



# Mastère Spécialisé

# Volley-ball Professionnel

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Euromed University
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-volley-ball-professionnel-science-du-sport

# Accueil

06

Diplôme

page 40





# tech 06 | Présentation

L'une des plus grandes aspirations de tout entraîneur ou professionnel impliqué dans une équipe de volley-ball de haut niveau est d'obtenir les plus grands succès sportifs dans des compétitions internationales. Le niveau de la demande étant élevé, les stratégies traditionnelles ne sont plus valables et de nouvelles technologies sont incorporées pour améliorer les performances.

Dans ce scénario, il est essentiel d'avoir une connaissance approfondie de la tactique, des outils numériques d'analyse du jeu ou de l'application de la nutrition la plus appropriée pour chaque joueur. C'est pourquoi cette qualification universitaire a été créée, qui répond aux besoins actuels de tous ceux qui souhaitent axer leur carrière sur le Volley-ball Professionnel.

Un Mastère Spécialisé qui réunit les meilleurs spécialistes et joueurs internationaux qui apportent leur expérience pertinente dans l'élite de ce sport. De cette manière, les étudiants n'obtiendront pas seulement une approche théorique, mais seront également en mesure d'analyser en détail tous les points pour le développement correct de l'athlète, depuis sa préparation physique et nutritionnelle jusqu'à sa préparation psychologique.

Mais l'un des éléments les plus importants de ce diplôme est sans aucun doute l'application de la technologie aux fonctions d'entraîneur et de préparateur physique. Ces outils sont devenus indispensables pour obtenir des résultats différenciés dans un contexte de forte concurrence.

Tout cela, en plus de nombreuses ressources didactiques (résumés vidéo, vidéos *In Focus*, lectures, études de cas, etc.), qui faciliteront le processus d'apprentissage et rendront la visualisation de tous les contenus beaucoup plus attrayante. En outre, grâce au système de Relearning utilisé par TECH Euromed, le diplômé n'aura pas à investir un grand nombre d'heures d'étude, car il acquerra les nouveaux concepts d'une manière beaucoup plus simple. Une qualification universitaire à la pointe du progrès académique.

Ce **Mastère Spécialisé en Volley-ball Professionnel** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- Le développement d'études de cas présentées par des experts en Education Physique et Volley-ball Professionnel
- Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations techniques et pratiques sur les disciplines 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



Accédez à l'élite du volley-ball grâce à l'excellente équipe de professionnels de la haute compétition qui enseignent ce diplôme"



Améliorez les performances de vos joueurs grâce à la nutrition sportive la plus avancée que vous trouverez dans ce programme"

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'entrainer 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.

Avec ce programme, vous disposerez de tous les outils nécessaires pour concevoir les meilleures tactiques pour vos matchs.

Vous apporterez aux clubs professionnels les dernières avancées en matière d'analyse des données des joueurs grâce aux nouvelles technologies.







# tech 10 | Objectifs



# Objectifs généraux

- Planifier un entraînement spécifique pour le développement complet du joueur de volley-ball
- Structurer les séances d'entraînement général pour atteindre les objectifs de l'équipe
- Appliquer des stratégies de récupération adaptées aux besoins de l'athlète
- Évaluer et développer les capacités du joueur pour lui permettre d'atteindre son potentiel maximal
- Gérer l'espace d'entraînement dans une équipe de haut niveau
- Développer la préparation physique correcte d'un joueur





### Module 1. Technique individuelle

- Approfondir les différentes bases techniques du volley-ball
- Approfondir les méthodes de entraînement au Volleyball
- Expliquer les différentes techniques et les erreurs les plus fréquentes en haute compétition
- Décrire les stratégies d'entraînement du placement de la réception, du toucher, des avant-bras, du bloc, du service et de l'attaque

### Module 2. Tactique

- Aborder les systèmes de jeu utilisés en volley-ball et les méthodes d'entraînement
- Étudier en profondeur les tactiques de service, de réception et d'attaque et leur pratique sur le terrain
- Explorer les complexes stratégiques et leur entraînement au volley-ball
- Expliquer les différentes options de choix du système de jeu en fonction de la technique de l'adversaire

## Module 3. Gestion des équipements

- Approfondir la planification détaillée des formations
- Décrire les différentes phases de l'apprentissage du joueur
- Établir les principes d'organisation de l'équipe
- Analyser les facteurs de communication et d'amélioration de la compréhension entre l'entraîneur et les joueurs de l'équipe de volley-ball

#### Module 4. Autres modalités

- Expliquer les différences entre le volley-ball de plage et le Sitting volley-ball
- Approfondir la préparation physique spécifique à chaque type de volley-ball
- Connaître les règles spécifiques du volley-ball de plage et du Sitting volley-ball
- Analyser les techniques psychologiques les plus efficaces pour le joueur pratiquant les différents types de volley-ball

