

Curso Universitario

Preparación Física en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA





Curso Universitario Preparación Física en el Voleibol Profesional

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

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-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 de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

El voleibol requiere de una excelente capacidad física por parte del deportista, el cual debe ser capaz de repetir movimientos de alto rendimiento en intervalos cortos de tiempo de recuperación. Elevarse para realizar un bloqueo, efectuar un saque flotante o desplazarse con el tronco para poder defender son solo algunas de las acciones que debe realizar en un juego. Dominar la técnica es esencial, pero sin una base física sólida, esta no es suficiente. Por eso, preparar una planificación adecuada de entrenamientos marca la diferencia entre equipos. Basándose en esta filosofía, TECH ha creado este programa 100% online centrado en la Preparación Física en de este deporte al más alto nivel. Todo en un temario avanzado e impartido por auténticos profesionales de esta disciplina.





“

Conviértete en todo un especialista en Preparación Física en el Voleibol Profesional con este Curso Universitario 100% online”

Un deportista de la élite de voleibol debe contar con una preparación física excelente dado el ritmo de competición al que podría enfrentarse, como por ejemplo Ligas, torneos internacionales, campeonatos del Mundo o Juegos Olímpicos. Un ritmo elevado que requiere de una planificación exhaustiva de los entrenamientos, donde se deben tener en cuenta todos los factores físicos para evitar lesiones.

En una actividad deportiva como esta, la repetición de movimientos en un tiempo breve de tiempo requiere del entrenamiento específico para la estabilidad de las articulaciones del hombro, la flexibilidad en las articulaciones del tobillo o fuerza muscular para efectuar el salto. Trabajar cada uno de estos elementos requiere de un conocimiento avanzado por parte de los profesionales del deporte que deseen encauzar su carrera hacia la Preparación Física en este Deporte.

Por eso, TECH ofrece este Curso Universitario de 6 semanas de duración, donde al alumnado podrá obtener el conocimiento más exhaustivo sobre todos los elementos necesarios para poder iniciar entrenamientos en categorías inferiores, las capacidades físicas o la teoría del estrés y la supercompensación. Un temario que será mucho más atractivo gracias a los recursos didácticos multimedia (vídeo resúmenes, vídeos in focus), a los que tendrá acceso el egresado en cualquier momento del día, desde un dispositivo electrónico con conexión a internet.

Asimismo, este material pedagógico le permitirá ampliar la información sobre el entrenamiento específico del salto, las cargas de entrenamiento o la periodización de las sesiones. Un extenso aprendizaje que, sin embargo, no le requerirá largas horas de estudio. Y es que gracias al sistema Relearning, el alumnado podrá afianzar los conceptos claves visualizados a lo largo del itinerario académico.

Esta institución ofrece, así, una magnífica oportunidad de poder avanzar en una disciplina deportiva que atrae a millones de personas y que demanda a profesionales cada vez más preparados. Una opción idónea para poder compatibilizar las responsabilidades más exigentes con una enseñanza de primera categoría.

Este **Curso Universitario en Preparación Física 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



La extensa biblioteca de recursos multimedia estará disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana”

“

Profundiza cuando lo desees en los diferentes métodos existentes para trabajar las cargas de entrenamiento de los deportistas de voleibol”

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.

Sobresale en un deporte que requiere de profesionales que trabajen adecuadamente la preparación física de los equipos.

Fortalece tus competencias para diseñar sesiones de entrenamiento físico al máximo nivel de competición.



02

Objetivos

Una vez concluya las 180 horas lectivas, el alumnado de este Curso Universitario habrá alcanzado las competencias necesarias para poder confeccionar un completo plan de preparación física para un equipo de voleibol. Para alcanzar dicha meta, TECH facilita un temario con una perspectiva teórico-práctica, lo que le permitirá obtener un sólido aprendizaje de gran utilidad en su día a día como profesional del Voleibol Profesional.



