

Certificat

Coach Sportif en Entraînement de Mobilité

Approuvé par la NBA



tech université
technologique



Certificat

Coach Sportif en Entraînement de Mobilité

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-entrainement-mobilite

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01 Présentation

Le point de vue des professionnels sur les exercices de mobilité a considérablement évolué ces dernières années. Par le passé, ce type d'activité physique a été considéré comme un élément complémentaire qui a été observé d'un point de vue biomécanique sans tenir compte de ses répercussions importantes sur la performance et la santé du sportif. C'est pourquoi ce programme vise à fournir aux professionnels du sport une connaissance approfondie des différents systèmes et méthodes d'entraînement à la mobilité, ainsi que du contexte dans lequel ils doivent être appliqués si l'on veut atteindre certains objectifs.





“

Contribuez au changement de perspective professionnelle avec ce programme académique et commencez à devenir une référence dans le secteur du sport”

Ce programme se veut un outil puissant entre les mains du professionnel lorsqu'il s'agit de poser les bases théoriques de tous les aspects liés à l'entraînement de la mobilité. En ce sens, la mobilité a traditionnellement été un élément complémentaire qui n'a été observé que d'un point de vue biomécanique sans tenir compte de ses importantes répercussions sur la performance et la santé du sportif.

Les faits fournissent de plus en plus de nouvelles avancées qui nous permettent de connaître de manière plus approfondie l'application de cette capacité physique, même s'il n'a pas encore été possible d'établir une base terminologique commune aux professionnels du sport et de l'activité physique, et il subsiste des croyances populaires très éloignées de la réalité pratique.

Dans ce sens, l'objectif est d'établir un point de départ vers la connaissance et les différences entre les concepts et croyances populaires sur la mobilité et son entraînement, ainsi que les objectifs et les différentes méthodes d'application et sa répercussion dans le temps au niveau neuromusculaire et, par conséquent, dans la performance sportive, soit en l'optimisant, soit en réduisant les temps de récupération.

Il est tout aussi important, voire plus, de connaître les différents systèmes et méthodes d'entraînement à la mobilité, de savoir reconnaître le moment, les caractéristiques de temps, d'intensité ou de durée, ainsi que le contexte dans lequel ils doivent être appliqués si nous voulons obtenir certains objectifs ou d'autres. C'est pourquoi à travers ce programme l'étudiant pourra disposer des connaissances et des ressources didactiques pour une intervention efficace et efficiente sur le sportif.

Avec tout ce qui précède, l'étudiant sera en mesure de maîtriser la mobilité à partir de toutes les variables possibles. C'est l'une des caractéristiques qui rendent ce module unique sur le marché.

Ce **Certificat en Coach Sportif en Entraînement de Mobilité** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivants:

- Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Activité Physique et Sport
- Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Apprenez les derniers développements en matière d'exercices de mobilité et commencez à voir votre carrière professionnelle s'épanouir

“

Laissez votre empreinte dans un secteur en plein essor et devenez un professionnel de premier plan en suivant ce programme universitaire”

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme de recyclage, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme universitaire. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

Evoluez dans votre profession avec les garanties offertes par un Certificat délivré par une grande Université comme TECH.

Vous ne trouverez pas de programme plus complet et plus actuel que celui-ci, croyez-nous.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce diplôme est d'améliorer les connaissances de l'étudiant sur les exercices de mobilité, leur application et leurs avantages. À cette fin, un programme d'études de haut niveau a été conçu sur la base des dernières données scientifiques et élaboré avec la plus grande rigueur scientifique. Ces contenus seront enseignés par une équipe de professionnels de haut niveau, qui fourniront à l'étudiant des outils précieux pour travailler comme coach sportif avec de plus grandes garanties de succès. De cette manière, le professionnel pourra revaloriser son profil et se positionner à l'avant-garde d'un secteur en plein essor.



“

*Si votre objectif est d'évoluer dans
une profession en plein essor, alors
ce programme est fait pour vous”*



Objectifs généraux

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



*Bienvenue dans le programme
qui donnera à votre carrière
un virage à 180°*





Objectifs spécifiques

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

03

Direction de la formation

Dans sa quête d'un enseignement de qualité, TECH a réuni dans ce programme un groupe de professionnels de haut niveau qui seront chargés d'agir en tant que personnel enseignant. Ainsi, le professionnel qui décide de suivre ce programme apprendra de la main d'une faculté d'excellence ayant des années d'expérience dans le secteur et le plus grand désir de diplômer les meilleurs dans ce domaine. C'est pourquoi c'est également cette équipe qui a conçu le contenu du programme, garantissant à l'étudiant une expérience d'apprentissage complète, basée sur la plus grande rigueur scientifique et les derniers développements du secteur.



