



Experto Universitario

Formación de Jugadores de Voleibol

» Modalidad: online

» Duración: 6 meses

» Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS

» Acreditación: 18 ECTS

» Horario: a tu ritmo

» Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-formacion-jugadores-voleibol

Índice

 $\begin{array}{c|c} 01 & 02 \\ \hline Presentación & Objetivos \\ \hline 03 & 04 & 05 \\ \hline Dirección del curso & Estructura y contenido & Metodología de estudio \\ \hline pág. 12 & pág. 16 & \hline \end{array}$

06

Titulación





tech 06 | Presentación

El desarrollo de un jugador profesional de Voleibol se produce en un proceso largo en el tiempo, donde confluyen elementos como la buena condición física, la habilidad técnica, psicológica y de visión de juego colectivo. Una progresión que lleva aparejado un trabajo esencial por parte del entrenador que pocas veces es visible, pero que es esencial en su camino hacia la alta competición.

De esta manera, la figura del técnico es clave en esta formación del deportista, debiendo estar al tanto de los ejercicios para la mejora de la técnica en ataque, en defensa o en colocación, así como la incorporación de nuevos modelos tácticos en función del rival. En esa línea, TECH ha diseñado este Experto Universitario en Formación de Jugadores de Voleibol, impartido por relevantes figuras de este deporte.

Se trata de una titulación avanzada con una perspectiva teórico-práctica, que da un paso más allá mostrando no solo los conceptos básicos sobre la técnica, sino que aporta ejemplos claros de cómo entrenar cada una de ellas. Una visión de gran utilidad para la incorporación inmediata de las mismas a las sesiones de cualquier equipo de Voleibol.

Además, este itinerario académico dedica un espacio importante a la profundización de la táctica, aportando al alumnado material didáctico innovador (videorresúmenes de cada tema, vídeos In Focus, etc.), que le permitirá actualizar sus estrategias en la disposición de jugadores en cancha. Asimismo, este programa ahonda de manera atractiva en la biomecánica para evitar las lesiones de los deportistas y también actuar en momentos donde estas se presenten.

Sin duda, una oportunidad excepcional para progresar en el Voleibol mediante una opción académica sin presencialidad y sin clases con horarios fijos, que da la posibilidad de acceder al temario con tan solo un dispositivo electrónico con conexión a internet y en cualquier momento del día.

Este Experto Universitario en Formación de Jugadores de Voleibol contiene el programa académico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Educación Física y en 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



Tendrás todas las técnicas y metodologías necesarias para poder mejorar el rendimiento de tus Jugadores de Voleibol



Profundiza a través de material multimedia en los primeros auxilios necesarios ante la lesión de un jugador en el campo de juego"

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.

Lleva a tus sesiones de entrenamientos las tácticas más modernas, empleadas por los equipos de alta competición.

> Perfecciona el sistema de juego de tu equipo con este Experto Universitario 100% online.







tech 10 | Objetivos



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



¿Sabes cómo mejorar la biomecánica de tus jugadores en su saque? Matricúlate ya en este Experto Universitario y descúbrelo"







Objetivos específicos

Módulo 1. Técnica individual

- Ahondar en los diferentes fundamentos técnicos del Voleibol
- Profundizar en los métodos de entrenamiento en el voleibol
- Explicar las distintas técnicas y los errores más frecuentes en alta competición
- Describir las estrategias para poder entrenar la colocación, la recepción, toque de dedos, antebrazos, bloque, servicio y ataque

Módulo 2. Táctica

- * Abordar los sistemas de juego empleados en el voleibol y los métodos de entrenamiento
- Profundizar en las tácticas de saque, recepción y ofensiva y su práctica en la cancha
- Indagar en los complejos estratégicos y su entrenamiento en el voleibol
- Explicar las diferentes opciones de elección del sistema de juego en función de la técnica del rival

