

# Certificat

## Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 6 semaines
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Temps estimé : 16 heures/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-mejora-velocidad](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/entrenamiento-fuerza-mejora-velocidad)

# 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

Ces dernières années, l'Entraînement de la Vitesse, et en particulier sa phase d'accélération, est devenu très populaire, peut-être en raison des grandes performances des meilleurs spécialistes dans le domaine sportif, ou en raison de l'énorme impact qu'il a commencé à avoir sur les sports d'équipe, en particulier le rugby et le football.

Dans ce programme, l'étudiant apprendra les moyens et les méthodes d'Entraînement de la Force pour le développement des différentes phases de la Vitesse.



“

*Ce Certificat 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine”*

Ces dernières années, l'Entraînement de la Force a fait irruption dans la communauté scientifique avec un grand élan, englobant de multiples contextes, allant de la Performance Sportive dans les sports de temps et de marque aux sports de situation, en passant par toute la gamme des modalités sportives.

On observe un nombre croissant de blessures aux ischio-jambiers, dont 57% surviennent lors de *Sprints*. Il est donc essentiel que les athlètes développent une mécanique correcte, non seulement pour être plus efficaces et plus performants, mais aussi pour réduire le risque de blessure. En outre, de nos jours, l'entraînement au *Sprint* n'est pas seulement considéré isolément comme un moyen d'améliorer les performances, mais il est également considéré comme ayant un effet protecteur significatif en raison de son niveau d'activité électrique dans les ischio-jambiers plus élevé que celui d'autres moyens d'entraînement.

L'étudiant de ce programme aura une formation différenciée par rapport à ses collègues professionnels, pouvant travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialiste de l'Entraînement de la Force.

Ce Certificat aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine dans toutes ses expressions possibles, avec un niveau unique de profondeur théorique et un niveau de descente vers la pratique qui est totalement différent de ce qui a été vu jusqu'à présent.

L'équipe enseignante de ce Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse a soigneusement sélectionné chacun des sujets de cette formation afin d'offrir à l'étudiant l'opportunité d'étudier de la manière la plus complète possible et toujours en lien avec le présent.

Ainsi, TECH Université Technologique s'est fixé pour objectif de créer des contenus de la plus haute qualité pédagogique et éducative qui feront des étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi est présenté aux élèves ce Certificat avec un contenu riche qui l'aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. En tant que programme en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Ses principales caractéristiques sont :

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes du coaching personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez dans l'étude de ce Certificat d'une grande rigueur scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement de la Force pour les sports de haut niveau"*

“

*Ce Certificat est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons : en plus de mettre à jour vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, élaboré avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une Éducation immersive programmée pour 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 la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. À cette fin, il s'appuiera sur un système vidéo interactif innovant, créé par des experts reconnus dans le domaine de l'Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse, avec une grande expérience de l'enseignement.

*Se spécialiser et se démarquer dans un secteur où la demande professionnelle est forte.*

*Développez vos connaissances en matière d'Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse grâce à cette formation de haut niveau.'*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement des apprentissages théoriques et pratiques, afin que le professionnel des sciences du sport puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse d'Entraînement en Force pour Améliorer la Vitesse.



