institution académique a conçu un programme unique qui couvre les connaissances théoriques les plus complètes et les plus récentes sur les principes de la biomécanique et de la physiologie de l'exercice, ainsi que de la périodisation de l'entraînement. Le programme permet donc au kinésithérapeute de concevoir des programmes d'entraînement spécifiques et personnalisés pour chaque athlète, en les adaptant à leurs besoins et à leurs objectifs. Tout cela, en plus, avec un matériel didactique de premier ordre basé sur des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos détaillées, des lectures spécialisées et des simulations d'études de cas, qui peut être consulté confortablement, 24 heures sur 24, à partir d'un appareil électronique doté d'une connexion à l'Internet.

En même temps, ce programme offre une phase éminemment pratique, où les étudiants pourront appliquer les concepts traités dans un centre clinique spécialisé, où ils pourront effectuer un stage de trois semaines.

Une opportunité unique pour ceux qui cherchent à se différencier et à se démarquer dans leur pratique professionnelle grâce à une option académique enseignée 100% en ligne dans sa phase théorique, tout en complétant ce processus de mise à jour par une période éminemment pratique d'une grande utilité pour la performance professionnelle du kinésithérapeute.



Élaborez des plans d'Entraînement de la Force de haute qualité pour la performance sportive et intégrez les stratégies les plus efficaces pour éviter les blessures"

Ce **Mastère Hybride en Entraînement de la Force dans la Performance Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- Développement de plus de 100 cas cliniques présentés par des professionnels d'Entraînement de la Force et de l'Activité Physique et des professeurs d'université ayant une grande expérience dans le domaine
- Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique, qui vise à fournir des informations scientifiques et d'assistance sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- L'évaluation du patient et l'incorporation des dernières recommandations pour intégrer avec succès l'Entraînement de la Force pour l'amélioration des Capacités Motrices immergées dans le sport
- Plans d'action systématisés pour les principales pathologies dans le service de soins intensifs
- Présentation d'ateliers pratiques sur les techniques diagnostiques et thérapeutiques chez le patient gravement malade
- Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées
- Traiter les différentes blessures causées par le surentraînement
- Avec un accent particulier sur la médecine fondée sur les preuves et les méthodologies de recherche dans la récupération des athlètes blessés
- Le tout sera complété par des conférences théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des questions controversées et un travail de réflexion individuel
- Disponibilité des contenus à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- En outre, vous pourrez effectuer un stage clinique dans l'un des meilleurs centres hospitaliers et de réadaptation

“

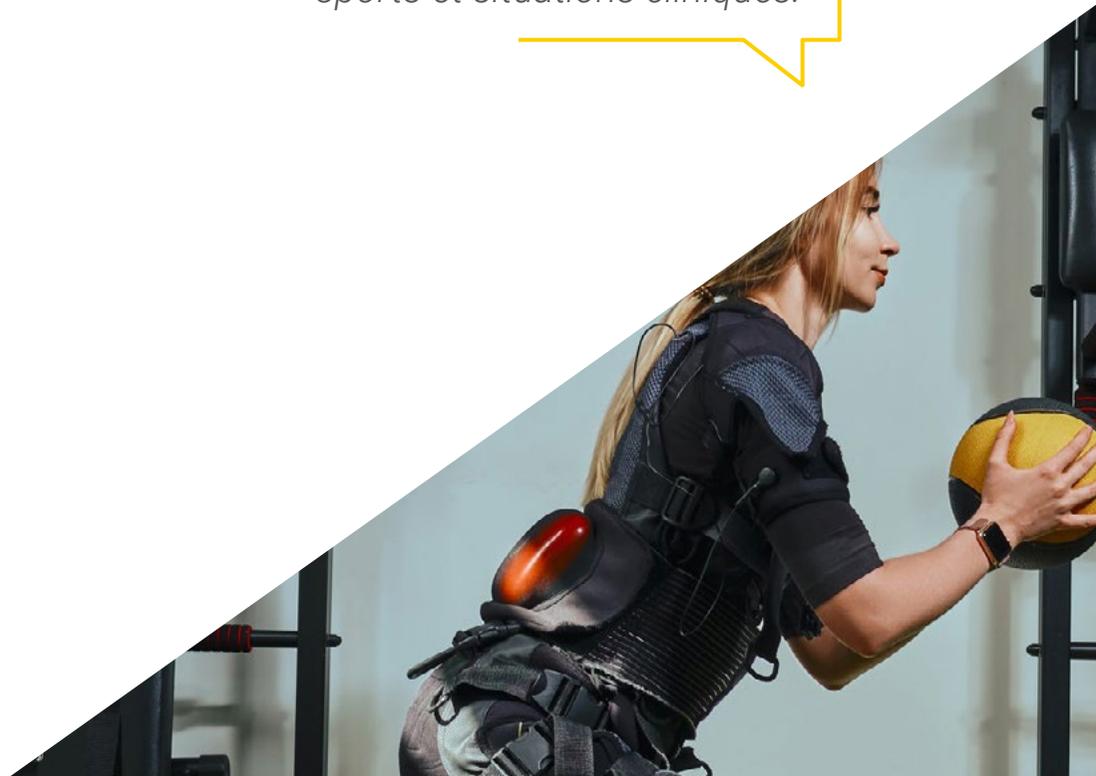
Effectuez un stage intensif de 3 semaines dans un centre prestigieux et mettez à jour vos connaissances en matière d'Entraînement de la Force appliqué à différents sports”

Dans ce Mastère, de nature professionnalisante et de modalité d'apprentissage hybride, le programme est destiné à mettre à jour les kinésithérapeutes professionnels qui travaillent dans les centres hospitaliers et les cliniques et qui ont besoin d'un haut niveau de qualification. Les contenus sont basés sur les dernières données scientifiques et sont orientés de manière didactique pour intégrer les connaissances théoriques dans la pratique kinésithérapie, et les éléments théoriques-pratiques faciliteront l'actualisation des connaissances et permettront la prise de décision dans la prise en charge des patients.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les professionnels bénéficient d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner à des situations réelles. La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Ce Mastère Hybride vous donnera accès au contenu le plus complet sur la physiologie de l'exercice et la biochimie.

Renforcez vos compétences dans le travail avec les athlètes dans différents sports et situations cliniques.



02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

Ce programme offre une combinaison unique de formation théorique et pratique, grâce à une approche d'apprentissage hybride qui offre la flexibilité nécessaire pour combiner les études avec d'autres activités. En outre, la formation pratique dans un centre clinique reconnu permet aux étudiants d'appliquer les connaissances acquises dans des situations réelles d'entraînement sportif. La présence de tuteurs experts pendant 3 semaines offre une occasion unique de recevoir une mise à jour personnalisée et de qualité, qui garantit le succès de la carrière professionnelle des participants.



“

TECH a sélectionné des centres cliniques spécialisés, où vous pouvez obtenir une mise à jour efficace de la part des meilleurs experts”

1. Actualisation des technologies les plus récentes

Ces dernières années, l'utilisation de technologies de pointe a été intégrée au suivi des performances et à l'évaluation de la condition physique des athlètes, ainsi que l'application de techniques innovantes d'Entraînement de la Force.

Il s'agit d'un domaine dans lequel les étudiants qui suivent ce Mastère Hybride pourront s'impliquer, ce qui leur permettra d'accéder à des ressources numériques et à des outils interactifs pour compléter leur processus d'actualisation.

2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

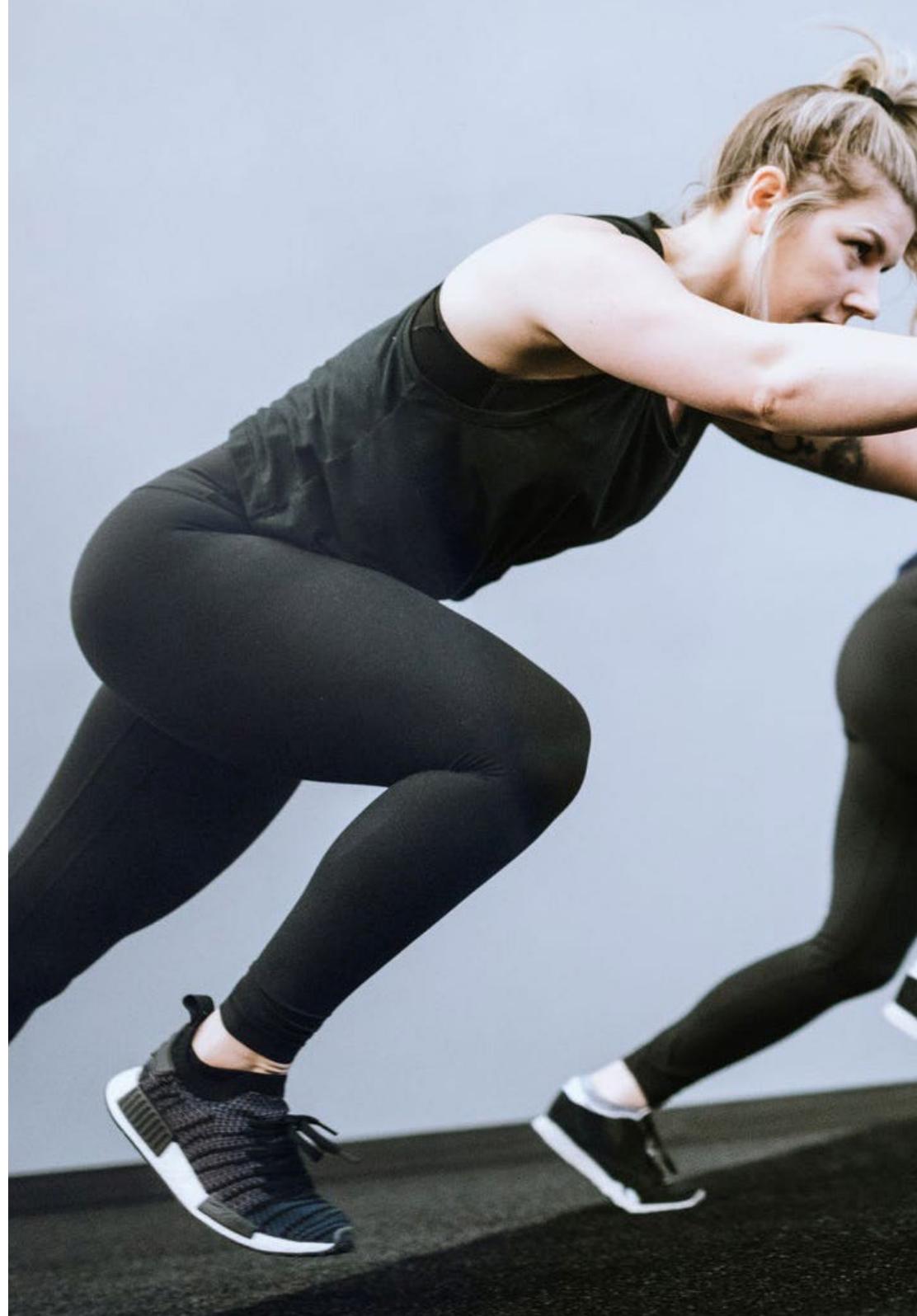
Dans ce programme académique, le kinésithérapeute professionnel ne sera pas seul.