### Module 5. La technologie dans le volley-ball

- Connaître les systèmes technologiques existants pour l'extraction de données sur la technique et le jeu de chaque joueur
- Effectuer une analyse exhaustive des données extraites, et améliorer ainsi les performances du joueur et de l'équipe
- Approfondir l'utilisation de la vidéo comme outil d'analyse et d'amélioration du jeu
- Indiquer comment présenter efficacement les résultats de manière efficace grâce aux nouvelles technologies

# Module 6. Structures, organisation et règles de l'équipe

- Obtenir une vue d'ensemble des règles du volley-ball
- Apprendre comment les compétitions nationales sont structurées
- Se faire une idée de la structure des compétitions internationales
- Identifier les rôles des préparateurs physiques, des Directeurs d'Équipe et des kinésithérapeutes dans un club de volley-ball

# tech 12 | Objectifs

# Module 7. Psychologie du sport

- Approfondir les stratégies de motivation les plus efficaces au sein d'une équipe sportive
- Approfondir la gestion des émotions des joueurs
- Comprendre le rôle de leader d'une équipe de volley-ball
- Connaître les dynamiques d'équipe pour les mettre en pratique

### Module 8. Condition et préparation physique

- Acquérir des connaissances avancées sur les théories du stress et leur application au volley-ball
- Analyser les capacités physiques de flexibilité, de force, d'endurance, de vitesse et leurs manifestations
- Concevoir l'entraînement physique des équipes de volley-ball
- Connaître les éléments essentiels dans la planification de l'entraînement physique

### Module 9. Biomécanique et blessures

- Comprendre ce qui se passe dans le corps de l'athlète à chaque mouvement qu'il/elle exécute
- Connaître les techniques de traitement des blessures
- Approfondir les stratégies à utiliser dans les équipes de volley-ball pour prévenir les blessures
- Approfondir les dernières avancées en biomécanique et leur application au volley-ball







# Module 10. La nutrition sportive

- Connaître les derniers développements en matière de nutrition sportive
- Comprendre l'importance du processus de récupération après le match
- Établir les directives nutritionnelles appropriées avant, pendant et après le match
- Découvrir les besoins en micronutriments et en macronutriments d'un joueur de volley-ball l



Améliorez la technique de vos joueurs de volley-ball grâce aux nombreux exemples visuels fournis par cette qualification"



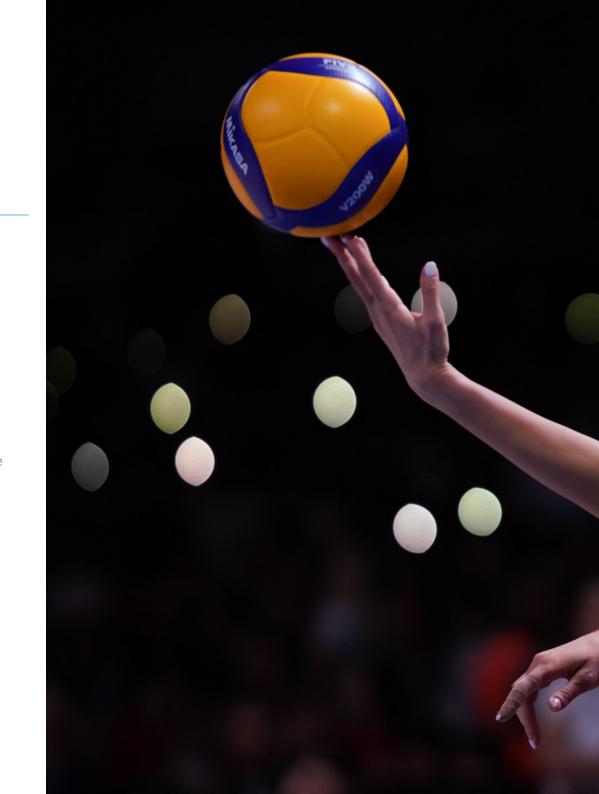


# tech 16 | Compétences



# Compétences générales

- Maîtriser les outils technologiques nécessaires pour pouvoir analyser les séances d'entraînement et les matches des équipes
- Concevoir et planifier des séances d'entraînement de haute compétition
- Programmer de manière adéquate la durée et le nombre de séances d'entraînement en fonction de la compétition
- Planifier une alimentation optimale pour l'athlète
- Analyser et interpréter les données statistiques et vidéo
- Comprendre les effets positifs d'une application correcte de la psychologie dans le sport
- Planifier correctement la récupération de l'athlète après une charge et/ou une blessure
- Organiser des exercices pour le développement technique et tactique du joueur
- Obtenir une vision globale des objectifs fixés par le club et les transférer correctement à l'équipe
- Atteindre la réussite sportive professionnelle avec la maîtrise la plus large possible de tous les éléments impliqués dans le volley-ball







# Compétences spécifiques

- Améliorer la capacité à communiquer avec le personnel d'une équipe de volley-ball
- Améliorer le choix de la stratégie pour chaque match en fonction de l'adversaire
- Améliorer la capacité à entraîner le Volley-ball de plage et le Sitting Volley-ball
- Utiliser l'analyse qualitative et quantitative basée sur le visionnage de vidéos
- Comprendre les rôles spécifiques des Scoutman et des kinésithérapeutes
- Effectuer des analyses biomécaniques de chaque joueur dans les différentes phases de jeu
- Améliorer le dialogue avec l'équipe et la prise de décision appropriée à chaque moment de la saison
- Comprendre la pertinence de l'adaptation nutritionnelle par rapport aux blessures subies par les athlètes
- Former les étudiants à détecter les erreurs techniques et tactiques lors des séances d'entraînement
- Établir des stratégies de motivation des joueurs
- Développer les compétences interpersonnelles du joueur de volley-ball



Des modules multimédias, des lectures essentielles et des études de cas seront à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7"





# tech 20 | Structure et contenu

### Module 1. Technique individuelle

- 1.1. Qu'est-ce que la technique?
  - 1.1.1. Définition de la technique
- 1.2. Importance par rapport aux autres sports
  - 1.2.1. Développement de l'athlète
  - 1.2.2. Comment l'entraîner?
  - 1.2.3. Importance d'une technique correcte pour le jeu et santé
  - 1.2.4. Développement des compétences physiques
  - 1.2.5. Applications dans la lecture du jeu
  - 1.2.6. Aspects clés de la santé des athlètes
  - 1.2.7. L'impact de la technique individuelle sur le jeu d'équipe
- 1.3. Service
  - 1.3.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.3.2. Types de service
  - 1.3.3. Phases du service
  - 1.3.4. Comment l'entraîner?
- 1.4. Blocage
  - 1.4.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.4.2. Tronc supérieur
  - 1.4.3. Tronc inférieur
  - 1.4.4. Comment l'entraîner?
- 1.5. L'attaque
  - 1.5.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.5.2. Types d'attaque
  - 1.5.3. La phase d'attaque
  - 1.5.4. Comment l'entraîner?
- 1.6. Accueil
  - 1.6.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.6.2. Lecture préalable
  - 1.6.3. Position du corps
  - 1.6.4. Comment les former?

- 1.7. La défense
  - 1.7.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.7.2. Lecture préalable
  - 1.7.3. Position du corps
  - 1.7.4. Comment les former?
- 1.8. Placement
  - 1.8.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.8.2. Types de placement
  - 1.8.3. Importance dans le jeu
  - 1.8.4. Comment les former?
- 1.9. Avant-bras
  - 1.9.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.9.2. Position du corps
  - 1.9.3. Applications
  - 1.9.4. Comment l'entraîner?
- 1.10. Toucher du doigt
  - 1.10.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.10.2. Position du corps
  - 1.10.3. Applications
  - 1.10.4. Comment l'entraîner?

# Module 2. Tactique

- 2.1. Concept de tactique et de système de jeu
  - 2.1.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 2.1.2. Système de jeu
  - 2.1.3. Importance
  - 2.1.4. Comment l'entraîner?
- 2.2. Disposition et spécialisation des joueurs
  - 2.2.1. Rôles de jeu
  - 2.2.2. Spécialisation fonctionnelle
  - 2.2.3. Spécialisation positionnelle
  - 2.2.4. Universalité vs Spécialisation

# Structure et contenu | 21 tech

2.3.	Tactique	dii	000/100
/ .5	Tachone	(111	SELVICE

- 2.3.1. Types de service
- 2.3.2. Objectif
- 2.3.3. Sélection du service
- 2.3.4. Comment l'entraîner?

#### 2.4. Tactique de réception

- 2.4.1. Variantes tactiques
- 2.4.2. Objectif
- 2.4.3. Sélection tactique
- 2.4.4. Comment les former?

#### 2.5. Tactique offensive

- 2.5.1. Types d'attaque
- 2.5.2. Objectif
- 2.5.3. Sélection d'attaque
- 2.5.4. Comment les former?

#### 2.6. Tactique défensive

- 2.6.1. Variantes tactiques
- 2.6.2. Objectif
- 2.6.3. Sélection tactique
- 2.6.4. Comment les former?

#### 2.7. Tactique du blocage

- 2.7.1. Types de blocages
- 2.7.2. Objectif: Tactique offensive ou défensive
- 2.7.3. Sélection
- 2.7.4. Comment l'entraîner?

#### 2.8. Phases du jeu

- 2.8.1. Qu'est-ce que c'est?
- 2.8.2. Phase offensive
- 2.8.3. Phase défensive
- 2.8.4. Comment les former?

