

Certificat

Travail Préventif pour la Pratique du Sport

Approuvé par la NBA





Certificat

Travail Préventif pour la Pratique du Sport

- » 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/travail-preventif-pratique-sport

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 travail préventif permet d'éviter de futures blessures dues à l'exercice. Il s'agit d'une partie très importante pour toute personne qui va effectuer un travail physique de haute intensité, il est donc important que les entraîneurs personnels aient les connaissances nécessaires pour conseiller leurs clients dans l'exercice de ce travail physique avant les séances d'entraînement.





“

La profession de personal trainer est en plein essor. Si vous voulez apprendre à concevoir les meilleurs exercices adaptés à chaque personne, ne réfléchissez pas à deux fois et rejoignez notre université”

Le travail préventif est essentiel dans la pratique sportive en raison du risque de blessure lié au volume de travail, à la haute intensité et aux gestes techniques sportifs non naturels. Afin de se spécialiser dans ce domaine, ce Certificat aborde sous plusieurs angles les possibilités de travailler avec différents matériaux et techniques, permettant à l'entraîneur personnel de faire le bon choix afin d'obtenir les meilleurs résultats, en complétant et en alternant différentes formes et systèmes de travail physique.

Cette variété de possibilités permet à l'entraîneur personnel et au sujet entraîné d'être très motivés lorsqu'ils travaillent avec le fitball, le medicine ball, le *body pump*, les poids russes, etc.

La rééducation posturale est indispensable pour équilibrer l'appareil locomoteur et pour que le travail spécifique soit effectué dans des conditions idéales. Grâce au travail de *stretching* les muscles sont plus souples et plus élastiques. C'est essentiel, tant avant qu'après le travail spécifique.

L'entraînement avec la *Thera Band* en revanche, est une méthode très efficace utilisant un équipement peu coûteux pour augmenter les performances d'endurance musculaire dans les principaux groupes de muscles

En outre, le Pilates est une méthode équilibrée qui est essentielle pour tonifier les muscles, corriger leur alignement et améliorer la posture et la coordination de l'ensemble du corps. Par conséquent, l'application de cette méthode fait de l'entraîneur personnel le professionnel clé de la prévention des blessures

Il s'agit du programme le plus complet que vous puissiez trouver pour vous spécialiser dans l'entraînement personnel. Comme il s'agit d'un Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un lieu physique, mais il peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie universitaire

Ce **Certificat en Travail Préventif pour la Pratique du Sport** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplinaires 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 travail préventif pour la pratique du sport
- ◆ Les 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 de haut niveau et améliorez vos compétences comme d'entraîneur personnel"

“

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 la principale université en ligne: TECH”

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.

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 cours académique. Pour ce faire, le médecin sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus dans le domaine de la travail préventif pour la pratique du sportive et possédant une grande expérience dans l'enseignement.

Ce Certificat permet de vous former dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner à des situations réelles.

Ce Certificat universitaire 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des Sciences du Sport puisse maîtriser l'entraînement personnel de manière pratique et rigoureuse.