Il disposera d'un corps enseignant spécialisé qui répondra à toutes les questions qu'il se posera sur le contenu de ce programme. D'une part, il sera accompagné d'une équipe d'experts travaillant dans la zone clinique où vous effectuerez votre stage pratique.

De cette manière, les étudiants pourront intégrer les méthodologies, les procédures diagnostiques et thérapeutiques les plus avancées sous la main des meilleurs spécialistes du domaine.

3. Accéder à des milieux hospitaliers de premier ordre

TECH sélectionne soigneusement tous les centres disponibles pour la Formation Pratique. Grâce à cela, le spécialiste aura un accès garanti à un environnement clinique prestigieux dans le domaine de la récupération, de la réadaptation et du traitement des sportifs. Il pourra ainsi expérimenter le travail quotidien d'une équipe exigeante, rigoureuse et exhaustive, appliquant toujours les thèses et postulats scientifiques les plus récents dans sa méthodologie de travail.





4. Combiner la meilleure théorie avec la pratique la plus avancée

L'un des éléments qui distingue ce programme est la combinaison parfaite du cadre théorique avec un stage pratique dans un espace distingué. Tout cela est conçu dès le départ pour répondre aux besoins réels des kinésithérapeutes qui souhaitent mettre à jour leurs connaissances. De cette manière, l'étudiant sera en mesure de prendre en charge les procédures les plus avancées dans la planification des programmes d'entraînement pour la prévention des blessures chez les sportifs de Haut Niveau.

5. Élargir les frontières de la connaissance

Cette formation universitaire permettra aux étudiants diplômés d'élargir leur champ d'action et leurs possibilités d'incursion professionnelle dans des domaines cliniques de premier ordre. Tout cela grâce à la mise à jour des compétences par un corps enseignant expert ayant une grande expérience dans le secteur et à la possibilité d'effectuer un stage pratique dans un centre prestigieux.



*Vous serez en immersion totale
dans le centre de votre choix"*

03 Objectifs

TECH a conçu un programme Hybride qui offre aux étudiants une mise à jour complète de leurs connaissances en seulement 12 mois et avec le programme d'études le plus complet sur l'Entraînement de la Force dans la Performance Sportive dans le panorama académique. Ainsi, avec une vision globale, les étudiants pourront progresser dans leur secteur et se différencier des autres professionnels. Une opportunité d'étude unique que seul TECH, la plus grande université numérique du monde, pourrait vous offrir.





“

*Obtenez une mise à jour complète avec
le meilleur matériel d'enseignement sur
la scène universitaire actuelle”*



Objectif général

- L'objectif principal de ce programme universitaire est d'approfondir les connaissances basées sur les dernières preuves scientifiques et leur applicabilité dans le domaine pratique de l'entraînement de la force. Avec ce programme, les étudiants seront au fait des méthodes les plus avancées en matière d'entraînement de la force, appliquant avec certitude les méthodes d'entraînement les plus récentes pour améliorer la performance sportive en termes de force. Pour cela, ils disposeront de matériel didactique de qualité, disponible d'accès 24h/24 à partir de tout dispositif électronique doté d'une connexion Internet



Appliquez les procédures diagnostiques les plus innovantes et planifiez des thérapies de pointe pour chaque pathologie sportive”





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
- ◆ Spécialiser 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
- ◆ Approfondir dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire et dans l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ◆ Gestion des causes générales de la fatigue et de son impact dans différents types et modalités d'exercice
- ◆ Identifier les différents jalons physiologiques et leur application dans la pratique

Module 2. Entraînement de la Force pour l'amélioration des capacités de mouvement

- ◆ Comprendre en profondeur la relation entre la force et *skills*
- ◆ Identifier les principales *skills* sportives, afin de les analyser, de les comprendre, puis de les améliorer par l'entraînement
- ◆ Organiser et systématiser le processus de développement des *skills*
- ◆ Établir un lien et une relation entre le travail sur le terrain et le travail en salle afin d'améliorer les *skills*

Module 3. L'Entraînement de la Force sous le paradigme des systèmes dynamiques complexes

- ♦ Maîtriser des connaissances spécifiques sur la théorie des systèmes dans l'entraînement sportif
- ♦ Analyser les différentes composantes interdépendantes de l'entraînement de la force et leur application dans les sports de situation
- ♦ Orienter les méthodologies d'entraînement de la force vers une perspective qui répond aux exigences spécifiques du sport
- ♦ Développer une vision critique de la réalité de l'entraînement de la force pour les populations sportives et non sportives

Module 4. Prescription et programmation de l'Entraînement de la Force

- ♦ Spécialiser et interpréter les aspects essentiels de l'entraînement de la force
- ♦ Connaissance approfondie des différents composants de la charge
- ♦ Connaissance approfondie des aspects clés de la planification, de la périodisation et du suivi de la charge
- ♦ Avoir une connaissance approfondie des différents schémas de mise en place des sessions
- ♦ Gérer les modèles les plus courants de prescription, de suivi et d'ajustement

Module 5. Méthodologie d'Entraînement de la Force

- ♦ Connaître en profondeur les différentes propositions méthodologiques d'Entraînement de la Force et leur applicabilité au domaine de la pratique
- ♦ Choisir les méthodes les plus appropriées aux besoins spécifiques
- ♦ Reconnaître et appliquer en toute sécurité les différentes méthodes proposées dans la bibliographie

Module 6. Théorie de l'Entraînement de la Force et bases de l'entraînement structurel

- ♦ Maîtriser en profondeur les termes théoriques en matière d'Entraînement de la Force
- ♦ Maîtriser en profondeur les termes théoriques en ce qui concerne l'Entraînement en Puissance
- ♦ Avoir une bonne maîtrise des aspects méthodologiques de l'Entraînement Hypertrophique
- ♦ Avoir une bonne maîtrise des aspects Physiologiques de l'Entraînement Hypertrophique

Module 7. Entraînement de la Force pour améliorer la vitesse

- ♦ Connaître et Interpréter les aspects clés de la technique de vitesse et du changement de direction
- ♦ Comparer et différencier la vitesse du sport de situation par rapport au modèle de l'athlétisme
- ♦ Comprendre en profondeur les aspects mécaniques qui peuvent influencer la baisse des performances et les mécanismes de production de blessures dans le sprint
- ♦ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement de la force pour le développement du *sprint*

Module 8. Évaluation de la performance sportive de l'Entraînement de la Force

- ♦ Se spécialiser dans les différents types d'évaluation et leur applicabilité dans le domaine de la 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
- ♦ Approfondir et appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence



Module 9. Entraînement de la Force dans les sports de situation

- ♦ Comprendre en profondeur la logique de la conception d'un entraînement basé sur le mouvement
- ♦ Différencier les moyens et les méthodes pour la force
- ♦ Détecter les schémas de mouvement prioritaires pour l'application de la force dans le sport en question
- ♦ Comprendre le fonctionnement et l'application des moyens technologiques au service de la musculation

Module 10. Entraînement aux sports de moyenne et longue durée

- ♦ Identifier et analyser les mécanismes de production de force dans différentes disciplines d'endurance
- ♦ Connaissance approfondie des différents moyens et méthodes d'entraînement de la force et de leur application pratique
- ♦ Compréhension approfondie des effets de l'entraînement simultané et de ses réponses sur l'endurance
- ♦ Principales méthodes d'entraînement de la force

“

Vous combinerez la théorie et la pratique professionnelle à travers une approche éducative exigeante et enrichissante”

04

Compétences

A l'issue de ce programme universitaire, les étudiants auront amélioré leurs aptitudes et leurs compétences pour concevoir des plans d'Entraînement de la Force adaptés aux besoins individuels de chaque athlète, pour appliquer et adapter les connaissances acquises dans le programme de manière pratique ou pour travailler de manière coordonnée avec des équipes interdisciplinaires. Tout cela, avec l'aide des études de cas fournies par l'équipe enseignante, experte dans ce domaine, et d'une phase pratique dans un environnement de premier ordre.





“

Améliorez vos compétences pour prescrire et planifier des programmes d'entraînement de la force spécifiques pour chaque athlète”



Compétences générales

- ♦ Intégrer avec succès l'Entraînement de la Force pour l'amélioration des compétences sportives
- ♦ Élaborer des plans d'Entraînement de la Force personnalisés pour chaque athlète, en tenant compte de leurs antécédents médicaux et de leurs objectifs sportifs
- ♦ Appliquer et adapter les connaissances acquises dans le programme de manière pratique dans différents environnements sportifs, des sports individuels aux sports d'équipe
- ♦ Travailler en équipe interdisciplinaire, en coordination avec d'autres professionnels de la santé, tels que des médecins et des nutritionnistes, pour une approche holistique de l'amélioration des performances sportives de l'athlète
- ♦ Communiquer clairement et efficacement les plans d'entraînement et les résultats obtenus, tant à l'athlète et à son équipe technique qu'aux membres de la famille de l'athlète



Les études de cas de ce programme universitaire vous donnent un aperçu beaucoup plus direct et réel de la méthodologie de l'Entraînement de la Force pour améliorer le mouvement"





Compétences spécifiques

- ♦ Approfondir dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire et dans l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ♦ Organiser et systématiser le processus de développement des *skills*
- ♦ Analyser les différentes composantes qui sont interreliées dans l'entraînement de la force et leur application dans les sports de situation
- ♦ Acquérir une compréhension approfondie des aspects clés de la planification, de la périodisation et du suivi des charges
- ♦ Maîtriser en profondeur les termes théoriques en matière d'Entraînement de la Force
- ♦ Comparer et différencier la vitesse du sport de situation par rapport au modèle de l'athlétisme
- ♦ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ♦ Détecter les schémas de mouvement prioritaires pour l'application de la force dans le sport en question
- ♦ Identifier et analyser les mécanismes de production de force dans différentes disciplines d'endurance

05

Direction de la formation

L'équipe enseignante du Mastère Hybride en Entraînement de la Force dans la Performance Sportive est composée de professionnels ayant une grande expérience de l'Haute Performance Sportive, d'Entraînement de la Force et du Conditionnement Physique auprès d'athlètes professionnels et de centres d'entraînement de haut niveau. Leur expérience et leur parcours dans le secteur leur permettent de transmettre aux étudiants une approche réaliste et efficace de la planification et de l'exécution de cette modalité d'entraînement. De plus, grâce à leur proximité, les étudiants pourront résoudre tous les doutes qu'ils pourraient avoir sur le contenu de ce programme.