“

*Étudiez avec la garantie d'apprendre
auprès de professionnels prestigieux
du secteur”*

Direction



M. Rubina, Dardo

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



Professeurs

M. Jareño Díaz, Juan

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

04

Structure et contenu

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



“

Un excellent programme configuré en tenant compte des dernières preuves scientifiques, voilà ce que TECH vous propose avec ce programme”

Module 1. Entraînement de Mobilité

- 1.1. Système neuromusculaire
 - 1.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
 - 1.1.1.1. Adaptations du système nerveux
 - 1.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
 - 1.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
 - 1.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
 - 1.1.2.1. Sous-systèmes d'information
 - 1.1.2.2. Types de réflexes
 - 1.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
 - 1.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
 - 1.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
 - 1.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
- 1.2. Contrôle moteur et mouvement
 - 1.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
 - 1.2.1.1. Système local: système stabilisateur
 - 1.2.1.2. Système global: système mobilisateur
 - 1.2.1.3. Schéma respiratoire
 - 1.2.2. Modèle de mouvement
 - 1.2.2.1. Coactivation
 - 1.2.2.2. Théorie *Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
- 1.3. Comprendre la mobilité
 - 1.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
 - 1.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
 - 1.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
 - 1.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
 - 1.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
 - 1.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
 - 1.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité
 - 1.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
 - 1.3.3.1. Complexe pied-cheville
 - 1.3.3.2. Complexe genou-hanche
 - 1.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 1.4. Formation à la mobilité
 - 1.4.1. Blocage fondamental:
 - 1.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
 - 1.4.1.2. Schéma spécifique de pré-exercice
 - 1.4.1.3. Schéma spécifique post-exercice
 - 1.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 1.4.2.1. Squat & dead lift
 - 1.4.2.2. Accélération & multidirection
- 1.5. Méthodes de récupération
 - 1.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques
- 1.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
 - 1.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
 - 1.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
 - 1.6.3. Entraînement excentrique
- 1.7. Programmation de la formation à la mobilité
 - 1.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
 - 1.7.2. Moment optimal pour les étirements



- 1.8. Évaluation et analyse des athlètes
 - 1.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
 - 1.8.1.1. Évaluation
 - 1.8.1.2. Processus d'évaluation
 - 1.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
 - 1.8.1.2.2. Déterminer le test
 - 1.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
 - 1.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
 - 1.8.2.1. Types de test
 - 1.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
 - 1.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
 - 1.8.2.1.3. Test d'évaluation spécifique- dynamique
 - 1.8.2.2. Valorisation par les structures
 - 1.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
 - 1.8.2.2.2. Complexe genou- hanche
 - 1.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale- épaule
- 1.9. La mobilité chez l'athlète blessé
 - 1.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
 - 1.9.1.1. Structure musculaire
 - 1.9.1.2. Structure du tendon
 - 1.9.1.3. Structure ligamentaire
 - 1.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
 - 1.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur



Vous n'êtes qu'à un clic de vous inscrire à un programme complet et immersif qui constituera la base de votre développement professionnel"

05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.



“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

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

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



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



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

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

“ Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours ”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

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

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu
les meilleurs résultats
d'apprentissage de toutes les
universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