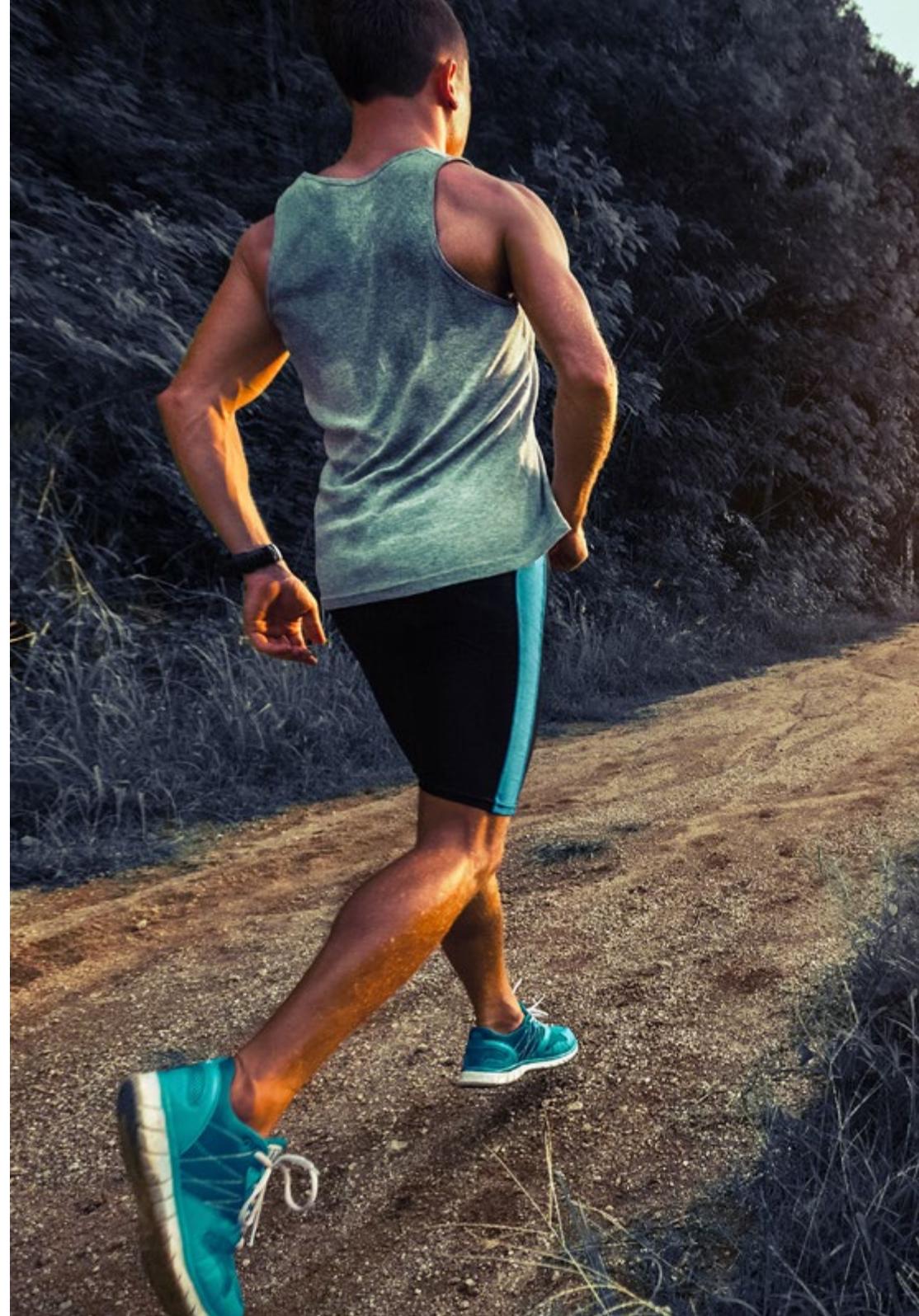
“

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



Objectifs généraux

- ◆ Acquérir des compétences en Réadaptation sportive, Prévention des blessures et récupération fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de rééducation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la rééducation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure





Objectifs spécifiques

- ◆ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ◆ Utiliser différents types de supports pour la planification de différents types d'exercices dans un programme d'entraînement personnalisé
- ◆ Apprendre les exercices de la méthode pilates avec différents types de machines conçues fondamentales dans le travail préventif
- ◆ Voir le *Stretching* et la rééducation posturale comme méthodes essentielles pour la Prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur

“

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

Notre équipe d'enseignants, experts en Personal Training, dispose d'un grand prestige dans la profession et sont des professionnels avec des années d'expérience d'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à booster votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce Certificat. avec des mises à jour récentes 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”*

Directeur Invité International

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme thérapeute de la performance sportive pour les Portland Trail Blazers de la NBA. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la prévention et la rééducation des blessures sportives.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



Dr Loftis, Charles

- Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- Thérapeute physique à Mercy
- Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Directeur Invité International

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la NBA, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'entraîneur de performance des Bolton Celtics, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du potentiel physique et mental des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la prévention et la rééducation des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.