“

Une excellente équipe pédagogique spécialisée dans la formation au plus haut niveau vous accompagnera dans cette formation de 1.620 heures”

Direction



Dr Rubina, Dardo

- ♦ Spécialiste en Haut Niveau Sportif
- ♦ PDG du Projet Test and Training
- ♦ Préparateur Physique à l'École des Sports de Moratalaz
- ♦ Professeur d'Éducation Physique en Football et Anatomie aux Écoles CENAFE Carlet
- ♦ Coordinateur de la Préparation Physique en Hockey sur Gazon au Club de Gymnastique et de l'Escrime
- ♦ Doctorat en Haut Niveau Sportif
- ♦ Licence en Recherche Avancée de l'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 par la Fédération d'Estrémadure de Bodybuilding et de Fitness
- ♦ Certificat en *Scouting Sportif* et Quantification de la Charge d'Entraînement avec Spécialisation en Football et Sciences du Sport de l'Université de Melilla
- ♦ Expert en Bodybuilding Avancé par la International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Expert en Nutrition Avancée par la International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Spécialiste en Évaluation Physiologique et Interprétation de la Condition Physique
- ♦ Certificat en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique par l'Université Arizona State



Professeurs

M. Carbone, Leandro

- ♦ Master en Entraînement de la Force et en Entraînement Physique
- ♦ PDG du projet LIFT, entreprise d'entraînement et de coaching
- ♦ Chef du Département d'Évaluation du Sport et de Physiologie de l'Exercice, WellMets - Sport & Medicine Institute au Chili
- ♦ PDG *Manager* à Complex I
- ♦ Enseignante Universitaire
- ♦ Consultante Externe pour Speed4lift, entreprise leader dans le domaine de la Technologie Sportive
- ♦ Licence en Activité Physique de l'Université du Salvador
- ♦ Spécialiste en Physiologie de l'Exercice par l'Université Nationale de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning à l'Université de Greenwich, Royaume-Uni

M. Masse, Juan Manuel

- ♦ Préparateur Physique pour Athlètes de Haut Niveau
- ♦ Directeur du Groupe d'Études Athlos Ciencia
- ♦ Préparateur Physique dans plusieurs équipes de Football professionnelles en Amérique du Sud

M. Gizzarelli, Matías Bruno

- ♦ Préparateur Physique pour Athlètes de Haut Niveau
- ♦ Entraîneur Spécialisé en Performance EXOS pour les joueurs de Basket-ball
- ♦ Licence en Éducation Physique
- ♦ Certificat en Neurosciences Appliquées
- ♦ Auteur du livre *Baloncesto Formativo: Preparación Física*

M. Rossanigo, Horacio

- ♦ Entraîneur de la Force et de Conditionnement Physique au FC Barcelone
- ♦ Directeur Sportif d'Activarte Sport Barcelone
- ♦ Cofondateur de Build Academy
- ♦ Préparateur Physique chez Acumen Sports
- ♦ Professeur d'Éducation Physique à l'École de Washington
- ♦ Entraîneur de Rugby au club de Rugby d'Uncas
- ♦ Professeur d'Éducation Physique à l'Institut d'Éducation Supérieur Tandil
- ♦ Licence en Éducation Physique et Physiologie du Travail Physique
- ♦ Master en Préparation Physique dans les Sports d'Équipe à l'INEFC de Barcelone

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 de L'inef d'Avellaneda
- ♦ Licence d'études supérieures en Médecine Sportive et Sciences Appliquées du Sport de l'Université Nationale 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. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Préparateur Physique Spécialisé dans le Football de Haut Niveau
- ♦ Chef du secteur des Sciences Appliquées de la Fédération Péruvienne de Football
- ♦ Deuxième Préparateur Physique de l'Équipe Nationale Péruvienne de Football Absoluta
- ♦ 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, Atlético Club
- ♦ Responsable du secteur de la Recherche et de l'Analyse des Performances de Velez Sarsfield
- ♦ Intervenant Régulier dans des congrès sur le Sport de Haut Niveau
- ♦ Licence en Éducation Physique
- ♦ Professeur National d'Éducation Physique

M. Garzón Duarte, Mateo

- ♦ Entraîneur Physique Indépendant
- ♦ Professeur Assistant et Suppléant en Biochimie et Entraînement à l'Université du Salvador
- ♦ Préparateur Physique et Coordinateur à SportsLab, Centre Sportif de Haute Performance Spécialisé dans le Tennis
- ♦ MGD -Entraînement Personnalisé dans S&C Coach
- ♦ Licence en Activité Physique et Sport de l'Université du Salvador
- ♦ *Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)* par NSCA
- ♦ Massothérapeute Professionnel par le Centre Médical Escuela

M. Tinti, Hugo

- ♦ Entraîneur Physique au Club Estudiantes de Mérida
- ♦ Ancien Préparateur Physique du Club de Football Oriente Petrolero
- ♦ Ancien Préparateur Physique de l'Alianza Petrolera
- ♦ Ancien Préparateur Physique de la Quatrième Division du Club Arsenal
- ♦ Master en Big Data Sportif par l'Université Catholique San Antonio de Murcie
- ♦ Licence en Éducation Physique de l'Université Nationale de San Martin

M. Palarino, Matías

- ♦ Préparateur physique de l'Équipe Professionnelle du Club Sociale et Sportive Defensa y Justicia
- ♦ PDG de An&En Analyse et Entraînement
- ♦ Préparateur Physique de l'Équipe de Réserve Masculine de Football du Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Entraîneur Physique dans le Football Professionnel
- ♦ Entraîneur Physique pour le Hockey sur Gazon
- ♦ Entraîneur Physique de Rugby
- ♦ Entraîneur Personnel
- ♦ Licence en Haute Performance Sportive de l'Université Lomas de Zamora
- ♦ Professeur Supérieur d'Education Physique par l'ISEF n°1
- ♦ Vaste Expérience dans l'Enseignement des cours de Préparation Physique et de Contrôle de la Charge

M. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Spécialiste en Entraînement Physique Intégral
- ♦ Professeur d'Éducation Physique
- ♦ Entraîneur Personnel pour les Personnes Âgées
- ♦ Préparateur Physique, Entraîneur Personnel de Cyclistes de Catégorie Élite du Circuit Cycliste Astronomie
- ♦ Licence en Éducation Physique
- ♦ Spécialisation en Programmation et Évaluation des Exercices Cours de Troisième Cycle de la Faculté des Sciences Humaines et des Sciences de l'Education de l'Université Nationale de La Plata
- ♦ Anthropométriste accrédité ISAK niveau 1
- ♦ Membre de la Société Internationale pour l'Avancement de la Kinéanthropométrie (ISAK)

M. Trobadero, Pablo Omar

- ♦ Préparateur Physique de l'Équipe Nationale Féminine de Volley-ball d'Argentine
- ♦ Formateur et Consultant en Mouvement, Force et Performance
- ♦ Coordinateur Technique Sportif chez KI Gym Concept
- ♦ Master en Formation et Développement de la Performance Sportive par l'Université Nationale de Lomas de Zamora

M. Vilariño, Leandro

- ♦ Préparateur Physique pour Athlètes de Haut Niveau
- ♦ Entraîneur Physique du Club de Football Bolivien The Strongest
- ♦ Entraîneur Physique des équipes professionnelles de la ligue argentine
- ♦ Licence en Activité Physique et Sportive

06

Plan d'étude

Les étudiants qui suivent cette option académique auront à leur disposition un programme avancé composé de résumés vidéo de chaque sujet, de vidéos détaillées, de lectures spécialisées et d'études de cas. Une quantité infinie de contenu qui vous permettra en très peu de temps d'obtenir une mise à jour de l'Entraînement de la Force dans la Performance Sportive. En outre, grâce à la méthode de *Relearning* vous vous affranchirez des longues heures d'étude pour consolider de manière simple les concepts les plus importants abordés dans ce programme.



“

Un plan d'étude qui intègre une Bibliothèque Virtuelle riche en matériel pédagogique supplémentaire et accessible 24 heures sur 24”

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. Processus 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. *Crosstalk* Mitochondriale
- 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 du Tendon de Golgi et Fuseau Neuromusculaire
- 1.6. Adaptations structurelles
 - 1.6.1. Hypertrophie
 - 1.6.2. Mécanisme de transduction du signal
 - 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 et 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.** Entraînement de la Force pour l'amélioration des capacités de mouvement
- 2.1. La force dans le développement des compétences
 - 2.1.1. Importance de la force dans le développement des *skills*
 - 2.1.2. Avantages de l'Entraînement de la Force axé sur les *skills*
 - 2.1.3. Types de force présents dans les *skills*
 - 2.1.4. La formation est un moyen nécessaire au développement de la force des *skills*
 - 2.2. *Skills* en matière de sports d'équipe
 - 2.2.1. Concepts généraux
 - 2.2.2. *Skills* en matière de développement des performances
 - 2.2.3. Classification des *Skills*
 - 2.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 2.2.3.2. *Manipulative skills*
 - 2.3. Agilité et mouvement
 - 2.3.1. Concepts de base
 - 2.3.2. Importance dans le sport
 - 2.3.3. Les composantes de l'agilité
 - 2.3.3.1. Classification des aptitudes au mouvement
 - 2.3.3.2. Facteurs physiques: force
 - 2.3.3.3. Facteurs anthropométriques
 - 2.3.3.4. Composantes perceptuelles et cognitives
 - 2.4. Posture
 - 2.4.1. Importance de la posture des *skills*
 - 2.4.2. Posture et mobilité
 - 2.4.3. Posture et core
 - 2.4.4. Posture et centre de pression
 - 2.4.5. Analyse biomécanique de la posture efficace
 - 2.4.6. Ressources méthodologiques
 - 2.5. *Skills* linéaires (compétences linéaires)
 - 2.5.1. Caractéristiques des *skills* linéaires
 - 2.5.1.1. Plans et vecteurs principaux
 - 2.5.2. Classification
 - 2.5.2.1. Démarrage, freinage et décélération
 - 2.5.2.1.1. Définitions et contexte d'utilisation
 - 2.5.2.1.2. Analyse biomécanique
 - 2.5.2.1.3. Ressources méthodologiques
 - 2.5.2.2. Accélération
 - 2.5.2.2.1. Définitions et contexte d'utilisation
 - 2.5.2.2.2. Analyse biomécanique
 - 2.5.2.2.3. Ressources méthodologiques
 - 2.5.2.3. *Backpedal*
 - 2.5.2.3.1. Définitions et contexte d'utilisation
 - 2.5.2.3.2. Analyse biomécanique
 - 2.5.2.3.3. Ressources méthodologiques

