



Gestión del Equipo de Voleibol

» Modalidad: No escolarizada (100% en línea)

» Duración: 6 meses

» Titulación: TECH Universidad

» Horario: a tu ritmo» Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-gestion-equipo-voleibol

Índice

O1

Presentación

Objetivos

pág. 4

O4

Dirección del curso

Objetivos

Pág. 8

O5

Estructura y contenido

Metodología

pág. 12

06

pág. 16

Titulación

pág. 22



La gestión de un Equipo de Voleibol no comienza en el primer partido, esta fase tiene sus inicios en la planificación de los entrenamientos y en los objetivos marcados para la temporada. Es esencial que el técnico y el resto de profesionales que conforman el club posean en conjunto esta visión para mejorar la organización de todo el plantel. Sin una adecuada preparación deportiva, una buena coordinación y evaluación de los resultados, el éxito en la élite profesional no llega. Para favorecer esta meta, TECH ha creado esta titulación que aporta un temario exhaustivo que se adentra en la estructuración de las sesiones de entreno, la motivación, el análisis de juego, así como la reglamentación existente. Todo en un formato 100% online y flexible.



tech 06 | Presentación

Entrenadores profesionales como Bernardo De Rezende, Julio Velasco, Radostin Stoychev o Lorenzo Bernardi han sido los encargados de llevar a lo más alto a sus equipos de voleibol. Sin duda, unas auténticas estrellas en este deporte, que, sin embargo, han requerido de capacidades que van mucho más allá de sacar el máximo rendimiento a un colectivo.

El trabajo en cualquier ámbito de competición requiere de una estructuración adecuada de los entrenamientos, unas metas claras, alcanzables y el conocimiento preciso de toda la normativa que regula las diferentes competiciones. En pocas palabras: Gestión del Equipo de Voleibol. Y es en esta línea, en la que TECH ha centrado este Experto Universitario, impartido por profesionales con una amplia trayectoria deportiva en esta disciplina.

Se trata de un programa avanzado e intensivo de 6 meses de duración, que le permitirá al alumnado adentrarse en los diferentes modelos de planificación deportiva, las fases de aprendizaje del jugador y los factores psicológicos que influyen en sus resultados en la cancha. Todo, además, complementado por herramientas pedagógicas a las que podrá acceder desde un teléfono móvil, un ordenador o una tablet con conexión a internet y en cualquier momento del día.

De esta manera, el egresado podrá ahondar de forma dinámica en los métodos de gestión del Volley Playa, el *Setting Volley* o la composición estructural de las diferentes competiciones existentes en la actualidad.

Un Experto Universitario único en el panorama académico que facilita la autogestión del tiempo de estudio y hace posible que el alumnado compatibilice sus responsabilidades personales y profesionales con una enseñanza de calidad.

Este **Experto Universitario en Gestión del Equipo de Voleibol** 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



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



Conviértete un profesional de primer nivel en la gestión de equipos de Setting Volleyball"

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.

Matricúlate ahora en una titulación que te permitirá acceder al contenido cómodamente desde tu tablet con conexión a internet.

Ahonda en las diferentes alternativas existentes ante la falta de un fisioterapeuta o preparador físico en tu club.







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



Mejora la comunicación con tus jugadores durante la fase de juego y en momentos de especial tensión durante un encuentro"







Objetivos específicos

Módulo 1. Gestión del equipo

- Ahondar en la planificación detallada de los entrenamientos
- · Describir las distintas fases de aprendizaje del jugador
- Establecer los principios de organización del equipo
- Analizar los factores de comunicación y mejora de entendimiento entre el entrenador y los jugadores del equipo de voleibol

Módulo 2. Otras modalidades

- Explicar las diferencias entre volley playa y Sitting volley
- Ahondar en la preparación física específica para cada modalidad de volley
- Conocer el reglamento concreto del volley playa y Sitting volley
- Analizar las técnicas psicológicas más efectivas para el jugador que práctica los diferentes tipos de voleibol

Módulo 3. Estructuras de equipos, organización y reglamento

- Obtener una visión exhaustiva sobre el reglamento del voleibol
- Conocer cómo se estructuran las competiciones nacionales
- Ahondar en la estructura de las competiciones internacionales
- Identificar las funciones de los preparadores físicos, *Team Manager* y fisioterapeuta en un club de 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 es en la UCAM – Universidad Católica San Antonio de Murcia
- Entrenadora de Voleibol nivel 1

