

Diplomado

Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitude.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 de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

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 Diplomado 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 **Diplomado en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional** contiene el programa universitario 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 180 horas lectivas.*

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



02 Objetivos

Este Diplomado 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 Diplomado 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 Diplomado 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 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 intensivo 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”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



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 según el índice global score, 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

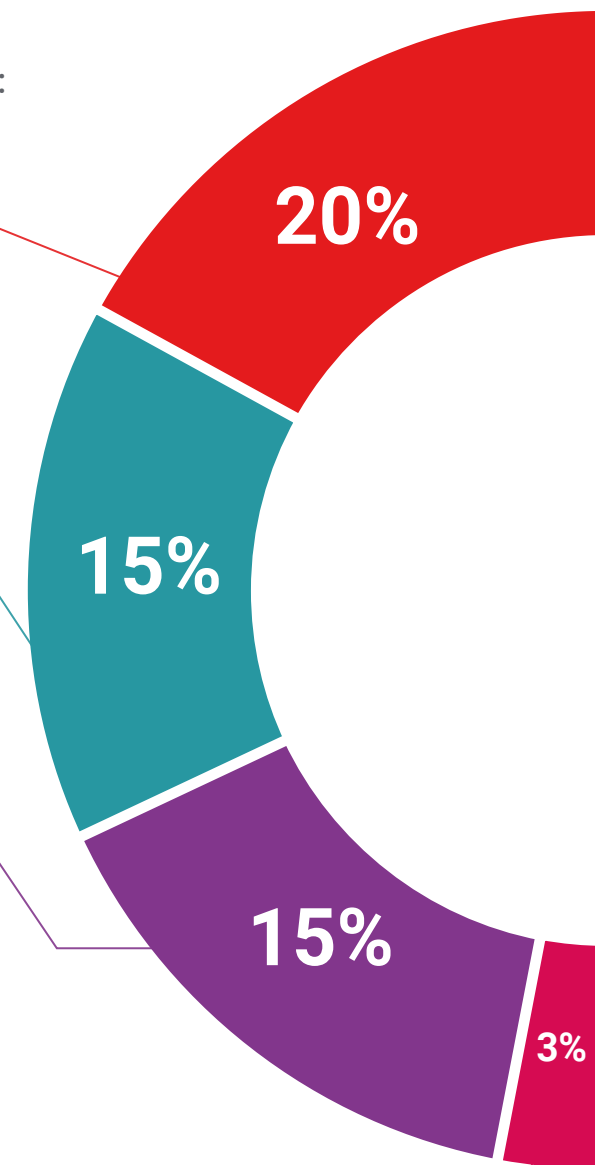
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

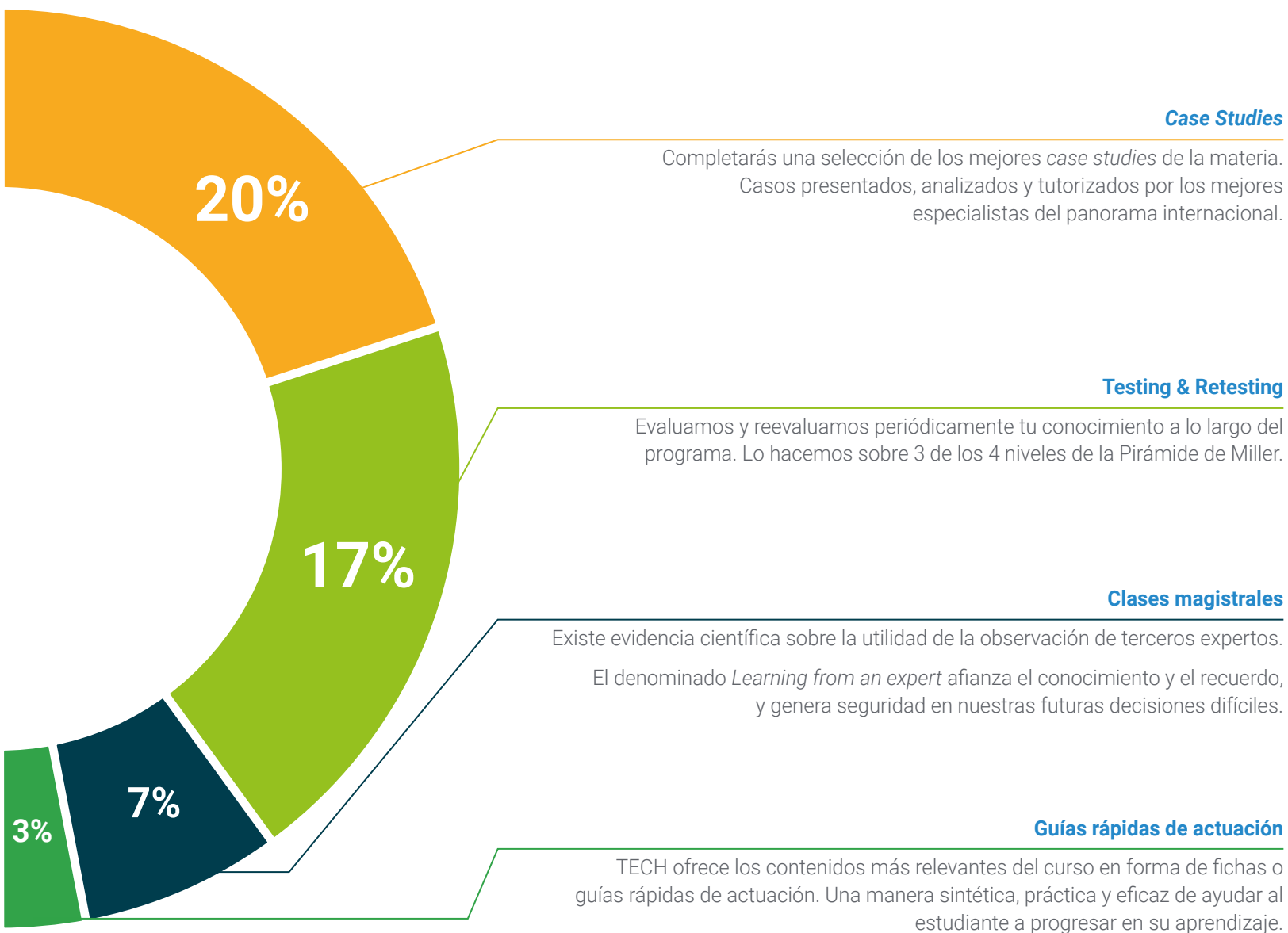
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





06 Titulación

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



“

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

Este **Diplomado en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional** contiene el programa universitario 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



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



Diplomado

Biomecánica y Lesiones
en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Biomecánica y Lesiones en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA

