

Certificat

Planification de l'Entraînement
dans les Différentes Étapes de
Formation



Certificat

Planification de l'Entraînement dans les Différentes Étapes de Formation

- » 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/science-du-sport/cours/planification-entrainement-differentes-etapes-formation

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Structure et contenu

page 12

04

Méthodologie

page 16

05

Diplôme

page 24

01

Présentation

Dans le processus de développement d'un athlète, il est essentiel d'avoir un professionnel qualifié pour choisir le plan d'entraînement le plus approprié à ses caractéristiques et à ses objectifs de compétition. Cette tâche nécessite une connaissance approfondie des modèles de planification, de la répartition et du contrôle des charges. C'est pourquoi TECH a conçu cette proposition académique de 6 semaines, qui permettra aux étudiants de se plonger dans la préparation réussie de la formation dans les différentes étapes formatives. Tout cela dans le cadre d'un programme destiné aux professionnels qui souhaitent se concentrer sur leur carrière dans le monde du handball et pour lequel ils disposeront d'un programme avancé développé par l'un des meilleurs joueurs de cette discipline.





“

Une qualification universitaire qui vous permettra d'améliorer votre planification de l'entraînement à différents niveaux de l'entraînement au handball"

Une bonne planification de l'entraînement permet d'éviter l'improvisation, d'assurer une progression continue des athlètes et de maintenir leur forme optimale tout au long de la compétition. Cette organisation doit à son tour être adaptée aux étapes de l'entraînement, ce qui nécessite une maîtrise complète des différents modèles d'entraînement existants, de leurs avantages, ainsi que de leur adéquation en fonction de la période de la saison et des objectifs fixés.

En ce sens, le professionnel qui souhaite développer sa carrière dans le monde du handball doit avoir une maîtrise claire de ce domaine pour son application correcte dans ses équipes. C'est pourquoi ce certificat a été créé par une équipe pédagogique composée de l'un des meilleurs athlètes d'élite de cette discipline.

Un programme dynamique, riche en matériel didactique basé sur des résumés vidéo, des vidéos approfondies, des lectures complémentaires et des études de cas, permettra aux étudiants d'acquérir un apprentissage intensif et engageant. Ainsi, le diplômé se penchera sur le modèle ATR, le macrocycle intégré, la micro-structuration ou la périodisation tactique, ainsi que sur la périodisation et les instruments utilisés pour le contrôle de la charge.

De plus, grâce à la méthode de *Relearning*, les étudiants avancent naturellement dans le programme, consolidant les nouveaux concepts abordés et se dispensant ainsi des longues heures d'étude et de mémorisation qui sont si fréquentes dans d'autres systèmes d'enseignement.

Il s'agit d'une opportunité exceptionnelle pour les professionnels de progresser dans ce sport grâce à une qualification universitaire à laquelle ils peuvent accéder facilement, où et quand ils le souhaitent. Il suffit de disposer d'un appareil numérique doté d'une connexion internet pour consulter, à tout moment de la journée, les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle. Une option académique inégalée que seule TECH, la plus grande université numérique du monde, offre.

Ce **Certificat en Planification de l'Entraînement dans les Différentes Étapes de Formation** contient le programme académique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Handball et de Science Sportive
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ 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



Faites des pas de géant vers vos aspirations professionnelles dans le domaine du Handball grâce à cette formation universitaire 100% en ligne"

“

Une option académique qui vous guidera de manière dynamique à travers les avancées du modèle ATR d'entraînement au Handball"

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des 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 la 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.

Approfondir le surentraînement et ses conséquences pour les sportifs.

Inscrivez-vous dès maintenant à un Certificat qui ne nécessitera pas de longues journées d'étude grâce à son système de Relearning.



02

Objectifs

Le programme de ce diplôme universitaire a été conçu pour offrir les informations les plus avancées et les plus récentes sur la planification de la formation dans les différentes étapes de la formation au cours de 150 heures d'enseignement. Pour atteindre cet objectif, les étudiants bénéficient d'un programme d'études axé sur la théorie et la pratique, complété par des simulations d'études de cas qui rapprochent le diplômé des méthodologies applicables à son équipe.