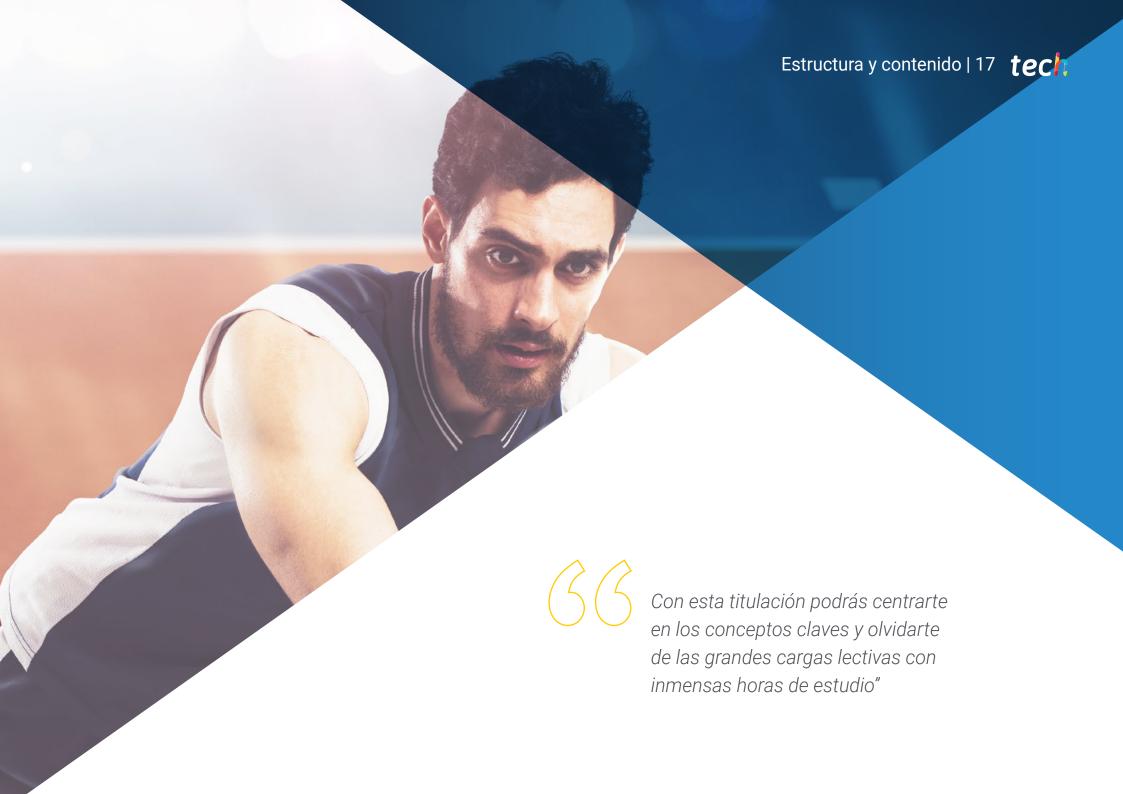
Profesores

Dña. Rey López, Raquel

- Entrenadora de Voley
- Entrenadora de CV Zalaeta
- Entrenadora de CV CAlasancias
- Graduada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad da Coruña
- Entrenadora de Voleibol nivel 1







tech 18 | Estructura y contenido

Módulo 1. Gestión del equipo

- 1.1. Objetivos de la planificación
 - 1.1.1. ¿Quién fija los objetivos?
 - 1.1.2. Progreso
 - 1.1.3. Evitar la improvisación
 - 1.1.4. Fase de desarrollo o de mantenimiento
- 1.2. Criterios de la planificación
 - 1.2.1. ¿Desde dónde empezamos?
 - 1.2.2. Medios disponibles
 - 1.2.3. Calendario
 - 1.2.4. Distribución de la carga
- 1.3. Modelos de planificación deportiva
 - 1.3.1. ¿Qué es?
 - 1.3.2. Modelo convencional
 - 1.3.3. Modelo ATR
 - 1.3.4. Comparación y selección
- 1.4. Unidades de planificación
 - 1.4.1. ¿Qué son?
 - 1.4.2. Macrociclo
 - 1.4.3. Mesociclo
 - 1.4.4. Microciclo
- 1.5. Fases del aprendizaje del jugador
 - 1.5.1. ¿Qué son?
 - 1.5.2. Fase cognitiva
 - 1.5.3. Fase asociativa
 - 1.5.4. Fase autónoma
- 1.6. Principios de organización
 - 1.6.1. Principio de especificidad y de globalidad
 - 1.6.2. Práctica en bloque o aleatoria

