

Diplomado

Preparación Física en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA





Diplomado

Preparación Física en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » 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

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

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 Diplomado
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 Diplomado 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 **Diplomado 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 150 horas lectivas, el alumnado de este Diplomado 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: Precusores, 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

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 Diplomado en Preparación Física en el Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Diplomado en Preparación Física 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 **Diplomado** 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: **Diplomado en Preparación Física en el Voleibol Profesional**

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.



Diplomado
Preparación Física en
el Voleibol Profesional

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

Diplomado

Preparación Física en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



tech universidad
tecnológica