“

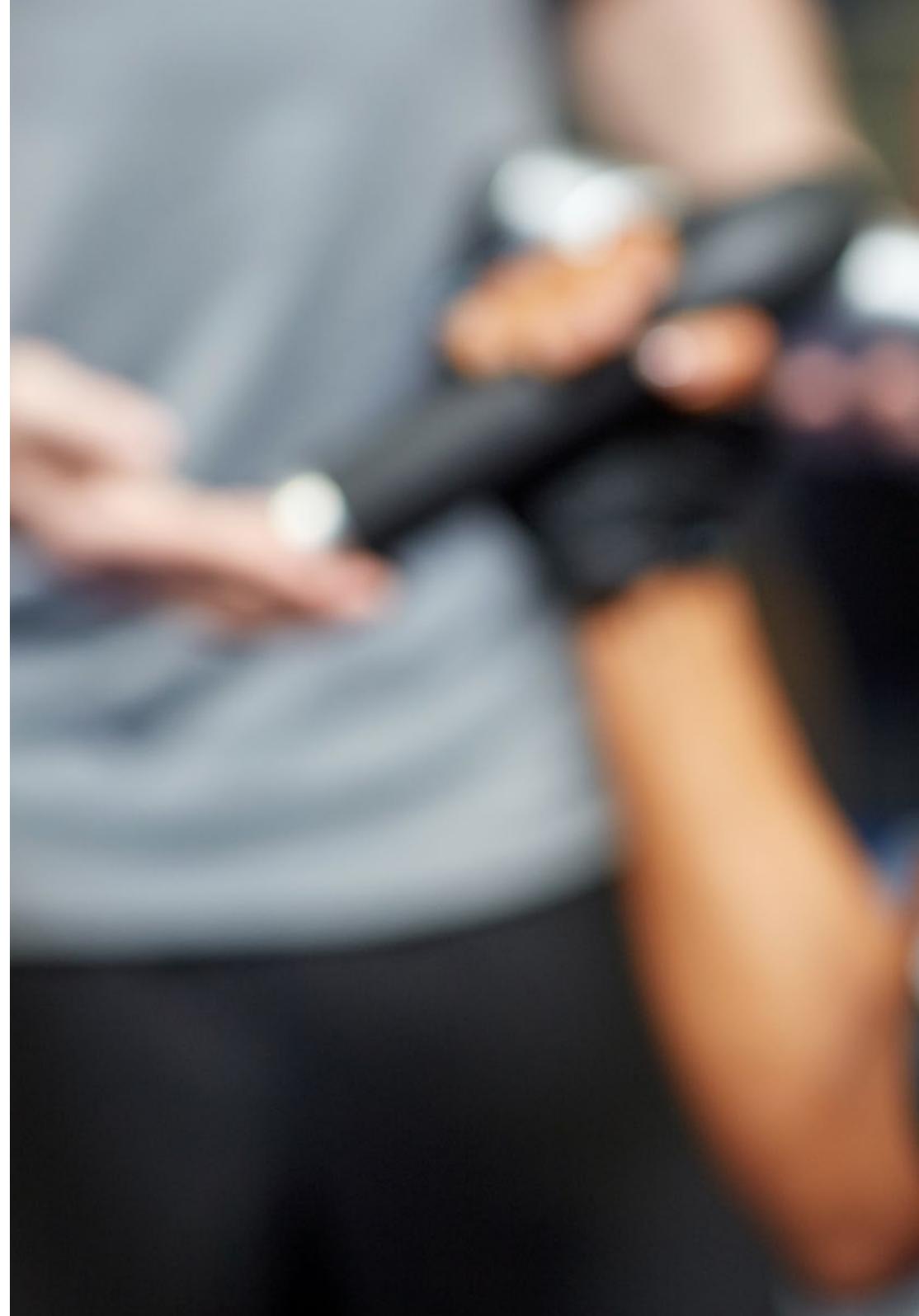
*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à réussir professionnellement. N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Approfondir les connaissances sur la base des dernières preuves scientifiques, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la musculation
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière de gestion des entités sportives
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement de la force pour améliorer les performances dans les sports de marque et de temps ainsi que dans les sports de situation
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la théorie des systèmes dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement de la force pour l'amélioration des capacités motrices immergées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ 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 perte de performance 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*