M. Covington, Isaiah

- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

Profitez de cette opportunité pour vous entourer de professionnels experts et apprendre de leur méthodologie de travail"

Direction



Dr Gonzalez Matarin, Pedro José

- ♦ Docteur en sciences de la santé
- ♦ Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- ♦ Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ♦ Master en Médecine Régénérative
- ♦ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ♦ Master en Diététique
- ♦ Études supérieures en Obésité
- ♦ Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- ♦ Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- ♦ Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- ♦ PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH



04

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels qui connaissent les implications de la formation dans la pratique quotidienne, sont conscients de la pertinence d'une formation de qualité dans le domaine de l'entraînement personnel et s'engagent à dispenser un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

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

Module 1. Travail préventif pour la pratique du sport

- 1.1. Facteurs de risque dans le sport
- 1.2. Travail d'exercice en Mat
- 1.3. Reformer et Cadillac
- 1.4. Silla Wunda
- 1.5. *Stretching* Global actif et rééducation posturale globale
- 1.6. FITBALL
- 1.7. TRX
- 1.8. *Body Pump*
- 1.9. *Medicine Ball* et Kettlebells
- 1.10. *Thera Band*
 - 1.10.1. Avantages et propriétés
 - 1.10.2. Exercices individuels
 - 1.10.3. Exercices en binôme
 - 1.10.4. Programme d'entraînement





“

*Une expérience de formation unique,
clé et décisive pour stimuler votre
développement professionnel”*

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 s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le **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 très efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation”

Étude de cas pour adapter l'ensemble du contenu

Notre programme vous fait bénéficier d'une méthode révolutionnaire pour vous permettre de développer vos compétences et vos connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et exigeant.

“

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



Vous accédez à 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

Ce programme 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.

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

La méthode des cas est 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 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.

Chez TECH, on utilise une méthodologie d'avant-garde conçue pour former les dirigeants du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre Université est la seule 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. Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en matière de gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire ou les marchés et instruments financiers. 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 support pédagogique, soigneusement préparé par des professionnels:



Support d'étude

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 TECH en ligne. 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 données 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.



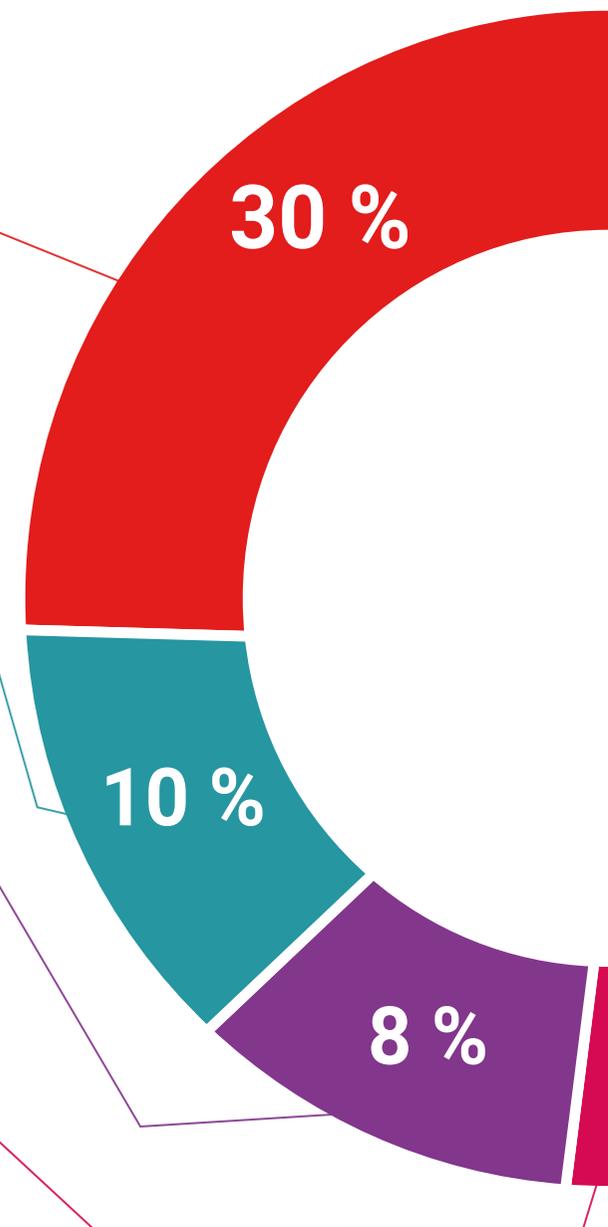
Pratique des aptitudes et des compétences