- 2.6. *Skills* multidirectionnelles: *Shuffle*
 - 2.6.1. Classification des *skills* multidirectionnelles
 - 2.6.2. *Shuffle*: Définitions et contexte d'utilisation
 - 2.6.3. Analyse biomécanique
 - 2.6.4. Ressources méthodologiques
- 2.7. *Skills* multidirectionnelles: *crossover*
 - 2.7.1. *Crossover* comme changement de direction
 - 2.7.2. *Crossover* comme changement de transition
 - 2.7.3. Définitions et contexte d'utilisation
 - 2.7.4. Analyse biomécanique
 - 2.7.5. Ressources méthodologiques
- 2.8. *Jump Skills* 1 (compétences de saut)
 - 2.8.1. Importance du saut dans les *skills*
 - 2.8.2. Concepts de base
 - 2.8.2.1. Biomécanique du saut
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. *Stiffness*
 - 2.8.3. Classification des sauts
 - 2.8.4. Ressources méthodologiques
- 2.9. *Jump Skills* 2 (compétences de saut)
 - 2.9.1. Méthodologie
 - 2.9.2. Accélération et sauts
 - 2.9.3. *Shuffle* et sauts
 - 2.9.4. *Crossover* et sauts
 - 2.9.5. Ressources méthodologiques
- 2.10. Variables de programmation

Module 3. L'Entraînement de la Force sous le paradigme des systèmes dynamiques complexes

- 3.1. Introduction aux Systèmes Dynamiques Complexes
 - 3.1.1. Modèles appliqués à l'entraînement physique
 - 3.1.2. Détermination des interactions positives et négatives
 - 3.1.3. Incertitude dans les Systèmes Dynamiques Complexes
- 3.2. Le contrôle moteur et son rôle dans la performance
 - 3.2.1. Introduction aux théories du contrôle moteur
 - 3.2.2. Mouvement et fonction
 - 3.2.3. L'Apprentissage moteur
 - 3.2.4. La commande des moteurs appliquée à la théorie des systèmes
- 3.3. Les processus de communication dans la théorie des systèmes
 - 3.3.1. Du message au mouvement
 - 3.3.1.1. Le processus de communication efficace
 - 3.3.1.2. Les étapes de l'apprentissage
 - 3.3.1.3. Le rôle de la communication et du développement précoce du sport
 - 3.3.2. Le principe V.A.K.T
 - 3.3.3. Connaissance de la performance vs connaissance du résultat
 - 3.3.4. Le feedback verbal dans les interactions du système
- 3.4. La force comme condition fondamentale
 - 3.4.1. L'Entraînement de la Force dans les sports d'équipe
 - 3.4.2. Manifestations de force au sein du système
 - 3.4.3. Le *continuum* force-vitesse Examen systémique
- 3.5. Systèmes Dynamiques Complexes et méthodes de formation
 - 3.5.1. Périodisation. Examen historique
 - 3.5.1.1. Périodisation traditionnelle
 - 3.5.1.2. La périodisation contemporaine
 - 3.5.2. Analyse des modèles de périodisation dans les systèmes d'entraînement
 - 3.5.3. Évolution des méthodes d'entraînement de la force

- 3.6. Force et divergence motrice
 - 3.6.1. Développement de la force à un âge précoce
 - 3.6.2. Les manifestations de la force aux âges infantile et juvénile
 - 3.6.3. Une programmation efficace aux âges juvéniles
 - 3.7. Le rôle de la prise de décision dans les Systèmes Dynamiques Complexes
 - 3.7.1. Le processus de décision
 - 3.7.2. Le *timing* décisionnel
 - 3.7.3. Le développement de la prise de décision
 - 3.7.4. Programmation de la formation basée sur la prise de décision
 - 3.8. Les compétences perceptives dans le sport
 - 3.8.1. Capacités visuelles
 - 3.8.1.1. Reconnaissance visuelle
 - 3.8.1.2. Vision centrale et périphérique
 - 3.8.2. Expérience du moteur
 - 3.8.3. Concentration de l'attention
 - 3.8.4. La composante tactique
 - 3.9. Vision systémique de la programmation
 - 3.9.1. L'influence de l'identité sur la programmation
 - 3.9.2. Le système comme voie de développement à long terme
 - 3.9.3. Programmes de développement à long terme
 - 3.10. Programmation globale: du Système au Besoin
 - 3.10.1. Conception du programme
 - 3.10.2. Atelier pratique d'évaluation des systèmes
- Module 4. Prescription et programmation de l'Entraînement de la Force**
- 4.1. Introduction et définition des concepts
 - 4.1.1. Concepts généraux
 - 4.1.1.1. Planification, périodisation, prescription
 - 4.1.1.2. Qualités, méthodes, objectifs
 - 4.1.1.3. Complexité, risque et incertitude
 - 4.1.1.4. Paires complémentaires
 - 4.2. Exercices
 - 4.2.1. Général vs. Spécifique
 - 4.2.2. Simple vs. Complexe
 - 4.2.3. Poussée vs. Balistiques
 - 4.2.4. Cinétique vs Cinématique
 - 4.2.5. Modèles de Base
 - 4.2.6. Ordre, Emphase, Importance
 - 4.3. Variables de programmation
 - 4.3.1. Intensité
 - 4.3.2. Effort
 - 4.3.3. Intensité
 - 4.3.4. Volume
 - 4.3.5. Densité
 - 4.3.6. Charge
 - 4.3.7. Dose
 - 4.4. Structures de périodisation
 - 4.4.1. Microcycle
 - 4.4.2. Mésocycle
 - 4.4.3. Macrocycle
 - 4.4.4. Cycles Olympiques
 - 4.5. Structures des Sessions
 - 4.5.1. Hémisphères
 - 4.5.2. Articles
 - 4.5.3. *Weider*
 - 4.5.4. Motifs
 - 4.5.5. Muscles
 - 4.6. Prescription
 - 4.6.1. Tableaux Charge-Effort
 - 4.6.2. Sur la base de%
 - 4.6.3. Sur la base de Variables Subjectives
 - 4.6.4. Sur la base de la Vitesse (VBT)
 - 4.6.5. Autres

- 4.7. Prévion et contrôle
 - 4.7.1. Entraînement Basé sur la Vitesse
 - 4.7.2. Zones de Répétitions
 - 4.7.3. Zones de Charges
 - 4.7.4. Temps et Répétitions
- 4.8. Planification
 - 4.8.1. Systèmes de répétition des séries
 - 4.8.1.1. *Plateau*
 - 4.8.1.2. *Étape*
 - 4.8.1.3. *Vagues*
 - 4.8.1.4. *Escaliers*
 - 4.8.1.5. *Pyramides*
 - 4.8.1.6. *Light-Heavy*
 - 4.8.1.7. *Cluster*
 - 4.8.1.8. *Rest-Pause*
 - 4.8.2. Planification Verticale
 - 4.8.3. Planification Horizontale
 - 4.8.4. Classifications et modèles
 - 4.8.4.1. Constant
 - 4.8.4.2. Linéaire
 - 4.8.4.3. Inversion linéaire
 - 4.8.4.4. Blocs
 - 4.8.4.5. Accumulation
 - 4.8.4.6. Undulant
 - 4.8.4.7. Inversion Ondulante
 - 4.8.4.8. Volume - Intensité
- 4.9. Adaptation
 - 4.9.1. Modèle Dose - Réponse
 - 4.9.2. Robuste - Optimal
 - 4.9.3. Fitness- Fatigue
 - 4.9.4. Micro-dosage
- 4.10. Évaluations et Ajustements
 - 4.10.1. Charge Autorégulée
 - 4.10.2. Ajustements basés sur le VBT
 - 4.10.3. Basé sur le RIR et le RPE
 - 4.10.4. Basés sur les Pourcentages
 - 4.10.5. Voie Négative

Module 5. Méthodologie d'Entraînement de la Force

- 5.1. Méthodes d'Entraînement du *Powerlifting*
 - 5.1.1. Isométries Fonctionnelles
 - 5.1.2. Répétitions Forcées
 - 5.1.3. Les excentriques dans les exercices de compétition
 - 5.1.4. Caractéristiques principales des méthodes les plus couramment utilisées en *Powerlifting*
- 5.2. Méthodes d'Entraînement Issues de l'Haltérophilie
 - 5.2.1. Méthode Bulgare
 - 5.2.2. Méthode Russe
 - 5.2.3. Origine des méthodologies populaires dans l'école de levage olympique
 - 5.2.4. Différences entre la conception bulgare et russe
- 5.3. Méthode de Zatsiorsky
 - 5.3.1. Méthode des Contraintes Maximales (CS)
 - 5.3.2. Méthode de l'Effort Répété (ER)
 - 5.3.3. Méthode de l'Effort Dynamique (DE)
 - 5.3.4. Composants de charge et Principales Caractéristiques des Méthodes de Zatsiorsky
 - 5.3.5. Interprétation et différences des variables mécaniques (force, puissance et vélocité) révélées entre EM, ER et ED et leur réponse interne (PSE)
- 5.4. Méthodes Pyramidales
 - 5.4.1. Classique Ascendant
 - 5.4.2. Classique Descendant
 - 5.4.3. Double
 - 5.4.4. Pyramide *Skewed*
 - 5.4.5. Pyramide Tronquée
 - 5.4.6. Pyramide Plate ou Stable
 - 5.4.7. Composants de la charge (volume et intensité) des différentes propositions de la méthode Pyramidale
- 5.5. Méthodes d'Entraînement Issues du Culturisme et de la Musculation
 - 5.5.1. Supersériess
 - 5.5.2. Triseries
 - 5.5.3. Séries Composées
 - 5.5.4. Séries Géantes
 - 5.5.5. Séries Congestionnées
 - 5.5.6. *Wave-Like loading*