### 2.9. Complexes stratégiques (K0, K1, K2, etc.)

- 2.9.1. Que sont les complexes stratégiques?
- 2.9.2. K0, K1 et K2
- 2.9.3. K3 et K4
- 2.9.4. Comment l'entraîner
- 2.10. Choix du système de jeu
  - 2.10.1. Capacité technique
  - 2.10.2. Conditions physiques et anthropométriques
  - 2.10.3. Tactique de l'adversaire
  - 2.10.4. Agents extérieurs et type de compétition

# Module 3. Gestion des équipements

- 3.1. Objectifs de la Planification
  - 3.1.1. Qui définit les objectifs?
  - 3.1.2. Progrès
  - 3.1.3. Éviter l'improvisation
  - 3.1.4. Phase de développement ou de maintenance
- 3.2. Critères de planification
  - 3.2.1. Quel est le point de départ?
  - 3.2.2. Moyens disponibles
  - 3.2.3. Calendrier
  - 3.2.4. Répartition des charges
- 3.3. Modèle de Planification Sport
  - 3.3.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 3.3.2. Modèle conventionnel
  - 3.3.3. Modèle ATR
  - 3.3.4. Comparison et sélection
- 3.4. Unités de planification
  - 3.4.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 3.4.2. Macrocycle
  - 3.4.3. Mésocycle
  - 3.4.4. Microcycle

# tech 22 | Structure et contenu

- 3.5. Phases d'apprentissage du joueur
  - 3.5.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 3.5.2. Phase cognitive
  - 3.5.3. Phase associative
  - 3.5.4. Phase autonome
- 3.6. Principes d'organisation
  - 3.6.1. Principes de spécificité et de globalité
  - 3.6.2. Entraînement en bloc ou aléatoire
  - 3.6.3. Pratique constante ou variable
  - 3.6.4. Pratique de masse ou distribuée
- 3.7. Gestion de l'équipe
  - 3.7.1. Qu'est-ce qu'une salle de presse et comment est-elle organisée?
  - 3.7.2. Analyse préliminaire
  - 3.7.3. Définir la stratégie de
  - 3.7.4. Évolution et apprentissage permanent
- 3.8. Communication
  - 3.8.1. Importance d'une communication correcte
  - 3.8.2. Communication dans la formation
  - 3.8.3. La communication dans les phases de jeu
  - 3.8.4. Communication dans les temps morts
- 3.9. Planification de la formation: comment planifier et organiser efficacement la formation
  - 3.9.1. Objectif spécifique et global
  - 3.9.2. Variables à prendre en compte
  - 3.9.3. Principes des sessions
  - 3.9.4. Distribution du temps
- 3.10. Évaluation des performances: comment évaluer les performances de l'équipe et des joueurs individuels?
  - 3.10.1. Le test physique
  - 3.10.2. Analyse statistique
  - 3.10.3. Visualisation des matchs et des entraı̂nements
  - 3.10.4. Communication



### Module 4. Autres modalités

- 4.1. Volley-ballde plage
  - 4.1.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 4.1.2. Règles et caractéristiques
  - 4.1.3. Compétitions
  - 4.1.4. Évolution historique
- 4.2. Technique du Volley-ball de plage
  - 4.2.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.2.2. Techniques offensives
  - 4.2.3. Techniques défensives
  - 4.2.4. Comment les former?
- 4.3. Tactique du Volley-ball de plage
  - 4.3.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.3.2. Phase offensive
  - 433 Phase défensive
  - 4.3.4. Comment les former?
- 4.4. Préparation physique en volley-ball de plage
  - 4.4.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.4.2 Périodisation
  - 4.4.3. Schéma de préparation
  - 4.4.4. Exemples
- 4.5. Psychologie du volley-ball de plage
  - 4.5.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.5.2. Bénéfices
  - 4.5.3. Techniques de motivation
  - 4.5.4. Habilités
- 4.6. Sitting Volley
  - 4.6.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 4.6.2. Règles et caractéristiques
  - 4.6.3. Compétitions
  - 4.6.4. Évolution historique

- 4.7. Techniques au Sitting Volley
  - 4.7.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.7.2. Techniques offensives
  - 4.7.3. Techniques défensives
  - 4.7.4. Comment les former?
- 4.8. Tactique au Sitting volley
  - 4.8.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.8.2. Phase offensive
  - 483 Phase défensive
  - 4.8.4. Comment les former?
- I.9. Préparation physique au Sitting volley
  - 4.9.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.9.2. Périodisation
  - 4.9.3. Schéma de préparation
  - 4.9.4. Exemples
- 4.10. Psychologie au Sitting volley
  - 4.10.1. Différences avec le volley-ball
  - 4.10.2. Avantages du sport paralympique
  - 4.10.3. Techniques de motivation
  - 4.10.4. Habilités

### Module 5. La technologie dans le volley-ball

- 5.1. Utilisation de la vidéo: comment utiliser la vidéo comme outil d'analyse et d'amélioration du jeu
  - 5.1.1. Pourquoi est-ce important?
  - 5.1.2. Objectifs
  - 5.1.3. Éléments de l'étude
  - 5.1.4. Application après analyse
- 5.2. Analyse tactique: comment analyser le jeu de l'équipe et de l'adversaire
  - 5.2.1. Pourquoi est-ce important?
  - 5.2.2. Objectifs
  - 5.2.3. Les tactiques de l'adversaire
  - 5.2.4. Tactique de notre équipe

