

# Curso Universitario

## Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/biomecanica-lesiones-voleibol-profesional](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/biomecanica-lesiones-voleibol-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Cada año los servicios médicos atienden a pacientes que practican voleibol y presentan habitualmente tendinopatía del manguito rotador, traumatismos en los dedos de las manos, esguinces de tobillo, tendinopatía patelar o afectación del ligamento cruzado anterior de la rodilla. Unas lesiones que pueden evitarse con el entreno de una correcta biomecánica y su análisis en cada jugador. Así, para facilitar su prevención, TECH ha diseñado este programa que se adentra en las lesiones más frecuentes de este deporte, los métodos de actuación ante dicha circunstancia en un campo de juego, así como los diferentes sistemas biomecánicos de este deporte y su estudio. Todo en un formato 100% online, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.







“

*Lograrás planificar sesiones de entrenamiento donde la biomecánica será la clave en la fase de prevención de lesiones de tus jugadores de voleibol”*

Uno de los mayores riesgos que sufre un deportista de élite en su carrera es una lesión de larga duración, recurrente o que le afecte en un momento decisivo de la temporada. Por eso, los clubes cuentan cada vez más con profesionales especializados en preparar entrenamientos basados en la prevención y centrados en mejorar la técnica del jugador a través del análisis de la biomecánica.

Comprender qué sucede en el cuerpo del deportista en todos y cada uno de los movimientos que desempeña, tanto en partidos como en entrenamientos, son claves para poder efectuar una planificación de entrenos adecuada. Así, para favorecer este proceso, TECH ha creado este Curso Universitario Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional.

Se trata de un programa conformado por un temario avanzado, que se adentra en las lesiones más frecuentes que se producen en este deporte, el modo de actuación ante un jugador lesionado en cancha, así como los diferentes sistemas biomecánicos de la técnica del voleibol. De esta manera, el alumnado obtendrá información vital para el cuidado de la condición física de los deportistas y las acciones necesarias para su recuperación hasta el regreso a competición.

Un exhaustivo contenido que adquiere dinamismo gracias a los numerosos recursos didácticos que ofrece este programa: vídeo resúmenes, vídeos en detalle, lecturas especializadas y actividades. Un conjunto de materiales a los que podrá acceder cómodamente, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet y en cualquier momento del día.

Y es que, sin presencialidad, ni clases con horarios fijos, el egresado cuenta con la facilidad de poder autogestionar su tiempo de estudio y cursar una titulación de primer nivel, compatible con sus responsabilidades diarias. Una excelente oportunidad que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.

Este **Curso Universitario en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Educación Física y en el Voleibol Profesional
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información técnica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Con este programa serás capaz de realizar primeros auxilios ante la lesión de un jugador de voleibol en un encuentro”*

“

*Gracias al sistema Relearning evitarás dedicar las horas de estudio y memorización. Matricúlate ahora”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Mejora los movimientos de ataque de tus zagueros gracias a este programa intensivo de 150 horas lectivas.*

*Una opción académica que contribuirá a tu progresión profesional como técnico dentro del mundo del Voleibol de alta competición.*



# 02 Objetivos

Este Curso Universitario tiene como principal objetivo ofrecer al egresado 6 semanas de avanzado conocimiento sobre Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional. Una meta que será mucho más sencilla de alcanzar gracias a los numerosos recursos pedagógicos que ofrece TECH y al acompañamiento que realizará el profesorado especializado en este deporte que imparte esta titulación.







“

*Los casos de estudio te permitirán integrar las metodologías y técnicas más efectivas para analizar la biomecánica de tus jugadores de voleibol”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Planificar entrenamientos específicos para el pleno desarrollo del jugador de voleibol
- ♦ Estructurar entrenamientos generales para la consecución de objetivos de un equipo
- ♦ Aplicar estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades del deportista
- ♦ Evaluar y desarrollar las capacidades del jugador para llevarlas a su máximo potencial
- ♦ Dirigir el área de entrenamiento en un equipo de alto nivel
- ♦ Desarrollar la correcta preparación física de un jugador





## Objetivos específicos

---

- Comprender qué sucede en el cuerpo del deportista en todos y cada uno de los movimientos que desempeña
- Conocer las técnicas para los tratamientos de lesiones
- Ahondar en las estrategias a emplear en equipos de voleibol para prevenir lesiones
- Profundizar en los últimos avances en biomecánica y su aplicación en voleibol



*Ahonda en este programa en las diferentes estrategias existentes para valorar la ejecución idónea de un movimiento por parte de tus jugadores de voleibol”*



# 03

## Dirección del curso

En su máxima de ofrecer a los profesionales una enseñanza de calidad, TECH ha reunido a un excelente profesorado con una amplia experiencia como jugador y técnico de voleibol, así como preparador físico en diferentes modalidades deportivas. Su profundo conocimiento queda reflejado en el temario al que tendrá acceso el alumnado. Además, gracias a su cercanía podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.