“

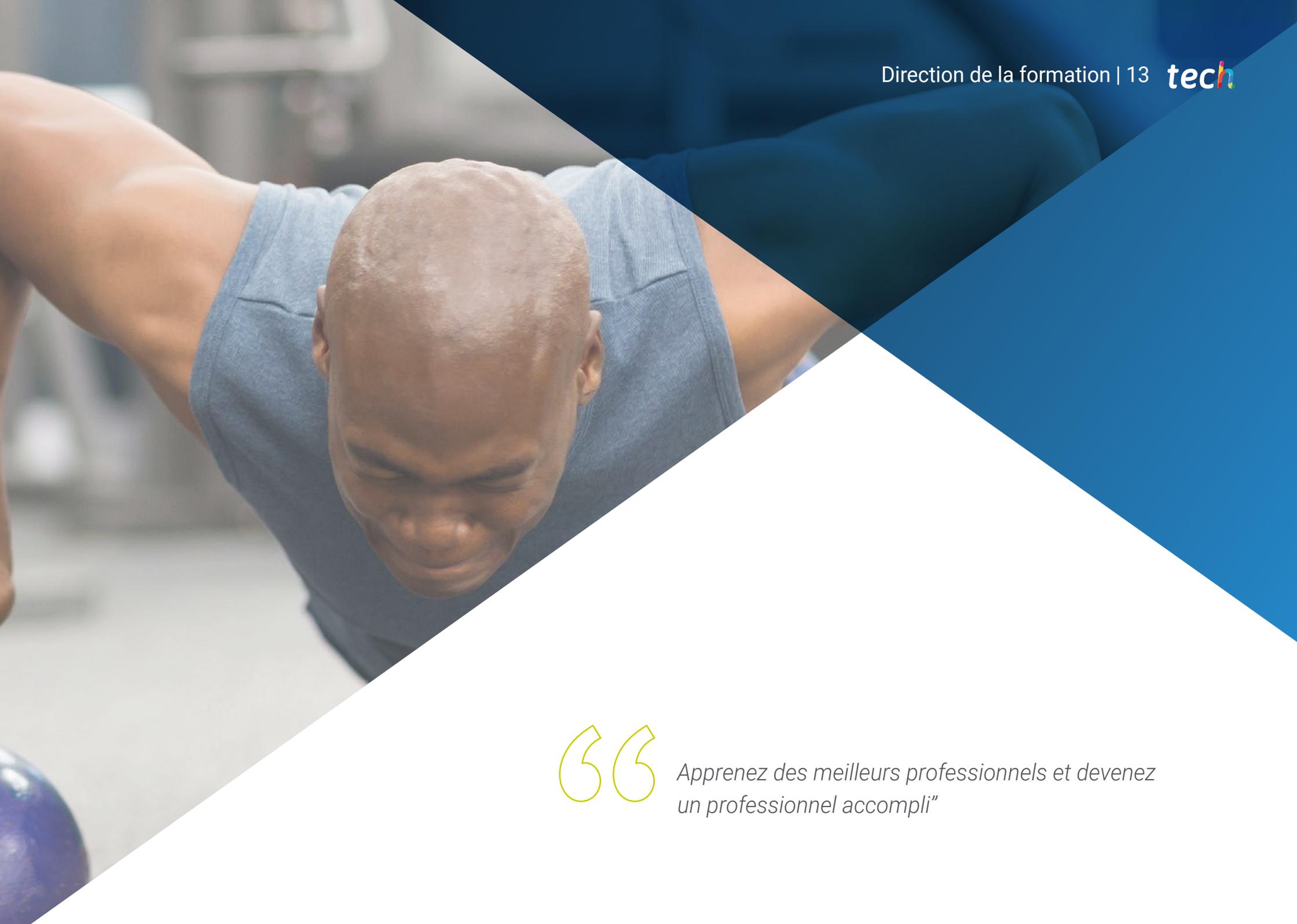
*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”*

# 03

## Direction de la formation

L'équipe enseignante, experte en Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour aider les élèves à donner un coup de pouce à leur profession. À cette fin, ils ont développé ce Certificat avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”*