# tech 24 | Structure et contenu

- 5.3. Analyse de la technique individuelle: comment analyser la technique individuelle des joueurs à l'aide de la vidéo
  - 5.3.1. Pourquoi est-ce important?
  - 5.3.2. Objectifs
  - 5.3.3. Mise en œuvre après analyse
  - 5.3.4. Support visuel des données statistiques
- 5.4. Présentation des résultats: comment présenter les résultats de l'analyse vidéo de manière efficace?
  - 5.4.1. Sélection
  - 5.4.2. Étude
  - 5.4.3. Exposition
  - 5.4.4. Objectif
- 5.5. Applications de l'analyse technique
  - 5.5.1. Retard vidéo
  - 5.5.2. L'œil de l'entraîneur
  - 5.5.3. Technique du huddle
  - 5.5.4. Kinovea
- 5.6. Applications pour l'analyse tactique
  - 5.6.1. Coachnote
  - 5.6.2. Settex
  - 5.6.3. Data volley
  - 5.6.4. Volleyball Scout
- 5.7. Applications pour l'analyse physique
  - 5.7.1. My jump
  - 5.7.2. Powerlift
  - 5.7.3. Nordics
  - 5.7.4. Dorsiflex
- 5.8. Scout en volley-ball
  - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 5.8.2. Collecte d'informations
  - 5.8.3. Analyse statistique
  - 5.8.4. Application de l'information

- 5.9. Analyse quantitative: Données
  - 5.9.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 5.9.2. L'outil principal
  - 5.9.3. Sélection des données
  - 5.9.4. Mise en œuvre après analyse
- 5.10. Analyse qualitative: tableurs et vidéo
  - 5.10.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 5.10.2. Outils
  - 5.10.3. Sélection des données
  - 5.10.4. Mise en œuvre après analyse

# Module 6. Structures, organisation et règles de l'équipe

- 6.1. Règlement du volley-ball
  - 6.1.1. Philosophie des règles et de l'arbitre
  - 6.1.2. Jeu
  - 6.1.3. Arbitres, responsabilités et signaux
  - 6.1.4. Diagrammes
  - 6.1.5. Définitions
- 6.2. Interprétation des règles: comment interpréter et appliquer les règles dans des situations spécifiques au cours du jeu
  - 6.2.1. Importance de connaître le règlement
  - 6.2.2. Gestion des temps morts
  - 6.2.3. Prise en compte de son équipe et de l'équipe adverse
  - 6.2.4. Situations complexes permises par les règles
- 6.3. Catégories d'âge
  - 6.3.1. Minivolley
  - 6.3.2. Infantile
  - 6.3.3. Cadets et juniors
  - 6.3.4. Senior

# Structure et contenu | 25 tech

- 6.4.1. Structure FIVB
- 6.4.2. Sélections internationales
- 6.4.3. Compétitions continentales
- 6.4.4. Compétitions internationales

#### 6.5. Rôles du formateur et des assistants

- 6.5.1. Connaissances en fonction de la catégorie
- 6.5.2. Gestion du groupe
- 6.5.3. Importance de la communication entre départements
- 6.5.4. Types d'entraîneurs

#### 6.6. Rôles du préparateur physique

- 6.6.1. Qu'est-ce que c'est?
- 6.6.2. Objectifs individuels
- 6.6.3. Objectifs collectifs
- 6.6.4. Alternatives en leur absence

#### 6.7. Fonctions du Team Manager

- 6.7.1. Qu'est-ce que c'est?
- 6.7.2. Objectifs
- 6.7.3. Fonctions
- 6.7.4. Alternatives en leur absence

#### 6.8. Fonctions du Scoutman

- 6.8.1. Qu'est-ce que c'est?
- 6.8.2. Objectifs
- 6.8.3. Fonctions
- 6.8.4. Alternatives en leur absence

#### 6.9. Fonctions de la kinésithérapie

- 6.9.1. Qu'est-ce que c'est?
- 6.9.2. Objectifs
- 6.9.3. Fonctions
- 6.9.4. Alternatives en leur absence