Módulo 3. Biomecánica y lesiones

- 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





tech 14 | Dirección del curso

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





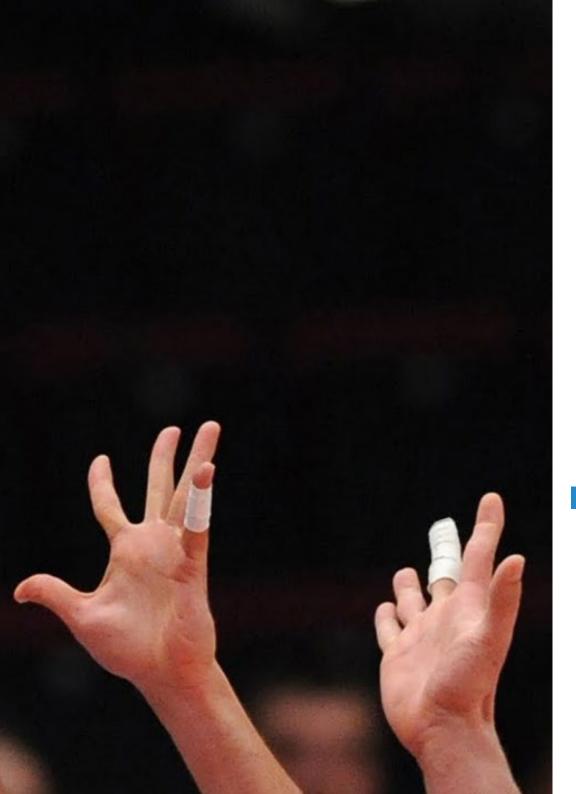


tech 18 | Estructura y contenido

Módulo 1. Técnica individual

- 1.1. ¿Qué es la técnica?
 - 1.1.1. Definición de técnica
- 1.2. Importancia respecto a otros deportes
 - 1.2.1. Desarrollo del deportista
 - 1.2.2. ¿Cómo entrenarlo?
 - 1.2.3. Importancia en el juego y en la salud de una correcta técnica
 - 1.2.4. Desarrollo de habilidades físicas
 - 1.2.5. Aplicaciones en la lectura de juego
 - 1.2.6. Aspectos clave para la salud del deportista
 - 1.2.7. El impacto de la técnica individual en el juego de equipo
- 1.3. Servicio
 - 1.3.1. ¿Qué es?
 - 1.3.2. Tipos de servicio
 - 1.3.3. Fases del servicio
 - 1.3.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.4. Bloqueo
 - 1.4.1. ¿Qué es?
 - 1.4.2. Tronco superior
 - 1.4.3. Tronco inferior
 - 1.4.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.5. Ataque
 - 1.5.1. ¿Qué es?
 - 1.5.2. Tipos de ataque
 - 1.5.3. Fases del ataque
 - 1.5.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.6. Recepción
 - 1.6.1. ¿Qué es?
 - 1.6.2. Lectura previa
 - 1.6.3. Posición corporal
 - 1.6.4. ¿Cómo entrenarla?





Estructura y contenido | 19 tech

- 1.7. Defensa
 - 1.7.1. ¿Qué es?
 - 1.7.2. Lectura previa
 - 1.7.3. Posición corporal
 - 1.7.4. ¿Cómo entrenarla?
- 1.8. Colocación
 - 1.8.1. ¿Qué es?
 - 1.8.2. Tipos de colocación
 - 1.8.3. Importancia en el juego
 - 1.8.4. ¿Cómo entrenarla?
- 1.9. Antebrazo
 - 1.9.1. ¿Qué es?
 - 1.9.2. Colocación corporal
 - 1.9.3. Aplicaciones
 - 1.9.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 1.10. Toque de dedos
 - 1.10.1. ¿Qué es?
 - 1.10.2. Colocación corporal
 - 1.10.3. Aplicaciones
 - 1.10.4. ¿Cómo entrenarlo?

Módulo 2. Táctica

- 2.1. Concepto de táctica y sistemas de juego
 - 2.1.1. ¿Qué es?
 - 2.1.2. Sistemas de juego
 - 2.1.3. Importancia
 - 2.1.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.2. Disposición y especialización de los jugadores
 - 2.2.1. Roles de juego
 - 2.2.2. Especialización funcional
 - 2.2.3. Especialización posicional
 - 2.2.4. Universalidad vs Especialización

tech 20 | Estructura y contenido

- 2.3. Táctica del saque
 - 2.3.1. Tipos de saque
 - 2.3.2. Objetivo
 - 2.3.3. Selección del saque
 - 2.3.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.4. Táctica de recepción
 - 2.4.1. Variantes tácticas
 - 2.4.2. Objetivo
 - 2.4.3. Selección táctica
 - 2.4.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.5. Táctica ofensiva
 - 2.5.1. Tipos de ataque
 - 2.5.2. Objetivo
 - 2.5.3. Selección de ataque
 - 2.5.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.6. Táctica defensiva
 - 2.6.1. Variantes tácticas
 - 2.6.2. Objetivo
 - 2.6.3. Selección táctica
 - 2.6.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.7. Táctica del bloqueo
 - 2.7.1. Tipos de bloqueo
 - 2.7.2. Objetivo: táctica ofensiva o defensiva
 - 2.7.3. Selección
 - 2.7.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.8. Fases del juego
 - 2.8.1. ¿Qué son?
 - 2.8.2. Fase ofensiva
 - 2.8.3. Fase defensiva
 - 2.8.4. ¿Cómo entrenarla?