## Direction



### Dr Rubina, Dardo

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



## Professeurs

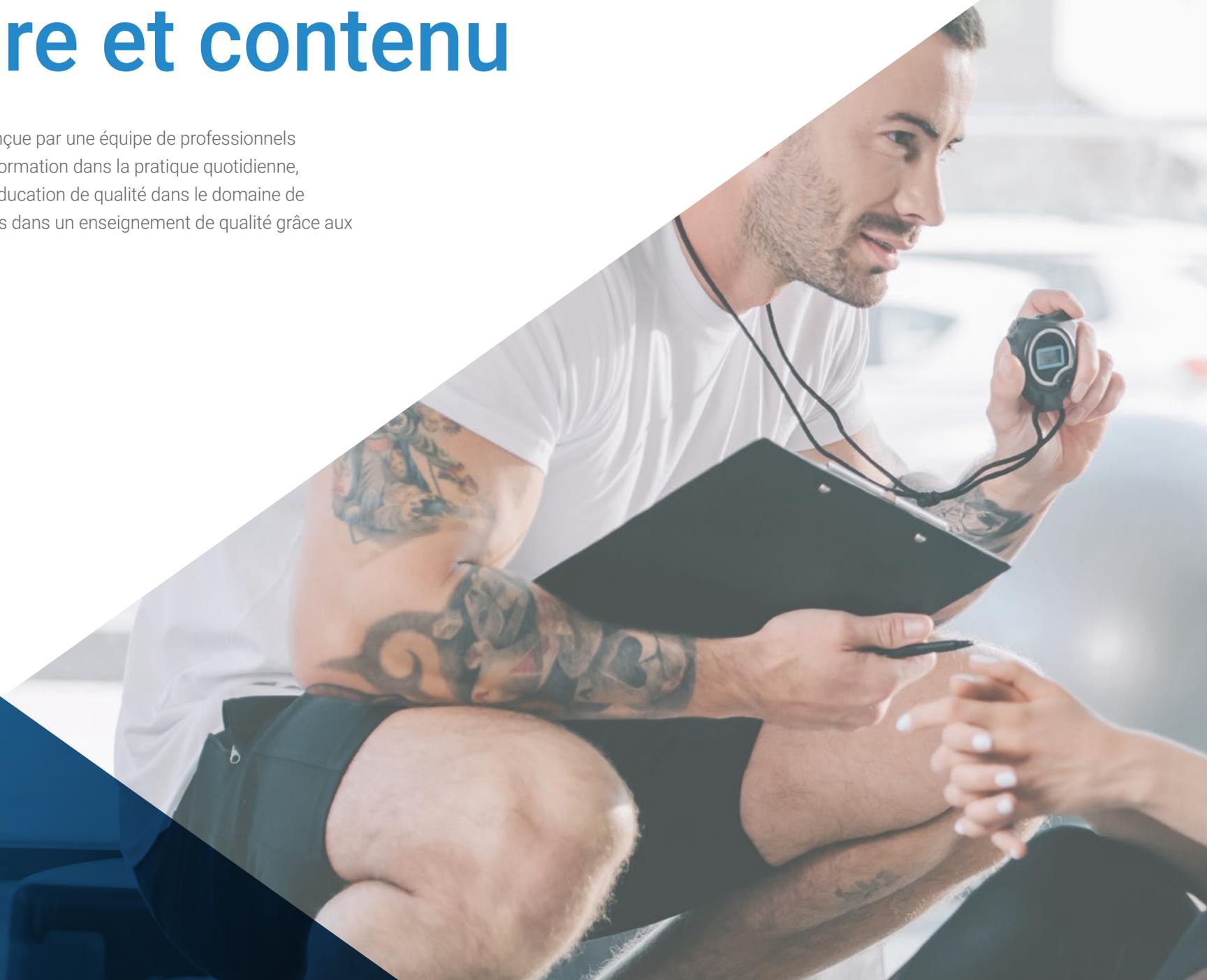
### M. Añon, Pablo

- ◆ Préparateur physique de l'Équipe Nationale Féminine de Volley-ball pour les Jeux Olympiques
- ◆ Préparateur Physique des Équipes de Volley-ball de la Première Division Masculine d'Argentine
- ◆ Préparateur physique des golfeurs professionnels Gustavo Rojas et Jorge Berent.
- ◆ Entraîneur de natation pour le Quilmes Atlético Club
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique (INEF) à Avellaneda
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Médecine du Sport et Sciences Appliquées du Sport de l'Université de La Plata
- ◆ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Catholique de Murcie
- ◆ Cours de formation orientés vers le domaine du sport de haut niveau.

# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une éducation de qualité dans le domaine de l'Entraînement personnel et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”*

## Module 1. Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

- 1.1. Force
  - 1.1.1. Définition
  - 1.1.2. Concepts généraux
    - 1.1.2.1. Manifestations de la Force
    - 1.1.2.2. Déterminants de la performance
    - 1.1.2.3. Exigences de Force pour l'amélioration du *Sprint*. Relation entre les manifestations de Force et le *Sprint*
    - 1.1.2.4. Courbe Force-Vitesse
    - 1.1.2.5. Relation entre la courbe F-V et la puissance et son application aux phases de *sprint*
    - 1.1.2.6. Développement de la Force et de la puissance musculaires
- 1.2. Dynamique et mécanique du *sprint* linéaire (modèle 100m)
  - 1.2.1. Analyse cinématique du départ
  - 1.2.2. Dynamique et application de la Force pendant le départ
  - 1.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
  - 1.2.4. Dynamique et application de la Force pendant l'accélération
  - 1.2.5. Analyse cinématique de la course à Vitesse maximale
  - 1.2.6. Dynamique et application de la Force pendant la vitesse maximale
- 1.3. Analyse de la technique d'accélération et de la Vitesse maximale dans les sports d'équipe
  - 1.3.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
  - 1.3.2. Comparaison de la technique du sprint dans les Sports d'équipe vs. Événements sportifs
  - 1.3.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de sprint dans les sports d'équipe
- 1.4. Exercices comme moyens de base et spéciaux de développement de la force pour l'amélioration du *sprint*
  - 1.4.1. Modèles de mouvements de base
    - 1.4.1.1. Description des schémas avec accent sur les exercices des membres inférieurs
    - 1.4.1.2. Demande mécanique des exercices
    - 1.4.1.3. Exercices dérivés de l'haltérophilie olympique
    - 1.4.1.4. Exercices balistiques
    - 1.4.1.5. Courbe F-V des exercices
    - 1.4.1.6. Vecteur de production de Force