# Module 7. Psychologie du sport

- 7.1. Gestion de la pression
  - 7.1.1. Définition
  - 7.1.2. Importance d'une gestion correcte
  - 7.1.3. Impact de la pression sur le joueur de volley-ball
  - 7.1.4. Comment la travailler?
- 7.2. Équipe de volleyball unie
  - 7.2.1. Cohésion de groupe
  - 7.2.2. Importance et avantages d'un groupe soudé
  - 7.2.3. Objectifs
  - 7.2.4. Dynamique
- 7.3. Gestion émotionnelle du joueur de volley-ball sur le terrain
  - 7.3.1. Éducation émotionnelle
  - 7.3.2. Gestion des émotions positives et négatives
  - 7.3.3. Apprentissage du contrôle des émotions
  - 7.3.4. Dynamique
- 7.4. Comment motiver une équipe de volley-ball?
  - 7.4.1. Motivation
  - 7.4.2. Développement d'objectifs personnels
  - 7.4.3. Techniques de motivation intrinsèque pour les joueurs
  - 7.4.4. Techniques de motivation extrinsèque pour les joueurs
- 7.5. Rôle de leader dans une équipe de volley-ball
  - 7.5.1. Leadership
  - 7.5.2. Types de leader dans une équipe
  - 7.5.3. Les qualités d'un leader
  - 7.5.4. Comment motiver une équipe de volley-ball?
- 7.6. Dynamiques pour une équipe de volley-ball
  - 7.6.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 7.6.2. Avantages de leur mise en œuvre
  - 7.6.3. Planification et objectifs
  - 7.6.4. Exemples

# tech 26 | Structure et contenu

- 7.7. L'attention et le joueur de volley-ball
  - 7.7.1. Capacités d'attention
  - 7.7.2. Importance dans le volley
  - 7.7.3. Facteurs influençant l'attention
  - 7.7.4. Comment l'entraîner?
- 7.8. Développer les compétences interpersonnelles du joueur de volley-ball
  - 7.8.1. Compétences interpersonnelles
  - 7.8.2. Avantages d'une équipe de volley-ball
  - 7.8.3. Communication efficace au sein d'une équipe
  - 7.8.4. Comment les travailler?
- 7.9. Activation du joueur de volley-ball
  - 7.9.1. Contrôle de l'activation
  - 7.9.2. Niveau d'activation
  - 7.9.3. Recherche du N.O.A.
  - 7.9.4. Dynamique
- 7.10. Relaxation et visualisation avant le match
  - 7.10.1. Qu'est-ce que la relaxation?
  - 7.10.2. Qu'est-ce que la visualisation?
  - 7.10.3. Impacts dans le volley-ball
  - 7.10.4. Dynamique

### Module 8. Condition et préparation physique

- 8.1. Catégories inférieures et capacités motrices
  - 8.1.1. Importance de la préparation physique chez les catégories inférieures
  - 8.1.2. Entraînement des capacités motrices
  - 3.1.3. Des capacités motrices aux capacités physiques
  - 3.1.4. Planification dans les catégories inférieures
- 8.2. Loi du seuil
  - 8.2.1. Définition
  - 8.2.2. Comment cela affecte-t-il l'entraînement?
  - 8.2.3. Évolution de l'organisme lors des entraînements
  - 8.2.4. Application au volley-ball

- 8.3. Théories du stress
  - 8.3.1. Définition
  - 8.3.2. Le stress comme processus physiologique
  - 8.3.3. Types de stress
  - 8.3.4. Application au volley-ball
- 8.4. Principe de super compensation
  - 8.4.1. Définition
  - 8.4.2. Phases
  - 8.4.3. Facteurs déterminants
  - 8.4.4. Application au volley-ball
- 8.5. Capacités physiques
  - 8.5.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 8.5.2. Flexibilité
  - 8.5.3. La force et ses manifestations
  - 8.5.4. L'endurance et ses manifestations
  - 8.5.5. La vitesse et ses manifestations
- 8.6. Entraînement spécifique du saut
  - 8.6.1. Caractéristiques techniques des sauts en volley-ball
  - 8.6.2. Influence d'une technique de saut correcte sur le jeu
  - 8.6.3. Importance d'une technique correcte pour la santé
  - 8.6.4. Concevoir un plan d'entraînement aux sauts
- 3.7. Conception d'un plan d'entraînement
  - 8.7.1. Importance d'une planification correcte
  - 8.7.2. Critères et objectifs de planification
  - 8.7.3. Structure de l'entraînement
  - 3.7.4. Modèles: Précurseurs, traditionnels et contemporains
- 8.8. Périodicité de l'entraînement
  - 8.8.1. Définition
  - 8.8.2. Unités de planification
  - 8.8.3. Modèle de planification
  - 8.8.4. Besoins spécifiques

- 8.9. Charge d'entraînement
  - 8.9.1. Définition
  - 8.9.2. Répartition des charges
  - 8.9.3. Méthode parallèle-complexe
  - 8.9.4. Méthode séguentielle-contiguë
- 8.10. Récupération et repos
  - 8.10.1. Définition
  - 8.10.2. Importance de la phase de récupération
  - 8.10.3. Exemples d'exercices
  - 8.10.4. Feedback comme objectif final