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



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



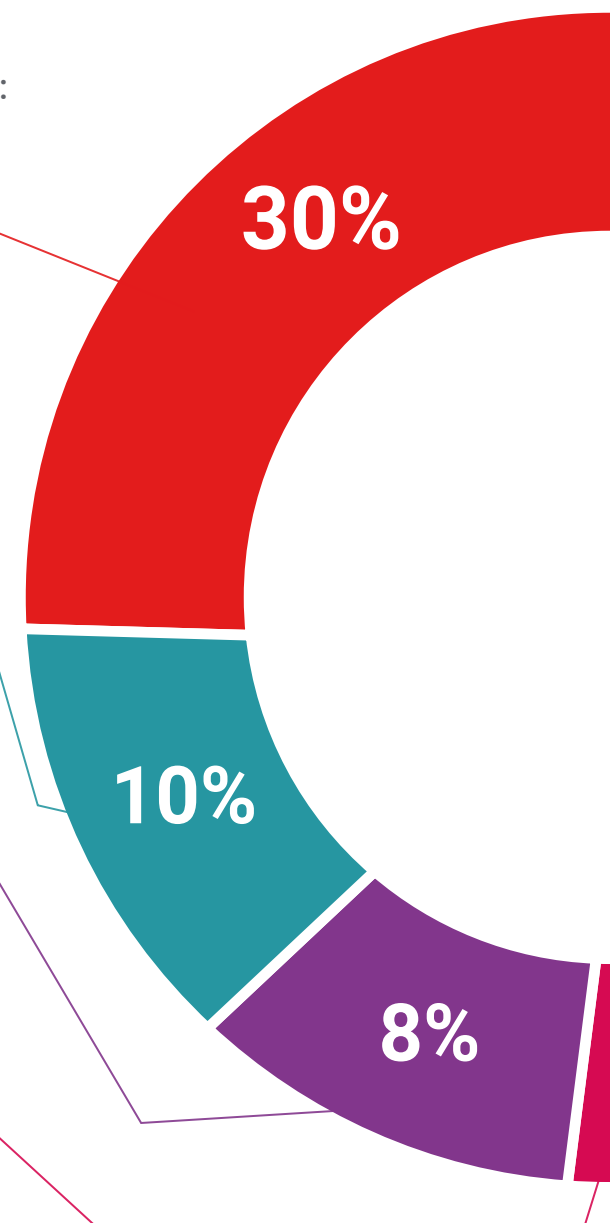
Pratique des aptitudes et des compétences

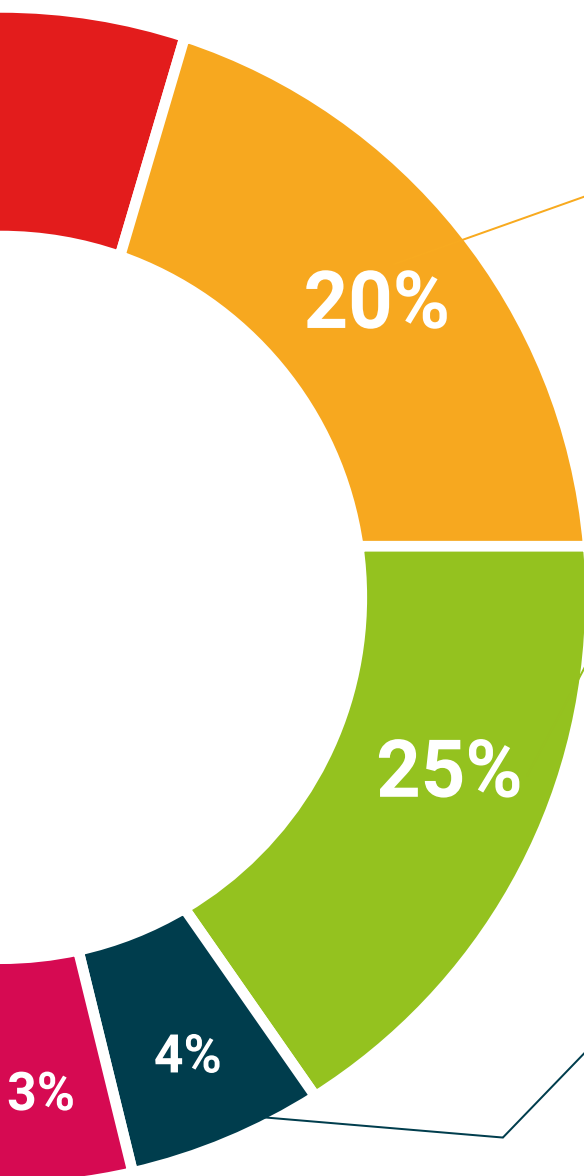
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



06 Diplôme

Le Certificat en Coach Sportif en Entraînement de Mobilité vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Coach Sportif en Entraînement de Mobilité** 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 **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat en Coach Sportif en Entraînement de Mobilité**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



Certificat
Coach Sportif en
Entraînement de Mobilité

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

Certificat

Coach Sportif en Entraînement de Mobilité

Approuvé par la NBA