- 1.5. Méthodes spéciales d'entraînement de la Force appliquées au *Sprint*
  - 1.5.1. Méthode de l'effort maximum
  - 1.5.2. Méthode d'effort dynamique
  - 1.5.3. Méthode des contraintes répétées
  - 1.5.4. Méthode complexe et contraste français
  - 1.5.5. Entraînement basé sur la vitesse
  - 1.5.6. Entraînement en force comme moyen de réduire le risque de blessure
- 1.6. Moyens et méthodes d'entraînement en Force pour le développement de la vitesse
  - 1.6.1. Moyens et méthodes d'entraînement en Force pour le développement de la phase d'accélération
    - 1.6.1.1. Relation entre la Force et l'accélération
    - 1.6.1.2. Traîneaux et courses contre la résistance
    - 1.6.1.3. Côtes
    - 1.6.1.4. Saut
      - 1.6.1.4.1. Construction du saut vertical
      - 1.6.1.4.2. Construction du saut horizontale
  - 1.6.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la Vitesse Maximale/*Top Speed*
    - 1.6.2.1. Plyométrie
      - 1.6.2.1.1. Concept de la méthode du choc
      - 1.6.2.1.2. Perspective historique
      - 1.6.2.1.3. Méthodologie de la méthode du choc pour l'amélioration de la vitesse
      - 1.6.2.1.4. Preuves scientifiques
- 1.7. Moyens et méthodes d'Entraînement en force appliqués à l'agilité et au changement de direction
  - 1.7.1. Déterminants de l'agilité et du COD
  - 1.7.2. Sauts multidirectionnels
  - 1.7.3. Force excentrique
- 1.8. Évaluation et contrôle de l'entraînement en Force
  - 1.8.1. Profil Force-Vitesse
  - 1.8.2. Profil charge-vitesse
  - 1.8.3. Charges progressives
- 1.9. Intégration
  - 1.9.1. Cas pratiques

# 05 Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique : **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il est considéré comme l'un des plus efficaces : selon des publications de grande renommée telles que celles du *New England Journal of Medicine*.





“

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

## Étude de cas pour contextualiser tout le contenu

Notre programme propose une approche révolutionnaire du développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et très exigeant.

“

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous accéderez à un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif tout au long du programme.*



*L'apprenant 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

Le présent programme de TECH est un enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, au niveau international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui jette les bases de ce contenu, garantit le respect de la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“ *Notre programme vous prépare à relever de nouveaux défis dans des environnements incertains et à réussir votre carrière* ”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus largement utilisé dans les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consiste à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et portent des jugements de valeur éclairés sur la manière de les résoudre. 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

TECH combine efficacement la méthodologie de l'étude de cas 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 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.*

Chez 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 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 la manière dont le cerveau organise les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous apprenons quelque chose est fondamental pour s'en souvenir et le stocker dans l'hippocampe afin de le conserver ensuite 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 les meilleurs supports pédagogiques préparés spécialement pour les professionnels :



#### Matériel didactique

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail en ligne de TECH. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