### Module 9. Biomécanique et blessures

- 9.1. Les blessures les plus courantes dans le volley-ball
  - 9.1.1. Blessures du genou
  - 9.1.2. Blessures à l'épaule
  - 9.1.3. Blessures du dos
  - 9.1.4. Blessures à la cheville
- 9.2. Premiers secours: que faire en cas de blessure sur le terrain de jeu?
  - 9.2.1. Identifier et évaluer la gravité
  - 9.2.2. Fournir des soins immédiats
  - 9.2.3. Assurer le confort et la sécurité
  - 9.2.4. Communication
- 9.3. Gestion des blessures: comment traiter les blessures de manière appropriée pour minimiser le temps de récupération
  - 9.3.1. Processus
  - 9.3.2. Haute compétitivité
  - 9.3.3. Temps de récupération
  - 9.3.4. Objectifs
- 9.4. Prévention des blessures: comment prévenir les blessures grâce à une préparation physique et à une technique appropriée
  - 9.4.1. Préparation physique
  - 9.4.2. Blessures résultant d'une mauvaise préparation physique
  - 9.4.3. Technique et prévention

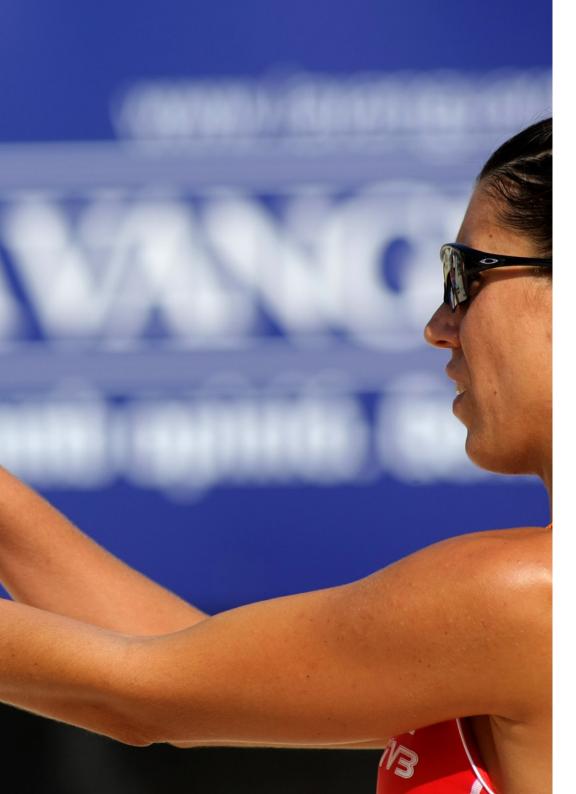
- 9.4.4. Blessures résultant d'une mauvaise technique
- 9.5. Qu'est-ce que la biomécanique?
  - 9.5.1. Définition
  - 9.5.2. Évolution historique
  - 9.5.3. Objectifs
  - 9.5.4. Applications pour la performance
- 9.6. Système biomécanique de la technique du volley-ball
  - 9.6.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
  - 9.6.2. Propriétés mécaniques
  - 9.6.3. Qualités musculaires
  - 9.6.4. État fonctionnel du muscle
- 9.7. Caractéristiques des mouvements en volley-ball
  - 9.7.1. Objectifs
  - 9.7.2. Structures techniques quantitatives
  - 9.7.3. Structures techniques qualitatives
  - 9.7.4. Évaluation du comportement moteur
- 9.8. Phases de l'analyse biomécanique du joueur
  - 9.8.1. Collecte d'informations
  - 9.8.2. Objectif final
  - 9.8.3. Principes
  - 9.8.4. Critères d'évaluation
- 9.9. Analyse biomécanique de l'attaque
  - 9.9.1. Caractéristiques de l'attaque
  - 9.9.2. Forces
  - 9.9.3. Leviers et mouvements générés
  - 9.9.4. Action musculaire
  - 9.9.5. Chaîne et degré cinématique
- 9.10. Mouvement selon le plan de référence
  - 9.10.1. Plan horizontal
  - 9.10.2. Plan sagittal
  - 9.10.3. Plan frontal
  - 9.10.4. Axes de mouvement

# tech 28 | Structure et contenu

# Module 10. La nutrition sportive

- 10.1. Concept de nutrition sportive
  - 10.1.1. Définition
  - 10.1.2. Objectif
  - 10.1.3. Différences avec la nutrition clinique
  - 10.1.4. Impact sur les performances
- 10.2. Besoins nutritionnels en volley-ball
  - 10.2.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 10.2.2. Position du corps
  - 10.2.3. Applications
  - 10.2.4. Comment l'entraîner?
- 10.3. Nutrition avant le match de volley-ball
  - 10.3.1. Importance sur les performances
  - 10.3.2. Réserves de glycogène
  - 10.3.3. Périodisation
  - 10.3.4. Exemples
- 10.4. Alimentation pendant le match
  - 10.4.1. Importance sur les performances
  - 10.4.2. Rythme et énergie
  - 10.4.3. Difficulté de la recharge en glucides
  - 10.4.4. Exemples
- 10.5. Processus de récupération après le match
  - 10.5.1. Importance sur les performances
  - 10.5.2. Réhydratation
  - 10.5.3. Récupération musculaire
  - 10.5.4. Exemples
- 10.6. L'hydratation chez le joueur de volley-ball
  - 10.6.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 10.6.2. Électrolytes
  - 10.6.3. Taux de transpiration
  - 10.6.4. Besoins en hydratation
- 10.7. Supplémentation chez le joueur de volley-ball