“

Vous pourrez améliorer les performances sportives de vos équipes de Handball à différents stades grâce à la vision globale de cette formation universitaire”



Objectifs généraux

- ♦ Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- ♦ Améliorer les performances sportives
- ♦ Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- ♦ Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- ♦ Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- ♦ Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau





Objectifs spécifiques

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des caractéristiques de la période de transition et de la période de concurrence
- ◆ Analyser la programmation des objectifs de formation et des objectifs concurrentiels
- ◆ Étudier les différents modèles de planification de la formation et analyser les avantages et les inconvénients de chacun d'entre eux
- ◆ Connaître le contrôle de la charge pour l'ajustement et l'individualisation de la charge

“

Étudiez les avantages et les inconvénients des différents modèles de planification de la formation et choisissez celui qui convient le mieux à votre équipe”



03

Structure et contenu

Les étudiants qui suivent ce diplôme universitaire auront à leur disposition des outils pédagogiques de premier ordre, TECH ayant utilisé les dernières technologies appliquées à l'enseignement. Vous pourrez ainsi mieux connaître l'organisation des structures et des modèles d'entraînement ou les principales caractéristiques de la période de transition et de compétition qui divise la saison en sous-phases. Tout cela, en plus d'un syllabus avancé, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



“

Une option académique avec du matériel didactique multimédia dans lequel les dernières technologies appliquées à l'enseignement universitaire ont été utilisées"

Module 1. Planification de l'Entraînement dans les Différentes Étapes de Formation

- 1.1. Organisation des structures de formation
 - 1.1.1. La séance d'entraînement
 - 1.1.2. Microcycle
 - 1.1.3. Macrocycle
- 1.2. Caractéristiques de la période transitoire
 - 1.2.1. La pré-saison
 - 1.2.2. Répartition de la charge
 - 1.2.3. Types de planification
- 1.3. Caractéristiques de la période Compétitif
 - 1.3.1. La saison
 - 1.3.2. Répartition de la charge
 - 1.3.3. Paramètres contextuels
- 1.4. Programmation d'objectifs de compétition ou d'entraînement
 - 1.4.1. Caractéristiques des acteurs et de la concurrence
 - 1.4.2. Répartition de la charge et du contenu
 - 1.4.3. La réalité de la concurrence
- 1.5. Modèles de planification diététique
 - 1.5.1. Principes de l'entraînement sportif
 - 1.5.2. Choix du modèle
 - 1.5.3. Hybridation des modèles
- 1.6. Modèle ATR
 - 1.6.1. Période d'accumulation
 - 1.6.2. Période de transformation
 - 1.6.3. Période de mise en œuvre
- 1.7. Modèle intégré de macrocycle
 - 1.7.1. Stade général
 - 1.7.2. Phase spécifique
 - 1.7.3. Phase de maintenance



- 1.8. Modèles Commerciaux
 - 1.8.1. Contenu général
 - 1.8.2. Contenu ciblé
 - 1.8.3. Contenu spécial et compétitif
- 1.9. Modèle de périodisation tactique
 - 1.9.1. Le morphocycle standard
 - 1.9.2. Dynamique d'opérationnalisation
 - 1.9.3. Dynamique de récupération
- 1.10. Contrôle des Charge
 - 1.10.1. Instruments de contrôle
 - 1.10.2. Adaptation et individualisation
 - 1.10.3. Le surentraînement

“

Il permet de mieux comprendre le contrôle de la charge, tant à l'entraînement qu'en compétition, pour l'ajuster et le personnaliser grâce à ce diplôme universitaire”