- 2.9. Complejos estratégicos (K0, K1, K2, etc.)
 - 2.9.1. ¿Qué son los complejos estratégicos?
 - 2.9.2. K0, K1 y K2
 - 2.9.3. K2 K3 y K4
 - 2.9.4. ¿Cómo entrenarla?
- 2.10. Elección del sistema de juego
 - 2.10.1. Capacidad técnica
 - 2.10.2. Condiciones físicas-antropométricas
 - 2.10.3. Táctica del rival
 - 2.10.4. Agentes externos y tipo de competición

Módulo 3. Biomecánica y lesiones

- 3.1. Lesiones más comunes en el voleibol
 - 3.1.1. Lesiones de rodilla
 - 3.1.2. Lesiones de hombro
 - 3.1.3. Lesiones de espalda
 - 3.1.4. Lesiones de tobillo
- 3.2. Primeros auxilios: cómo actuar ante una lesión en el campo de juego
 - 3.2.1. Identificar y evaluar la gravedad
 - 3.2.2. Proporcionar atención inmediata
 - 3.2.3. Ofrecer comodidad y seguridad
 - 3.2.4. Comunicación
- 3.3. Tratamiento de lesiones: cómo tratar las lesiones de manera adecuada para minimizar el tiempo de recuperación
 - 3.3.1. Proceso
 - 3.3.2. Alta competitiva
 - 3.3.3. Tiempos de recuperación
 - 3.3.4. Objetivos

- 3.4. Prevención de lesiones: cómo prevenir lesiones a través de la preparación física y la técnica adecuada
 - 3.4.1. Preparación física
 - 3.4.2. Lesiones derivadas de una mala preparación física
 - 3.4.3. Técnica y prevención
 - 3.4.4. Lesiones derivadas de una mala técnica
- 3.5. ¿Qué es la biomecánica?
 - 3.5.1. Definición
 - 3.5.2. Evolución histórica
 - 3.5.3. Objetivos
 - 3.5.4. Aplicaciones para el rendimiento
- 3.6. Sistema biomecánico de la técnica del voleibol
 - 3.6.1. Fundamentos biomecánicos
 - 3.6.2. Propiedades mecánicas
 - 3.6.3. Cualidades del músculo
 - 3.6.4. Estado funcional del músculo
- 3.7. Características de los movimientos en el voleibol
 - 3.7.1. Objetivos
 - 3.7.2. Estructuras técnicas cuantitativas
 - 3.7.3. Estructuras técnicas cualitativas
 - 3.7.4. Evaluación del comportamiento motor
- 3.8. Fases en el análisis biomecánico del jugador
 - 3.8.1. Recopilación de información
 - 3.8.2. Objetivo final
 - 3.8.3. Principios
 - 3.8.4. Criterios de valoración

- 3.9. Análisis biomecánico del ataque
 - 3.9.1. Características del ataque
 - 3.9.2. Fuerzas
 - 3.9.3. Palancas y movimientos generados
 - 3.9.4. Acción muscular
 - 3.9.5. Cadena y grado cinemático
- 3.10. Movimiento según el plano de referencia
 - 3.10.1. Plano horizontal
 - 3.10.2. Plano sagital
 - 3.10.3. Plano frontal
 - 3.10.4. Ejes de movimiento



Desarrolla con efectividad los complejos estratégicos de ataque K1 y K2 y perfecciona el juego de tus rematadores"





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.







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"

tech 26 | Metodología de estudio

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 mentoralumno, 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.

tech 30 | Metodología de estudio

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.







tech 34 | Titulación

El programa del **Experto Universitario en Formación de Jugadores de Voleibol** 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: Experto Universitario en Formación de Jugadores de Voleibol

Modalidad: online

Duración: 6 meses

Acreditación: 18 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.

salud confianza personas
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizajo
comunidad compromiso.



Experto Universitario

Formación de Jugadores de Voleibol

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