# Structure et contenu | 29 tech

10.7.1. Définition

10.7.2. Système ABCD

10.7.3. Étude individualisée

10.7.4. Aides ergo-nutritionnelles

10.8. Systèmes énergétiques en volley-ball

10.8.1. Définition

10.8.2. Système aérobique

10.8.3. Système aérobique

10.8.4. Importance de la nutrition dans les systèmes énergétiques

10.9. Périodisation du joueur de volley-ball

10.9.1. Définition

10.9.2. Besoins en macronutriments

10.9.3. Besoins en micronutriments

10.9.5. Périodisation nutritionnelle

10.10. BCM, ECM Y FFM dans l'équipe de volley-ball

10.10.1. Définitions

10.10.2. BCM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles

10.10.3. ECM FFM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles

10.10.4. Relation BCM/ECM d'une équipe de volley-ball en fonction des rôles



Amélioration de la technique individuelle, des tactiques de jeu, de la planification de l'entraînement et plus encore, le tout à portée de main pour devenir un expert en volley-ball en 12 mois"





# L'étudiant: la priorité de tous les programmes de **TECH Euromed University**

Dans la méthodologie d'étude de TECH Euromed University, l'étudiant est le protagoniste absolu.

Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de riqueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH Euromed University, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.



À TECH Euromed University, vous n'aurez PAS de cours en direct (auxquelles vous ne pourrez jamais assister)"





# Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH Euromed University se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH Euromed University reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.



Le modèle de TECH Euromed University est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez"

# tech 34 | Méthodologie d'étude

### Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH Euromed University. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail guotidien.



# Méthode Relearning

À TECH Euromed University, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH Euromed University propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

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.



# Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH Euromed University se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme d'université.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH Euromed University d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps"

## L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

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

# La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH Euromed University.

L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure du cours et des objectifs est excellente. Il n'est pas surprenant que l'institution soit devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants selon l'indice global score, obtenant une note de 4,9 sur 5.

Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH Euromed University est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.

Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert. Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



### 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 afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



### Pratique des aptitudes et des compétences

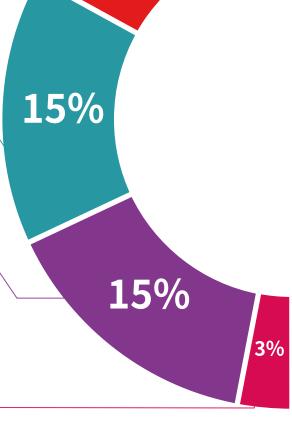
Vous effectuerez des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques permettant d'acquérir et de développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit acquérir dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

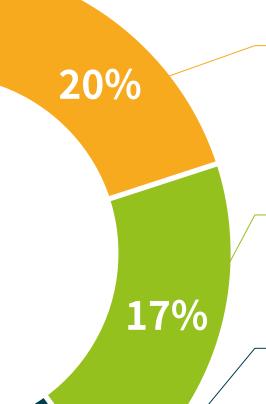
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que »European Success Story".





## Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation



7%

#### **Case Studies**

Vous réaliserez une sélection des meilleures case studies dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



## **Testing & Retesting**

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



### **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.



# **Guides d'action rapide**

TECH Euromed University propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.









Le programme du **Mastère Spécialisé en Volley-ball Professionnel** est le programme le plus complet sur la scène académique actuelle. Après avoir obtenu leur diplôme, les étudiants recevront un diplôme d'université délivré par TECH Global University et un autre par Université Euromed de Fès.

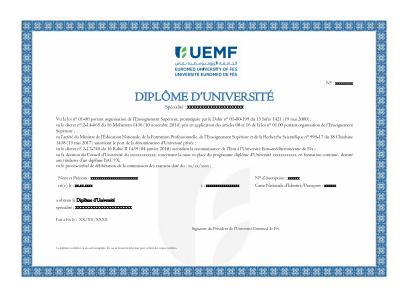
Ces diplômes de formation continue et et d'actualisation professionnelle de TECH Global University et d'Université Euromed de Fès garantissent l'acquisition de compétences dans le domaine de la connaissance, en accordant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit les évaluations et accrédite le programme après l'avoir suivi dans son intégralité.

Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera comme un professionnel hautement qualifié, prêt à relever les défis et à répondre aux exigences de votre secteur professionnel.

Diplôme : Mastère Spécialisé en Volley-ball Professionnel

Modalité : **en ligne** Durée : **12 mois** 

Accréditation : 60 ECTS







tech Euromed University Mastère Spécialisé Volley-ball Professionnel

» Modalité: en ligne

» Durée: 12 mois

» Qualification: TECH Euromed University

» Horaire: à votre rythme

» Examens: en ligne