- 5.5.7. ACT (*Anti-catabolic Training*)
- 5.5.8. *Bulk*
- 5.5.9. *Cluster*
- 5.5.10. 10x10 Zatziorsky
- 5.5.11. *Heavy Duty*
- 5.5.12. Escalier
- 5.5.13. Caractéristiques et composantes de charge des différentes propositions méthodologiques des systèmes d'entraînement qui proviennent de la musculation et du culturisme
- 5.6. Méthodes Issues de l'Entraînement Sportif
 - 5.6.1. Plyométrie
 - 5.6.2. *Circuit Training*
 - 5.6.3. *Cluster Training*
 - 5.6.4. Contraste
 - 5.6.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement de la force dérivées de l'entraînement sportif
- 5.7. Méthodes Issues de l'Entraînement Non conventionnel et du *CROSSFIT*
 - 5.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
 - 5.7.2. Tabata
 - 5.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
 - 5.7.4. *For Time*
 - 5.7.5. Principales caractéristiques des méthodes d'Entraînement de la Force dérivées de l'entraînement *Crossfit*
- 5.8. Entraînement Basé sur la Vitesse (VBT)
 - 5.8.1. Bases Théoriques
 - 5.8.2. Considérations pratiques
 - 5.8.3. Données Propres
- 5.9. La Méthode Isométrique
 - 5.9.1. Concepts et principes physiologiques fondamentaux des efforts isométriques
 - 5.9.2. La proposition de Yuri Verkhoshansky
- 5.10. Méthodologie de Repeat Power Ability (RPA) par Alex Natera
 - 5.10.1. Bases Théoriques
 - 5.10.2. Applications Pratiques
 - 5.10.3. Données publiées vs. Données Propres

- 5.11. Méthodologie de formation proposée par Fran Bosch
 - 5.11.1. Bases Théoriques
 - 5.11.2. Applications Pratiques
 - 5.11.3. Données Publiées vs Données Propres
- 5.12. La méthodologie Triphasée de Cal Dietz et Matt Van Dyke
 - 5.12.1. Bases Théoriques
 - 5.12.2. Applications Pratiques
- 5.13. Nouvelles tendances dans l'entraînement Excentrique quasi Isométrique
 - 5.13.1. Arguments neurophysiologiques et analyse des réponses mécaniques à l'aide de transducteurs de position et de plates-formes de force pour chaque approche d'entraînement de la force

Module 6. Théorie de l'Entraînement de la Force et bases de l'entraînement structurel

- 6.1. La force, sa conceptualisation et sa terminologie
 - 6.1.1. La Force du point de vue Mécanique
 - 6.1.2. La Force du point de vue Physiologique
 - 6.1.3. Concept de Déficit de Force
 - 6.1.4. Concept de Force Appliquée
 - 6.1.5. Concept de Force Utile
 - 6.1.6. Terminologie de l'Entraînement de la Force
 - 6.1.6.1. Force Maximale
 - 6.1.6.2. Force explosive
 - 6.1.6.3. Force Élastique explosive
 - 6.1.6.4. Force réflexe élastique explosive
 - 6.1.6.5. Résistance balistique
 - 6.1.6.6. Force rapide
 - 6.1.6.7. Puissance explosive
 - 6.1.6.8. Force de vitesse
 - 6.1.6.9. Force de résistance
- 6.2. Concepts liés à la puissance 1
 - 6.2.1. Définition de la Puissance
 - 6.2.1.1. Aspects conceptuels de la puissance
 - 6.2.1.2. Importance de la Puissance dans le contexte de la performance sportive
 - 6.2.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la Puissance
 - 6.2.2. Facteurs contribuant au développement de la puissance maximale

- 6.2.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
 - 6.2.3.1. Hypertrophie musculaire
 - 6.2.3.2. Composition musculaire
 - 6.2.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
 - 6.2.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
 - 6.2.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
- 6.2.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
 - 6.2.4.1. Potentiel d'action
 - 6.2.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
 - 6.2.4.3. Coordination intramusculaire
 - 6.2.4.4. Coordination intermusculaire
 - 6.2.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
 - 6.2.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
- 6.3. Concepts liés à la puissance 2
 - 6.3.1. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
 - 6.3.1.1. Impulsion de force
 - 6.3.1.2. Phases de la courbe force-temps
 - 6.3.1.3. Phase d'accélération de la courbe force-temps
 - 6.3.1.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force-temps
 - 6.3.1.5. Phase de décélération de la courbe force-temps
 - 6.3.2. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
 - 6.3.2.1. Courbe puissance-temps
 - 6.3.2.2. Courbe puissance-déplacement
 - 6.3.2.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
- 6.4. Relier les concepts de Force et leur lien avec la performance sportive
 - 6.4.1. Objectif de l'Entraînement de la Force
 - 6.4.2. Relation de la puissance avec le cycle ou la phase d'entraînement
 - 6.4.3. Relation entre la Force Maximale et la Puissance
 - 6.4.4. Relation entre la Puissance et l'amélioration de la performance sportive
 - 6.4.5. Relation entre la Force et la Performance Sportive
 - 6.4.6. Relation entre la Force et la Vitesse
 - 6.4.7. Relation entre la Force et le Saut
 - 6.4.8. Relation entre la force et les changements de direction
 - 6.4.9. Relation entre la Force et d'autres aspects de la performance sportive
 - 6.4.9.1. Force maximale et ses effets sur l'entraînement
- 6.5. Système Neuromusculaire (Entraînement Hypertrophique)
 - 6.5.1. Structure et fonction
 - 6.5.2. Unité moteur
 - 6.5.3. La théorie du glissement
 - 6.5.4. Types de fibres
 - 6.5.5. Types de rétrécissement
- 6.6. Réponses et adaptations du système Neuromusculaire (Entraînement Hypertrophique)
 - 6.6.1. Adaptations de l'impulsion nerveuse
 - 6.6.2. Adaptations de l'activation musculaire
 - 6.6.3. Adaptations dans la synchronisation des unités motrices
 - 6.6.4. Adaptations dans la coactivation de l'antagoniste
 - 6.6.5. Adaptations dans les doublets
 - 6.6.6. Préactivation musculaire
 - 6.6.7. *Stiffness* muscular
 - 6.6.8. Réflexes
 - 6.6.9. Modèles internes d'engrammes moteurs
 - 6.6.10. Tonus musculaire
 - 6.6.11. Vitesse du potentiel d'action
- 6.7. Hypertrophie
 - 6.7.1. Introduction
 - 6.7.1.1. Hypertrophie parallèle et série
 - 6.7.1.2. Hypertrophie Sarcoplasmique
 - 6.7.2. Cellules satellites
 - 6.7.3. Hyperplasie
- 6.8. Mécanismes induisant l'Hypertrophie
 - 6.8.1. Mécanismes induisant l'Hypertrophie: Tension Mécanique
 - 6.8.2. Mécanismes induisant l'Hypertrophie: Stress métabolique
 - 6.8.3. Mécanismes induisant l'Hypertrophie: Douleur Musculaire
- 6.9. Variables pour la Programmation de l'entraînement en Hypertrophie
 - 6.9.1. Volume
 - 6.9.2. Intensité
 - 6.9.3. Fréquence
 - 6.9.4. Charge
 - 6.9.5. Densité
 - 6.9.6. Sélection d'exercices

- 6.9.7. Ordre dans l'exécution des exercices
- 6.9.8. Type d'action musculaire
- 6.9.9. Durée des intervalles de repos
- 6.9.10. Durée des répétitions
- 6.9.11. ROM du mouvement
- 6.10. Principaux facteurs influençant le développement hypertrophique au niveau maximal
 - 6.10.1. Génétique
 - 6.10.1. Âge
 - 6.10.3. Sexe
 - 6.10.4. Statut de la formation

Module 7. Entraînement de la Force pour améliorer la vitesse

- 7.1. Force
 - 7.1.1. Définition
 - 7.1.2. Concepts généraux
 - 7.1.2.1. Manifestations de la Force
 - 7.1.2.2. Déterminants de la performance
 - 7.1.2.3. Exigences de Force pour l'amélioration du *Sprint*. Relation entre les manifestations de force et le *Sprint*
 - 7.1.2.4. Courbe Force - Vitesse
 - 7.1.2.5. Relation entre la courbe F-V et son application aux phases de *sprint*
 - 7.1.2.6. Développement de la force et de la puissance musculaires
- 7.2. Dynamique et mécanique du *Sprint* linéaire (modèle 100m)
 - 7.2.1. Analyse cinématique du départ
 - 7.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
 - 7.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
 - 7.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
 - 7.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
 - 7.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 7.3. Analyse de la technique d'accélération et de la vélocité maximale dans les sports d'équipe
 - 7.3.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
 - 7.3.2. Comparaison de la technique de sprint dans les sports d'équipe et les événements athlétiques
 - 7.3.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de vitesse dans les sports d'équipe
- 7.4. Les exercices comme moyens de base et spéciaux de développement de la force pour l'amélioration du *Sprint*
 - 7.4.1. Modèles de mouvements de base
 - 7.4.1.1. Description des schémas avec accent sur les exercices des membres inférieurs
 - 7.4.1.2. Demande mécanique des exercices
 - 7.4.1.3. Exercices dérivés de l'haltérophilie olympique
 - 7.4.1.4. Exercices balistiques
 - 7.4.1.5. Courbe F-V des exercices
 - 7.4.1.6. Vecteur de production de force
- 7.5. Méthodes spéciales d'entraînement de la force appliquées au *Sprint*
 - 7.5.1. Méthode de l'effort maximal
 - 7.5.2. Méthode d'effort dynamique
 - 7.5.3. Méthode des contraintes répétées
 - 7.5.4. Méthode complexe et contraste français
 - 7.5.5. Entraînement basé sur la vitesse
 - 7.5.6. Entraînement de la Force comme moyen de réduire le risque de blessure
- 7.6. Moyens et méthodes d'Entraînement de la Force pour le développement de la vitesse
 - 7.6.1. Moyens et méthodes d'Entraînement de la Force pour le développement de la phase d'accélération
 - 7.6.1.1. Relation entre la force et l'accélération
 - 7.6.1.2. Traîneaux et courses contre la résistance
 - 7.6.1.3. Penthes
 - 7.6.1.4. Saut
 - 7.6.1.4.1. Construction du saut vertical
 - 7.6.1.4.2. Construction du saut horizontal
 - 7.6.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la vitesse maximale/top speed
 - 7.6.2.1. Plyométrie
 - 7.6.2.1.1. Concept de la méthode du choc
 - 7.6.2.1.2. Perspective historique
 - 7.6.2.1.3. Méthodologie de la méthode du choc pour l'amélioration de la vitesse
 - 7.6.2.1.4. Preuves scientifiques