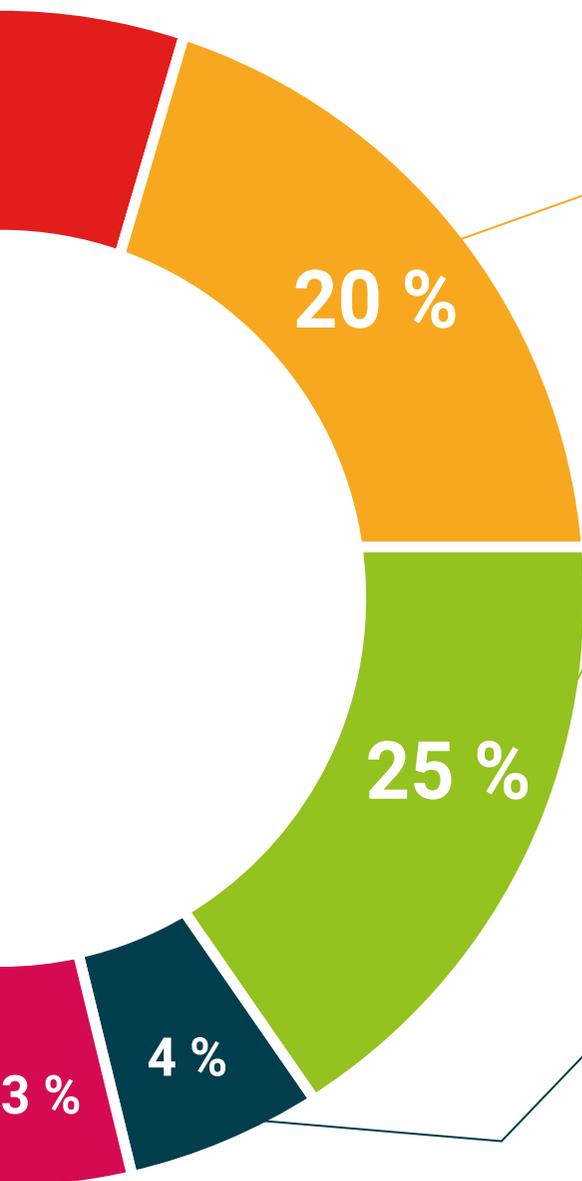
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans notre bibliothèque virtuelle TECH, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation:





Case Studies

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



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 Travail Préventif pour la Pratique du Sport, garantit, en plus de la spécialisation la plus rigoureuse et la plus actuelle qu'il soit, l'accès à un diplôme délivré par TECH Université Technologique.



“

« Terminez ce programme avec succès et recevez votre Certificat sans avoir à vous soucier des déplacements et des procédures administratives »

Ce **Certificat en Travail Préventif pour la Pratique du Sport** contient le programme scientifique le plus complet et le mieux adapté du marché actuel.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal avec accusé de réception le diplôme **de Certificat en Travail Préventif pour la Pratique du Sport** délivré par **TECH Université Technologique**.

Ce Certificat délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la qualification obtenue dans le Certificat, et réunira les conditions communément exigées par les bourses d'emploi, les concours et les comités d'évaluation de la carrière professionnelle.

Diplôme: **Certificat en Travail Préventif pour la Pratique du Sport**

N.º d'heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA





Certificat

Travail Préventif pour
la Pratique du Sport

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

Certificat

Travail Préventif pour la Pratique du Sport

Approuvé par la NBA