#### Cours magistraux

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

La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



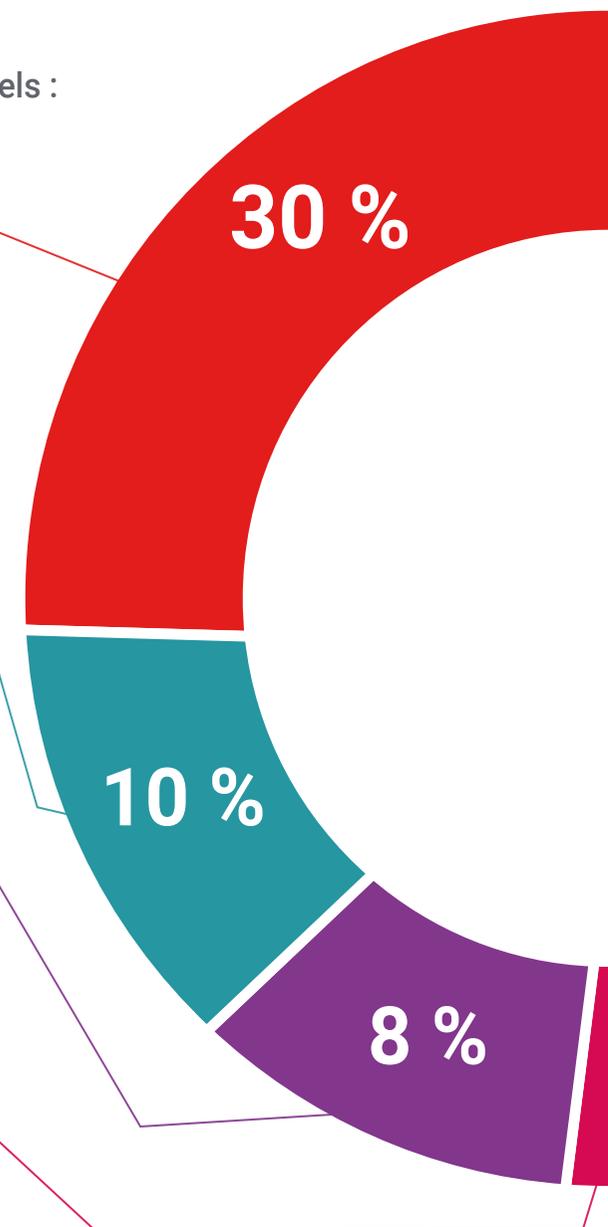
#### Pratique des aptitudes et des compétences

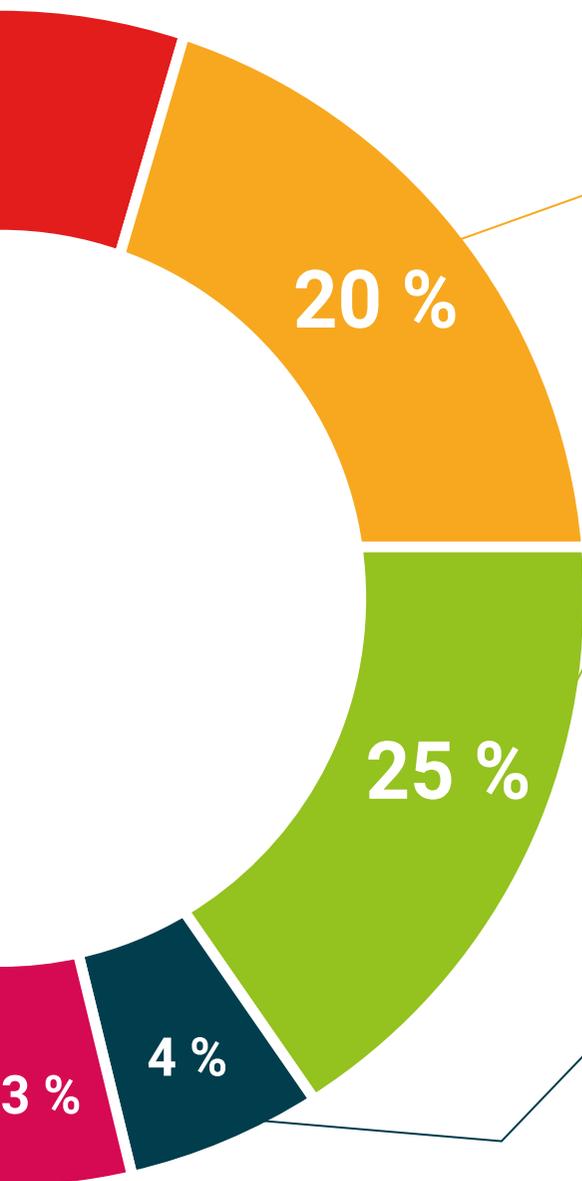
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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 son programme.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour cette situation. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

L'équipe de TECH présente 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 Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

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

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

Diplôme : **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse**

Heures Officielles : **150 h.**

Approuvé par la NBA



\*Apostille de La Haye. Dans le cas où l'étudiant demande que son diplôme sur papier soit obtenu avec l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION prendra les mesures appropriées pour l'obtenir, moyennant un supplément.



## Certificat

Entraînement de la Force  
pour Améliorer la Vitesse

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 6 semaines
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Temps estimé : 16 heures/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

Approuvé par la NBA