- 7.7. Moyens et méthodes d'Entraînement de la Force appliqués à l'agilité et au changement de direction
 - 7.7.1. Déterminants de l'agilité et du COD
 - 7.7.2. Sauts multidirectionnels
 - 7.7.3. Force excentrique
- 7.8. Évaluation et contrôle de l'Entraînement de la Force
 - 7.8.1. Profil force-vitesse
 - 7.8.2. Profil de vitesse de charge
 - 7.8.3. Charges progressives
- 7.9. Intégration
 - 7.9.1. Cas pratiques

Module 8. Évaluation de la performance sportive dans l'Entraînement de la Force

- 8.1. Évaluation
 - 8.1.1. Concepts généraux d'évaluation, de test et de mesure
 - 8.1.2. Caractéristiques des Test
 - 8.1.3. Types de Test
 - 8.1.4. Objectifs de l'évaluation
- 8.2. Technologie et évaluations neuromusculaires
 - 8.2.1. Tapis de contact
 - 8.2.2. Plateformes de Force
 - 8.2.3. Cellule de Charge
 - 8.2.4. Accéléromètres
 - 8.2.5. Transducteurs de Position
 - 8.2.6. Applications cellulaires pour l'évaluation neuromusculaire
- 8.3. Test de répétition sous-maximale
 - 8.3.1. Protocole d'évaluation
 - 8.3.2. Formules d'estimation validées pour les différents exercices d'entraînement
 - 8.3.3. Réponses Mécaniques et de Charge Interne pendant un Test de Répétitions Submaximales
- 8.4. Tests Progressifs Incrémentaux Maximaux (TPI_{max})
 - 8.4.1. Protocoles de Naclerio et Figueroa 2004
 - 8.4.2. Réponses Mécaniques (capteur linéaire) et de Charge Interne (PSE) pendant TPI Max
 - 8.4.3. Déterminer la Zone Optimale d'entraînement de la Puissance
- 8.5. Test des Sauts Horizontaux
 - 8.5.1. Évaluation sans utilisation de la Technologie
 - 8.5.2. Évaluation avec utilisation de la Technologie (Capteur Horizontal et Plate-forme de Force)
- 8.6. Test de Sauts Verticaux Simples
 - 8.6.1. Évaluation du Squat Jump (SJ)
 - 8.6.2. Évaluation du Countermovement Jump (CMJ)
 - 8.6.3. Évaluation d'un Abalakov Salto (ABK)
 - 8.6.4. Évaluation d'un Drop Jump (DJ)
- 8.7. Test de sauts verticaux Répétés (Rebound Jump)
 - 8.7.1. Test de sauts répétés en 5 secondes
 - 8.7.2. Test de sauts répétés en 15 secondes
 - 8.7.3. Test de sauts répétés en 30 secondes
 - 8.7.4. Indice de Résistance à la Force Rapide (Bosco)
 - 8.7.5. Indice de l'Effort Exercé dans le test de Rebound Jump
- 8.8. Réponses mécaniques (Force, Puissance et Vitesse/Temps) pendant les Tests de Sauts Simples et Répétés
 - 8.8.1. Force/temps de Sauts Simples et Répétés
 - 8.8.2. Vitesse/temps de Sauts Simples et Répétés
 - 8.8.3. Puissance/temps de Sauts Simples et Répétés
- 8.9. Profil Force/Vitesse en vecteurs horizontaux
 - 8.9.1. Base théorique d'un Profil F/V
 - 8.9.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
 - 8.9.3. Applications pratiques
 - 8.9.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un capteur linéaire et d'une plate-forme de force

- 8.10. Profils Force/Vitesse en vecteurs verticaux
 - 8.10.1. Base théorique d'un Profil F/V
 - 8.10.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
 - 8.10.3. Applications pratiques
 - 8.10.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un codeur linéaire et d'une plate-forme de force
- 8.11. Tests Isométriques
 - 8.11.1. Test McCall
 - 8.11.1.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec plate-forme de forces
 - 8.11.2. Test de Traction à mi-cuisse
 - 8.11.2.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec plate-forme de forces

Module 9. Entraînement de la Force dans les sports de situation

- 9.1. Principes de base
 - 9.1.1. Adaptations fonctionnelles et structurelles
 - 9.1.1.1. Adaptations Fonctionnelles
 - 9.1.1.2. Le rapport charge/pause (densité) comme critère d'adaptation
 - 9.1.1.3. La force comme qualité fondamentale
 - 9.1.1.4. Mécanismes ou indicateurs d'adaptations structurelles
 - 9.1.1.5. Utilisation, conceptualisation des adaptations musculaires provoquées, comme mécanisme d'adaptation de la charge imposée. (Tension mécanique, Stress métabolique, Douleurs musculaires)
 - 9.1.2. Recrutement des unités motrices
 - 9.1.2.1. Ordre de Recrutement, mécanismes de régulation du système nerveux central, adaptations périphériques, adaptations centrales utilisant la tension, la vitesse ou la fatigue comme outil d'adaptation neuronale
 - 9.1.2.2. Ordre de recrutement et fatigue pendant les efforts maximaux
 - 9.1.2.3. Ordre de recrutement et de fatigue pendant l'effort sous-maximal
 - 9.1.2.4. Récupération des fibrilles
- 9.2. Fondamentaux spécifiques
 - 9.2.1. Le mouvement comme point de départ
 - 9.2.2. Qualité du Mouvement comme Objectif Général du Contrôle Moteur, du Modèle Moteur et de la Programmation Motrice
 - 9.2.3. Mouvements horizontaux prioritaires
 - 9.2.3.1. Accélérer, Freiner, Changement de Direction avec la jambe intérieure et la jambe extérieure, Vitesse Absolue Maximale et/ou Sous-maximale. Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition
- 9.2.4. Mouvements verticaux prioritaires
 - 9.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition
- 9.3. Moyens technologiques pour l'évaluation de l'entraînement de la force et le contrôle des charges externes
 - 9.3.1. Introduction à la technologie et au sport
 - 9.3.2. Technologie d'évaluation et de contrôle de l'Entraînement de la Force et de la puissance
 - 9.3.2.1. Codeur rotatif (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
 - 9.3.2.2. Cellule de charge (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
 - 9.3.2.3. Plates-formes de force (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
 - 9.3.2.4. Photocellules électriques (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
 - 9.3.2.5. Tapis de contact (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
 - 9.3.2.6. Accéléromètre (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
 - 9.3.2.7. Applications pour appareils mobiles (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
 - 9.3.3. Protocoles d'intervention pour l'évaluation et le contrôle de la formation
- 9.4. Contrôle de la charge interne
 - 9.4.1. Perception subjective de la charge par l'évaluation de l'effort perçu
 - 9.4.1.1. Perception subjective de la charge pour estimer la charge relative (% 1RM)
 - 9.4.2. Portée
 - 9.4.2.1. En tant que contrôle d'exercice
 - 9.4.2.1.1. Répétitions et PRE
 - 9.4.2.1.2. Répétitions en réserve
 - 9.4.2.1.3. Échelle de Vitesse
 - 9.4.2.2. Contrôler l'effet global d'une session
 - 9.4.2.3. En tant qu'outil de périodisation
 - 9.4.2.3.1. Utilisation (APRE) de l'Exercice de Résistance Progressive Autorégulée, Interprétation des données et leur relation avec le dosage correct de la charge dans la session

- 9.4.3. Échelle de qualité de la récupération, interprétation et application pratique dans la session (TQR 0-10)
- 9.4.4. Comme outil dans la pratique quotidienne
- 9.4.5. Application
- 9.4.6. Recommandations
- 9.5. Moyens pour l'Entraînement de la Force
 - 9.5.1. Rôle du Moyen dans la conception d'une Méthode
 - 9.5.2. Moyens au service d'une méthode et en fonction d'un objectif sportif central
 - 9.5.3. Types de Moyens
 - 9.5.4. Les schémas de mouvement et les activations comme axe central pour la sélection des moyens et la mise en œuvre d'une méthode
- 9.6. Construction d'une Méthode
 - 9.6.1. Définition du type d'exercices
 - 9.6.1.1. Les liaisons transversales comme guide de l'objectif du mouvement
 - 9.6.2. Évolution des exercices
 - 9.6.2.1. Modification de la composante rotative et du nombre d'appuis en fonction du plan de mouvement
 - 9.6.3. Organisation des exercices
 - 9.6.3.1. Relation avec les mouvements horizontaux et verticaux prioritaires (2.3 et 2.4)
- 9.7. Application pratique d'une Méthode (Programmation)
 - 9.7.1. Application logique du plan
 - 9.7.2. Application d'une session de groupe
 - 9.7.3. Programmation individuelle dans un contexte de groupe
 - 9.7.4. La force dans le contexte appliqué au jeu
 - 9.7.5. Périodisation proposée

- 9.8. UTI 1 (Unité Thématique d'Intégration)
 - 9.8.1. Construction d'entraînement pour les adaptations fonctionnelles et structurelles et ordre de recrutement
 - 9.8.2. Construction d'un système de suivi et/ou d'évaluation de la formation
 - 9.8.3. Construction d'un entraînement basé sur le mouvement pour l'application des principes fondamentaux, des moyens et du contrôle de la charge externe et interne
- 9.9. UTI 2 (Unité Thématique d'Intégration)
 - 9.9.1. Construction d'une session de formation en groupe
 - 9.9.2. Construction d'une session de formation en groupe dans le contexte appliqué au jeu
 - 9.9.3. Construction d'une périodisation des charges analytiques et spécifiques

Module 10. Entraînement aux sports de moyenne et longue durée

- 10.1. Force
 - 10.1.1. Définition et concept
 - 10.1.2. *Évaluation* des capacités de conditionnel
 - 10.1.3. Exigences de force pour les sports d'endurance. Preuves scientifiques
 - 10.1.4. Manifestations de la force et sa relation avec les adaptations neuromusculaires dans les sports d'endurance
- 10.2. Preuves scientifiques sur les adaptations de l'Entraînement de la Force et son influence sur les épreuves d'endurance de moyenne et longue durée
 - 10.2.1. Adaptations neuromusculaires
 - 10.2.2. Adaptations métaboliques et endocriniennes
 - 10.2.3. Adaptations sur la performance dans des tests spécifiques
- 10.3. Principe de l'adaptation dynamique appliqué aux sports d'endurance
 - 10.3.1. Analyse biomécanique de la production de force dans différents gestes: course à pied, cyclisme, natation, aviron, ski de fond
 - 10.3.2. Paramètres des groupes musculaires impliqués et activation musculaire
 - 10.3.3. Cinétique angulaire
 - 10.3.4. Rythme et durée de la production de force
 - 10.3.5. Dynamique du stress
 - 10.3.6. Amplitude et direction du mouvement