“

*Dispones de un excelente equipo especializado en Educación Física con amplia experiencia en la preparación deportiva”*

## Dirección



### **Dña. Tabeayo Martínez, Nerea**

- ♦ Jugadora del Voley Murcia
- ♦ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la UCAM – Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Entrenadora de Voleibol nivel 1

## Profesores

### **Dña. Campos Blanc, María Fernanda**

- ♦ Jugadora de voley-playa en Voley Murcia
- ♦ Licenciada en Terapia Física por la Universidad Autónoma de Guadalajara
- ♦ Máster Universitario en Fisioterapia en el Deporte por el UCAM- Universidad Católica de Murcia





# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Curso Universitario consta de un temario avanzado sobre Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional. Todo con un enfoque teórico-práctico, que le permitirá al alumnado obtener todas las metodologías para poder diseñar un plan de entrenamiento efectivo en la prevención de lesiones y en la recuperación de las mismas. De esta manera, el egresado obtendrá información vital para la mejora del rendimiento deportivo de su equipo.





“

*¿Sabes cómo tratar las lesiones de manera adecuada para minimizar el tiempo de recuperación? Descúbrelo en este Curso Universitario 100% online”*

## Módulo 1. Biomecánica y lesiones

- 1.1. Lesiones más comunes en el voleibol
  - 1.1.1. Lesiones de rodilla
  - 1.1.2. Lesiones de hombro
  - 1.1.3. Lesiones de espalda
  - 1.1.4. Lesiones de tobillo
- 1.2. Primeros auxilios: cómo actuar ante una lesión en el campo de juego
  - 1.2.1. Identificar y evaluar la gravedad
  - 1.2.2. Proporcionar atención inmediata
  - 1.2.3. Ofrecer comodidad y seguridad
  - 1.2.4. Comunicación
- 1.3. Tratamiento de lesiones: cómo tratar las lesiones de manera adecuada para minimizar el tiempo de recuperación.
  - 1.3.1. Proceso
  - 1.3.2. Alta competitiva
  - 1.3.3. Tiempos de recuperación
  - 1.3.4. Objetivos
- 1.4. Prevención de lesiones: cómo prevenir lesiones a través de la preparación física y la técnica adecuada.
  - 1.4.1. Preparación física
  - 1.4.2. Lesiones derivadas de una mala preparación física
  - 1.4.3. Técnica y prevención
  - 1.4.4. Lesiones derivadas de una mala técnica
- 1.5. ¿Qué es la biomecánica?
  - 1.5.1. Definición
  - 1.5.2. Evolución histórica
  - 1.5.3. Objetivos
  - 1.5.4. Aplicaciones para el rendimiento





- 1.6. Sistema biomecánico de la técnica del voleibol
  - 1.6.1. Fundamentos biomecánicos
  - 1.6.2. Propiedades mecánicas
  - 1.6.3. Cualidades del músculo
  - 1.6.4. Estado funcional del músculo
- 1.7. Características de los movimientos en el voleibol
  - 1.7.1. Objetivos
  - 1.7.2. Estructuras técnicas cuantitativas
  - 1.7.3. Estructuras técnicas cualitativas
  - 1.7.4. Evaluación del comportamiento motor
- 1.8. Fases en el análisis biomecánico del jugador
  - 1.8.1. Recopilación de información
  - 1.8.2. Objetivo final
  - 1.8.3. Principios
  - 1.8.4. Criterios de valoración
- 1.9. Análisis biomecánico del ataque
  - 1.9.1. Características del ataque
  - 1.9.2. Fuerzas
  - 1.9.3. Palancas y movimientos generados
  - 1.9.4. Acción muscular
  - 1.9.5. Cadena y grado cinemático
- 1.10. Movimiento según el plano de referencia
  - 1.10.1. Plano horizontal
  - 1.10.2. Plano sagital
  - 1.10.3. Plano frontal
  - 1.10.4. Ejes de movimiento



05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***







“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.







#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*



Este **Curso Universitario en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

**Avalado por la NBA**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Curso Universitario**  
Biomecánica y Lesiones  
en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA

