

Préparateur physique basket-ball

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LA FAC DU BASKET-BALL

Franck CHRETIEN

06.14.11.62.25

facdbb@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Accompagner la basketteuse ou le basketteur dans l'atteinte de ses objectifs, créer une relation de confiance et l'aider au quotidien pour y parvenir - Être capable d'enseigner la préparation physique à une équipe de basket-ball ou à une basketteuse ou un basketteur - Créer et mettre en place un suivi des performances et évaluer l'évolution des résultats - Perfectionner son sens de l'observation et la gestion des états, des comportements et des attitudes des sportifs encadrés, individuellement ou collectivement - Définir et programmer des séances d'entraînement et les analyser grâce à des outils - Être capable de mettre en place une méthodologie d'évaluation et d'analyse afin de proposer des éléments d'amélioration et d'optimisation - Gérer, anticiper et prévoir l'enchaînement des différentes périodes du développement du sportif (entraînements, repos, compétitions...) - Être capable d'analyser les évaluations régulièrement et les comportements afin d'orienter les axes de progression

Contenu et modalités d'organisation

Module 1 : Principes de la Préparation Physique - L'analyse des existences de la discipline sportive et ses implications - Première approche avec les athlètes basketteuse et basketteurs /clients - Évaluer la condition physique - Définir et gérer des objectifs personnalisés - Echauffement, séance, retour au calme, stretching... - Organisation d'une séance
Module 2 : Les développements : - La force : - préparer une séance type force - différentes méthodes de musculation - exercices pour le développement de la Force - différentes phases des mouvements principaux - La vitesse : - préparer une séance type vitesse - exercices développement de la vitesse - L'endurance : - préparer une séance type endurance - exercices développement d'endurance - La souplesse : - préparer une séance type souplesse - exercices développement de la souplesse, étirements - Gestes de prophylaxie en préparation physique
Module 6 : Evaluation de la condition physique - différents types de tests, Endurance, Force, Vitesse et qualités anaérobie, Tests de souplesse, tests morphologiques.. - Analyser, Interpréter les résultats des tests, ajuster et planifier les futures séances, et planifier les réévaluations.
Module 7 : Physiologie sportive - Les facteurs de condition physique - Les adaptations du système locomoteur à l'effort - Les systèmes énergétiques - Principe de l'entraînement - Les types de fibres musculaire et adaptations du muscles striés à l'effort - Types de travail et Fondations - Familles d'exercices - Les déterminants de la physiologie et de la performance sportive - Évaluation de l'état corporel - Mesure anthropométrique
Module 8 : Anatomie fonctionnelle - Fonction musculaire et mouvement - Axe vertébrale et verticalité - Membres inférieure - Membres supérieur - Thorax et respiration - Fonctionnement des exercices
Module 9 : Mise en situation et spécialisation - Mise en place d'outil préventif - Sécuriser et Adapter les entraînements - Mesurer et Analyser la charge des entraînements - Maîtriser un encadrement collectif - Communiquer les besoins de l'athlète au staff - Transfert de l'entraînement (préparation physique) sur le terrain. - Améliorer la qualité de mouvement : technique et exécution des

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00234419	du 01/06/2020 au 31/12/2025	Limoges (87)	LA FAC DU BASKET- BALL		Non éligible	FPC