- 10.4. Entraînement simultané de la force et de l'endurance
 - 10.4.1. Perspective historique
 - 10.4.2. Phénomène d'interférence
 - 10.4.2.1. Aspects moléculaires
 - 10.4.2.2. Performance sportive
 - 10.4.3. Effets de l'Entraînement de la Force sur l'endurance
 - 10.4.4. Effets de l'entraînement en endurance sur les épreuves de force
 - 10.4.5. Types et modes d'organisation de la charge et leurs réponses adaptatives
 - 10.4.6. Formation simultanée Témoignages de différents sports
- 10.5. Entraînement de la Force
 - 10.5.1. Moyens et méthodes pour le développement de la force maximale
 - 10.5.2. Moyens et méthodes pour le développement de la force explosive
 - 10.5.3. Moyens et méthodes pour le développement de la force réactive
 - 10.5.4. Formation compensatoire et de réduction des risques de blessures
 - 10.5.5. L'entraînement pliométrique et le développement du saut en tant qu'élément important de l'amélioration de l'économie de course
- 10.6. Exercices et moyens spéciaux d'Entraînement de la Force pour les sports d'endurance de moyenne et longue durée
 - 10.6.1. Modèle de mouvements
 - 10.6.2. Exercices de base
 - 10.6.3. Exercices balistiques
 - 10.6.4. Exercices dynamiques
 - 10.6.5. Exercices de force résistante et assistée
 - 10.6.6. Exercices de base
- 10.7. Programmation de l'Entraînement de la Force selon la structure du microcycle
 - 10.7.1. Sélection et ordre des exercices
 - 10.7.2. Fréquence hebdomadaire de l'Entraînement de la Force
 - 10.7.3. Volume et intensité selon l'objectif
 - 10.7.4. Temps de récupération
- 10.8. Entraînement de la Force orienté vers les différentes disciplines cyclistes
 - 10.8.1. Entraînement de la Force pour les coureurs de demi-fond et de fond
 - 10.8.2. Entraînement de la Force pour le cyclisme
 - 10.8.3. Entraînement de la Force pour la natation
 - 10.8.4. Entraînement de la Force pour l'aviron
 - 10.8.5. Entraînement de la Force pour le ski de fond
- 10.9. Contrôle des processus d'entraînement
 - 10.9.1. Profil de charge vitesse
 - 10.9.2. Essai de charge progressive



Intégrez avec succès l'Entraînement de la Force pour l'amélioration des Capacités Motrices immergées dans le sport

07

Pratiques Cliniques

Une fois la phase théorique conclue, les étudiants entreront dans une période de formation pratique dans un centre clinique qui a été sélectionné par TECH, selon des critères de qualité. Un environnement qui conduira l'étudiant à s'impliquer dans des actions qui impliquent l'utilisation des techniques thérapeutiques les plus récentes et de toutes les ressources nécessaires aux soins des sportifs.





“

Effectuez votre stage clinique dans un lieu où vous serez encadré par les meilleurs experts en kinésithérapie et en réadaptation des sportifs”

La période de Formation pratique est conçue pour permettre aux étudiants d'acquérir une expérience pratique qui leur permettra d'appliquer les connaissances théoriques acquises dans le cadre du programme dans un environnement de pratique réel, en travaillant aux côtés de spécialistes ayant une grande expérience dans le domaine de l'Entraînement de la Force.

Ils seront ainsi en mesure d'intégrer dans leur pratique courante les compétences nécessaires à la fourniture efficace de soins cliniques dans un environnement sûr pour l'athlète et avec une performance professionnelle élevée.

L'objectif principal de cette proposition de formation est le développement et l'amélioration des compétences nécessaires à l'exercice de l'activité dans le domaine de l'Entraînement de la Force dans la Performance Sportive. Les activités pratiques visent à mettre à jour les compétences techniques et les capacités à traiter les patients blessés ou ceux qui recherchent une planification adéquate de l'entraînement. Une période de 3 semaines qui amènera les étudiants à travailler en collaboration avec des professionnels d'Entraînement de la Force, ce qui leur permettra de se tenir au courant des meilleures pratiques dans ce domaine.

Comme en médecine, l'apprentissage dans le domaine de l'Entraînement de la Force est un processus continu qui nécessite une mise à jour constante des connaissances et des compétences. Ce programme permet aux étudiants de développer leur capacité à appliquer les méthodes d'Entraînement de la Force les plus avancées et leur application dans le domaine du sport, ce qui leur permettra d'être des leaders dans le domaine d'Entraînement de la Force dans la Performance Sportive.

L'enseignement pratique sera dispensé avec la participation active de l'étudiant, qui réalisera les activités et les procédures de chaque domaine de compétence (apprendre à apprendre et à faire), avec l'accompagnement et les conseils des enseignants et d'autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales en Kinésithérapie (apprendre à être et apprendre à être en relation).

Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation, et leur mise en œuvre est subordonnée à la fois à l'adéquation des patients et à la disponibilité du centre et à sa charge de travail. Les activités proposées sont les suivantes:



Il s'agit d'un programme académique innovant qui combine parfaitement un cadre théorique complet et les meilleures stages cliniques”



Module	Activité pratique
Entraînement aux sports de moyenne et longue durée	Concevoir des plans d'entraînement pour les coureurs de fond et de demi-fond
	Superviser des séances d'entraînement sur piste ou dans des centres sportifs
	Accompagner les athlètes dans des séances d'entraînement à haute intensité
	Enregistrer et analyser les temps de course pour mesurer les progrès de l'athlète
Entraînement de la Force dans les sports de situation	Aider les entraîneurs à concevoir des plans d'Entraînement de la Force adaptés aux sports en situation
	Organiser des séances d'Entraînement de la Force sur le terrain ou dans la salle de sport, en se concentrant sur l'amélioration des compétences spécifiques au sport
	Utiliser des techniques d'Entraînement de la Force avec des outils tels que des balles médicinales ou des bandes élastiques, pour améliorer la force et la puissance de l'athlète
	Évaluer les progrès de l'athlète dans sa capacité à appliquer la force dans des situations de jeu
Méthodologie d'Entraînement de la Force	Examiner les plans d'Entraînement de la Force existants et formuler des recommandations d'amélioration
	Rechercher et présenter des informations actualisées sur les méthodes les plus récentes en matière d'Entraînement de la Force
	Coordonner le travail avec d'autres professionnels afin d'appliquer les méthodes d'Entraînement de la Force les plus actuelles
	Aider à la préparation du matériel pédagogique pour les futurs cours d'Entraînement de la Force
Évaluation de la performance sportive dans l'Entraînement de la Force	Évaluer la capacité de force de l'athlète au moyen de tests spécifiques, comme le test 1RM
	Utiliser une technologie avancée, telle que les plates-formes de force, pour mesurer la puissance de l'athlète
	Analyser le mouvement de l'athlète par rapport à l'application de la force pendant le sport
	Utiliser des outils d'évaluation et d'analyse des données pour interpréter les résultats des tests et formuler des recommandations en vue d'améliorer la performance de l'athlète
Prescription et programmation de l'Entraînement de la Force	Élaborer des plans d'Entraînement de la Force personnalisés pour chaque athlète, en tenant compte de leurs antécédents médicaux et de leurs objectifs sportifs
	Établir un programme efficace d'Entraînement de la Force qui combine des séances d'entraînement à haute intensité avec des périodes de repos et de récupération
	Programmer les séances d'Entraînement de la Force en fonction du calendrier sportif de l'athlète
	Ajuster les plans d'Entraînement de la Force au fur et à mesure que l'athlète progresse et que ses capacités augmentent

Assurance responsabilité civile

La principale préoccupation de cette institution est de garantir la sécurité des stagiaires et des autres collaborateurs nécessaires aux processus de formation pratique dans l'entreprise. Parmi les mesures destinées à atteindre cet objectif figure la réponse à tout incident pouvant survenir au cours de la formation d'apprentissage.

Pour ce faire, cette université s'engage à souscrire une assurance Responsabilité Civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

Cette police d'assurance couvrant la Responsabilité Civile des stagiaires doit être complète et doit être souscrite avant le début de la période de Formation Pratique. Ainsi, le professionnel n'a pas à se préoccuper des imprévus et bénéficiera d'une couverture jusqu'à la fin du stage pratique dans le centre.



Les conditions générales de la convention de stage pour le programme sont les suivantes:

1. TUTEUR: Pendant le Mastère Hybride, l'étudiant se verra attribuer deux tuteurs qui l'accompagneront tout au long du processus, en résolvant tous les doutes et toutes les questions qui peuvent se poser. D'une part, il y aura un tuteur professionnel appartenant au centre de placement qui aura pour mission de guider et de soutenir l'étudiant à tout moment. D'autre part, un tuteur académique sera également assigné à l'étudiant, et aura pour mission de coordonner et d'aider l'étudiant tout au long du processus, en résolvant ses doutes et en lui facilitant tout ce dont il peut avoir besoin. De cette manière, le professionnel sera accompagné à tout moment et pourra consulter les doutes qui pourraient surgir, tant sur le plan pratique que sur le plan académique.

2. DURÉE: Le programme de formation pratique se déroulera sur trois semaines continues, réparties en journées de 8 heures, cinq jours par semaine. Les jours de présence et l'emploi du temps relèvent de la responsabilité du centre, qui en informe dûment et préalablement le professionnel, et suffisamment à l'avance pour faciliter son organisation.

3. ABSENCE: En cas de non présentation à la date de début du Mastère Hybride, l'étudiant perdra le droit au stage sans possibilité de remboursement ou de changement de dates. Une absence de plus de deux jours au stage, sans raison médicale justifiée, entraînera l'annulation du stage et, par conséquent, la résiliation automatique du contrat. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: Le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. PRÉREQUIS : Certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: Le mastère Hybride n'inclus aucun autre élément non mentionné dans les présentes conditions. Par conséquent, il ne comprend pas l'hébergement, le transport vers la ville où le stage a lieu, les visas ou tout autre avantage non décrit.

Toutefois, les étudiants peuvent consulter leur tuteur académique en cas de doutes ou de recommandations à cet égard. Ce dernier lui fournira toutes les informations nécessaires pour faciliter les démarches.

08

Où suivre les Pratiques Cliniques?

Ce programme de Mastère Hybride comprend un stage pratique dans des centres de premier plan dans le domaine des soins aux patients sportifs qui nécessitent des services de kinésithérapie hautement qualifiés. C'est pourquoi TECH a procédé à une sélection rigoureuse afin d'offrir aux étudiants une expérience pratique qui réponde à leurs besoins réels et leur permette en même temps de progresser entourés des meilleurs experts.





“

*Perfectionnez vos compétences
thérapeutiques dans un centre
clinique de premier ordre”*



Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants:



Kinésithérapie

Policlínico HM Moraleja

Pays Ville
Espagne Madrid

Adresse: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Réseau de Cliniques Privées, Hôpitaux et Centres Spécialisés dans toute l'Espagne

Formations pratiques connexes:

- Médecine de Réhabilitation en Gestion des Lésions Cérébrales Acquises



Kinésithérapie

Policlínico HM Matogrande

Pays Ville
Espagne La Corogne

Adresse: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Réseau de Cliniques Privées, Hôpitaux et Centres Spécialisés dans toute l'Espagne

Formations pratiques connexes:

- Kinésithérapie Sportive
- Maladies Neurodégénératives



Kinésithérapie

Exactfitness Vigo

Pays Ville
Espagne Pontevedra

Adresse: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness est un centre d'entraînement personnel

Formations pratiques connexes:

- Entraînement de la Force dans la Performance Sportive



Kinésithérapie

Premium global health care Madrid

Pays Ville
Espagne Madrid

Adresse: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Réhabilitation, réadaptation et formation personnelle: les piliers de la clinique de Kinésithérapie à Chamartín

Formations pratiques connexes:

- MBA en Marketing Numérique
- Project Management



Kinésithérapie

Premium global health care Fuenlabrada

Pays Ville
Espagne Madrid

Adresse: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Réhabilitation, réadaptation et formation personnelle: les piliers de la clinique de Kinésithérapie à Fuenlabrada

Formations pratiques connexes:

- MBA en Marketing Numérique
- Project Management



Kinésithérapie

Premium global health care Pozuelo

Pays Ville
Espagne Madrid

Adresse: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Réhabilitation, réadaptation et formation personnelle: les piliers de la clinique de Kinésithérapie à Pozuelo

Formations pratiques connexes:

- MBA en Marketing Numérique
- Project Management



“

Profitez de cette occasion pour vous entourer de professionnels experts et pour vous inspirer de leur méthodologie de travail”

09

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, 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

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard”

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



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.



Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.

À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

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.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

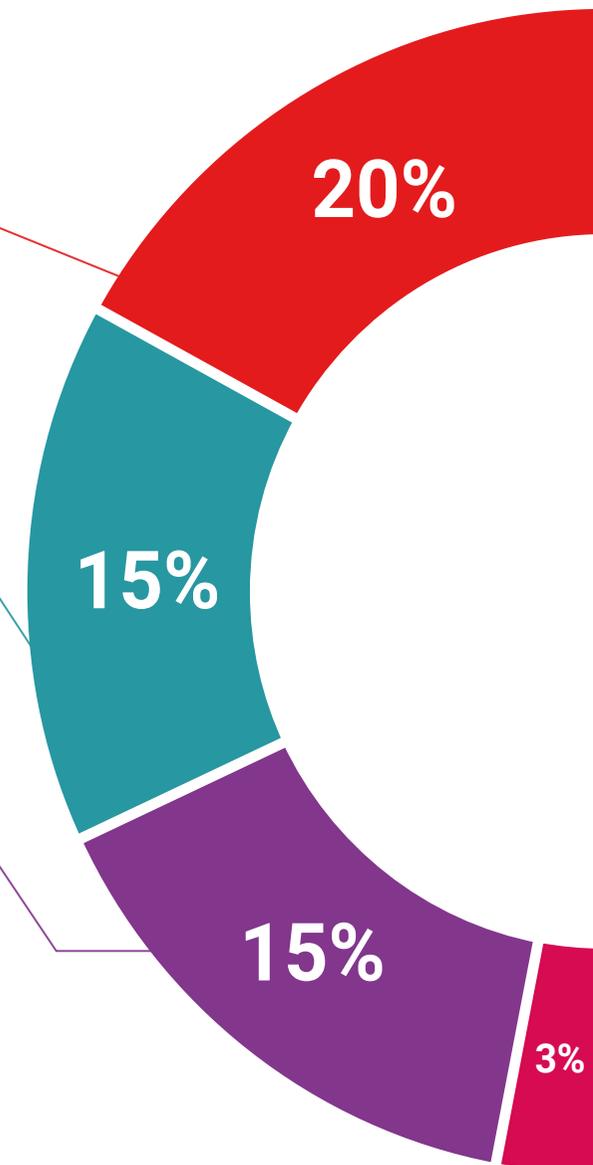
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

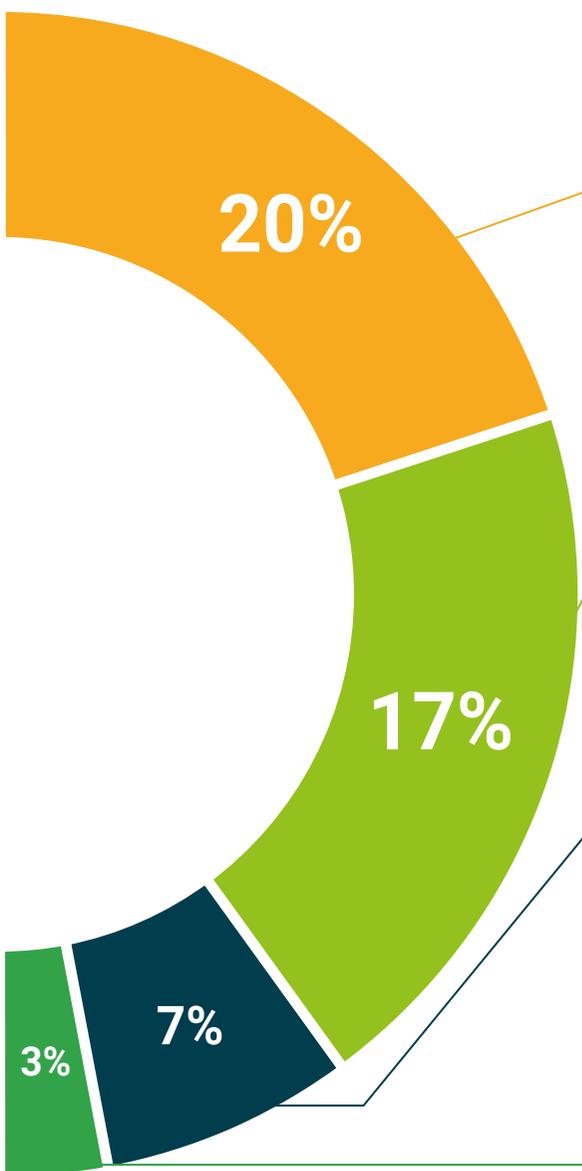
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



Lectures complémentaires

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.





Analyses de cas menées et développées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



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.



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.



Guides d'action rapide

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



10 Diplôme

Le diplôme de Mastère Hybride en Entraînement de la Force dans la Performance Sportive vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.



A photograph of several black graduation caps (mortarboards) against a bright blue sky with light, wispy clouds. The caps are positioned at various angles, some in the foreground and others in the background, creating a sense of depth. The image is partially overlaid by a white diagonal shape that contains text.

“

*Terminez ce programme avec succès et recevez
votre diplôme sans avoir à vous soucier des
déplacements ou des formalités administratives”*

Ce **diplôme de Mastère Hybride en Entraînement de la Force dans la Performance Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Hybride**, qui accrédiitera la réussite des évaluations et l'acquisition des compétences du programme.

En complément du diplôme, vous pourrez obtenir un certificat de qualification, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devrez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Titre: **Mastère Hybride en Entraînement de la Force dans la Performance Sportive**

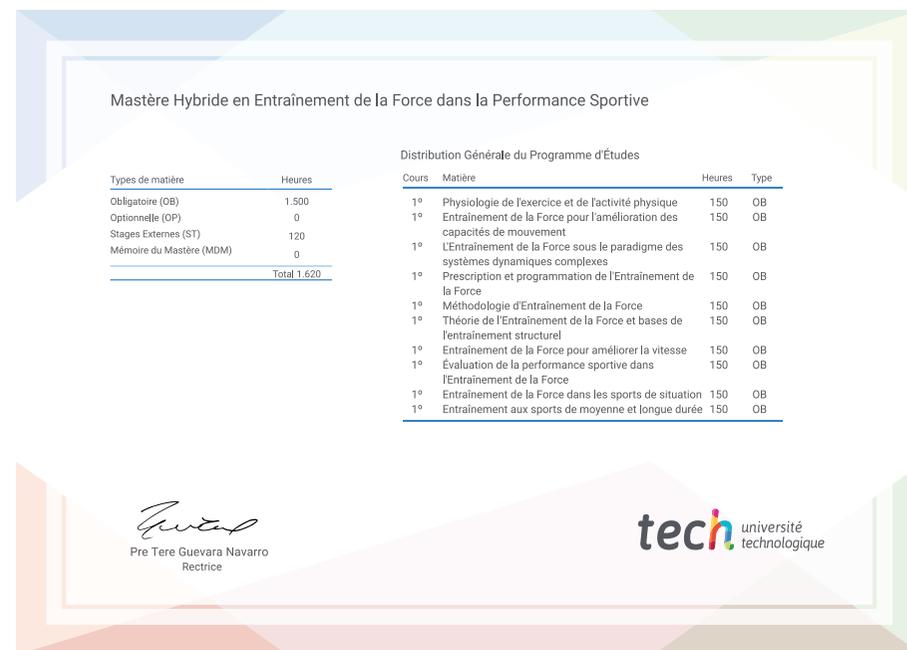
Modalité: **Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)**

Durée: **12 mois**

Diplôme: **TECH Université Technologique**

Heures de cours: **1.620 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
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langage

tech université
technologique

Mastère Hybride

Entraînement de la Force
dans la Performance Sportive

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h

Mastère Hybride

Entraînement de la Force dans la Performance Sportive

Approuvé par la NBA