“

Los vídeo escenarios simulados de situaciones de entreno te serán de gran utilidad para tu praxis diaria como profesional del mundo del 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

- ♦ Adquirir un aprendizaje avanzado sobre las teorías del estrés y su aplicación en el voleibol
- ♦ Analizar las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad y sus manifestaciones
- ♦ Diseñar entrenamientos físicos para equipos de voleibol
- ♦ Conocer los elementos indispensables en la planificación de un entrenamiento físico



Indaga cuando lo desees, desde tu ordenador con conexión a internet en la teoría del estrés y su aplicación en el Voleibol"

03

Dirección del curso

Este Curso Universitario reúne a una dirección y cuadro docente de primer nivel en el mundo del voleibol. Así, el alumnado contará con entrenadores titulados en esta disciplina deportiva con años de experiencia tanto dentro como fuera de la cancha. Además, contará con un excelente especialista en Educación Física, quien ilustrará al egresado en las metodologías de entrenamiento más efectivas para optimizar el rendimiento de los deportistas.



“

Tendrás a tu disposición a auténticos profesionales del voleibol y de la Educación Física para que mejores la preparación física de tus jugadores”

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



04

Estructura y contenido

Esta titulación universitaria está conformada por un plan de estudio diseñado para ofrecer al alumnado el conocimiento más avanzado y exhaustivo sobre la condición y preparación física en el Voleibol Profesional. Así, de manera dinámica el alumnado se adentrará en la planificación de un entrenamiento en categorías inferiores, las metodologías más efectivas para trabajar la flexibilidad, la fuerza o la resistencia, así como las técnicas propias de este deporte como el salto. Un amplio contenido que podrá complementar con las lecturas especializadas disponibles en la extensa biblioteca de recursos pedagógicos.



“

Un temario que te dará las claves de la preparación física desde categorías inferiores hasta la élite del voleibol”

Módulo 1. Condición y preparación física

- 1.1. Categorías inferiores y habilidades motrices
 - 1.1.1. Importancia de la preparación física en categorías inferiores
 - 1.1.2. Entrenamiento de habilidades motrices
 - 1.1.3. De las habilidades motrices a las capacidades físicas
 - 1.1.4. Planificación en categorías inferiores
- 1.2. Ley del umbral
 - 1.2.1. Definición
 - 1.2.2. ¿Cómo afecta a los entrenamientos?
 - 1.2.3. Evolución del organismo en los entrenamientos
 - 1.2.4. Aplicación en el voleibol
- 1.3. Teoría del estrés
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. El estrés como proceso fisiológico
 - 1.3.4. Tipos de estrés
 - 1.3.5. Aplicación en el voleibol
- 1.4. Principio de supercompensación
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Fases
 - 1.4.3. Factores determinantes
 - 1.4.4. Aplicación en el voleibol
- 1.5. Capacidades físicas
 - 1.5.1. ¿Qué son?
 - 1.5.2. Flexibilidad
 - 1.5.3. La fuerza y sus manifestaciones
 - 1.5.4. La resistencia y sus manifestaciones
 - 1.5.5. La velocidad y sus manifestaciones
- 1.6. Entrenamiento específico del salto
 - 1.6.1. Características técnicas del salto en el voleibol
 - 1.6.2. Influencia de una correcta técnica de salto en el juego
 - 1.6.3. Importancia en la salud de una correcta técnica
 - 1.6.4. Diseñar un plan de entrenamiento de salto





- 1.7. Diseño de un plan de entrenamiento
 - 1.7.1. Importancia de una correcta planificación
 - 1.7.2. Criterios y objetivos de planificación
 - 1.7.3. Estructura del entrenamiento
 - 1.7.4. Modelos: Precursores, tradicional y contemporánea
- 1.8. Periodización del entrenamiento
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Unidades de planificación
 - 1.8.3. Modelos de planificación
 - 1.8.4. Necesidades específicas
- 1.9. Cargas de entrenamiento
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Distribución de las cargas
 - 1.9.3. Método paralelo-complejo
 - 1.9.4. Método secuencial-contiguo
- 1.10. Recuperación y descanso
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Importancia de la fase de recuperación
 - 1.10.3. Ejemplos de ejercicios
 - 1.10.4. *Feedback* como objetivo final

“

Este programa te llevará a preparar un plan específico de entrenamiento para la mejora de la técnica del salto de tus jugadores de voleibol”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Curso Universitario en Preparación Física en el Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Curso Universitario en Preparación Física en el Voleibol Profesional** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Preparación Física en el Voleibol Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Global University recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Curso Universitario Preparación Física en el Voleibol Profesional

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

Curso Universitario

Preparación Física en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



tech universidad
FUNDEPOS