04 Méthodologie

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

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





“

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

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

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

“

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



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



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

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

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

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

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

Relearning Methodology

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

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

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

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

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





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

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

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

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

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



Support d'étude

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

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



Cours magistraux

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

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



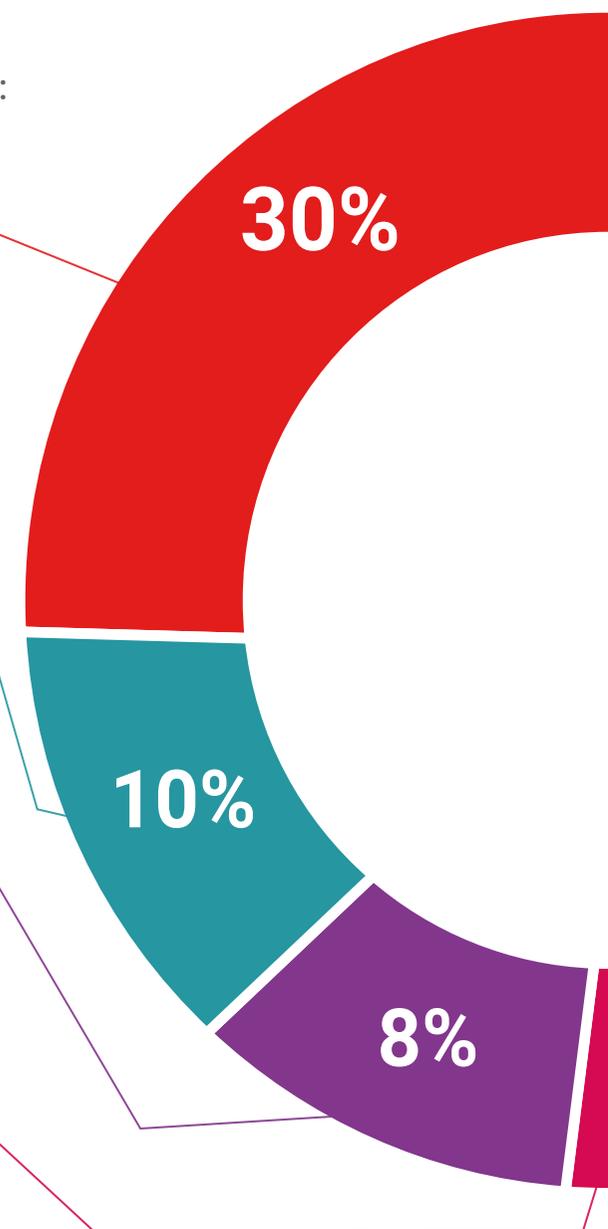
Pratique des aptitudes et des compétences

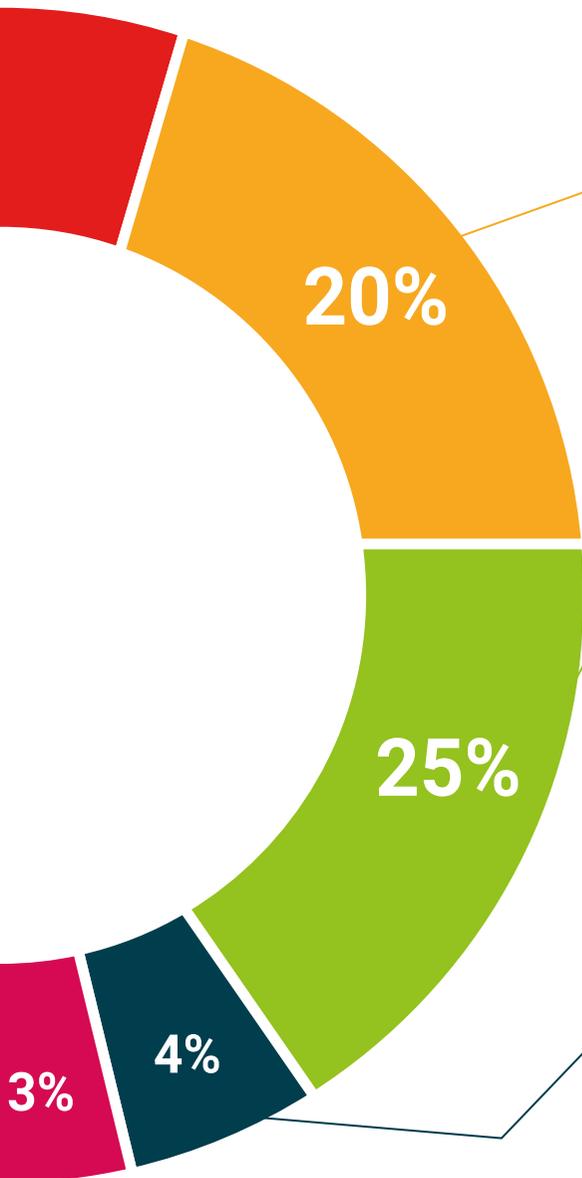
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

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





Case Studies

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



Résumés interactifs

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

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



Testing & Retesting

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



05 Diplôme

Le Certificat en Planification de l'Entrainement dans les Différentes Étapes de Formation 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.





“

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

Ce **Certificat en Planification de l'Entrainement dans les Différentes Étapes de Formation** contient le programme le plus complet et le plus à jour 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 Planification de l'Entrainement dans les Différentes Étapes de Formation**

N° d'heures officielles: **150 h.**



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

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

tech université
technologique

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité
en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

Certificat

Planification de l'Entraînement
dans les Différentes Étapes de
Formation

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

Certificat

Planification de l'Entraînement
dans les Différentes Étapes de
Formation