- 1.6.3. Práctica constante o variable
- 1.6.4. Práctica masiva o distribuida
- 1.7. Dirección del equipo
 - 1.7.1 ¿Qué es y cómo se dirige un equipo?
 - 1.7.2. Análisis previo
 - 1.7.3. Definir la estrategia
 - 1.7.4. Evolución y aprendizaje constante
- 1.8. Comunicación
 - 1.8.1. Importancia de una correcta comunicación
 - 1.8.2. Comunicación en los entrenamientos
 - 1.8.3. Comunicación en las fases de juego
 - 1.8.4. Comunicación en los tiempos muertos
- Planificación del entrenamiento: cómo planificar y organizar el entrenamiento de manera efectiva
 - 1.9.1. Objetivo específico y global
 - 1.9.2. Variables a tener en cuenta
 - 1.9.3. Principios de las sesiones
 - 1.9.4. Distribución de los tiempos
- 1.10. Evaluación del rendimiento: cómo evaluar el rendimiento del equipo y de los jugadores individualmente
 - 1.10.1. Test físicos
 - 1.10.2. Análisis estadístico
 - 1.10.3. Visualización de partidos y entrenamientos
 - 1.10.4. Comunicación

Módulo 2. Otras modalidades

- 2.1. Volley playa
 - 2.1.1. ¿Qué es?
 - 2.1.2. Reglas y características
 - 2.1.3. Competiciones
 - 2.1.4. Evolución histórica
- 2.2. Técnica en el volley playa
 - 2.2.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.2.2. Técnicas ofensivas
 - 2.2.3. Técnicas defensivas
 - 2.2.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.3. Táctica en el volley playa
 - 2.3.1. Diferencias con el voleibol
 - 232 Fase ofensiva
 - 2.3.3. Fase defensiva
 - 2.3.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.4. Preparación física en el volley playa
 - 2.4.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.4.2. Periodización
 - 2.4.3. Plan de preparación
 - 2.4.4. Ejemplos
- 2.5. Psicología en el volley playa
 - 2.5.1 Diferencias con el voleibol
 - 2.5.2. Beneficios
 - 2.5.3. Técnicas de motivación
 - 2.5.4. Habilidades
- 2.6. Sitting volley
 - 2.6.1. ¿Qué es?
 - 2.6.2. Reglas y características
 - 2.6.3. Competiciones
 - 2.6.4. Evolución histórica

- .7. Técnica en el Sitting volley
 - 2.7.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.7.2. Técnicas ofensivas
 - 2.7.3. Técnicas defensivas
 - 2.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.8. Táctica en el Sitting volley
 - 2.8.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.8.2. Fase ofensiva
 - 2.8.3. Fase defensiva
 - 2.8.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 2.9. Preparación física en el Sitting volley
 - 2.9.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.9.2. Periodización
 - 2.9.3. Plan de preparación
 - 2.9.4. Ejemplos
- 2.10. Psicología en el Sitting volley
 - 2.10.1. Diferencias con el voleibol
 - 2.10.2. Beneficios del deporte paralímpico
 - 2.10.3. Técnicas de motivación
 - 2.10.4. Habilidades

tech 20 | Estructura y contenido

Módulo 3. Estructuras de equipos, organización y reglamento

- 3.1. Reglamento del voleibol
 - 3.1.1. Filosofía de reglas y árbitro
 - 3.1.2. Juego
 - 3.1.3. Árbitros, responsabilidades y señales
 - 3.1.4. Diagramas
 - 3.1.5. Definiciones
- 3.2. Interpretación de las reglas: cómo interpretar y aplicar las reglas en situaciones específicas durante el juego
 - 3.2.1. Importancia de conocer el reglamento
 - 3.2.2. Gestión de los tiempos muertos
 - 3.2.3. Atención en el equipo propio y oponente
 - 3.2.4. Situaciones complejas habilitadas por el reglamento
- 3.3. Categorías por edad
 - 3.3.1. Minivolley
 - 3.3.2. Infantil
 - 3.3.3. Cadete y juvenil
 - 3.3.4. Senior
- 3.4. Categorías de las competiciones
 - 3.4.1. Competiciones municipales y autonómicas
 - 3.4.2. Competiciones nacionales
 - 3.4.3. Competiciones nacionales profesionales
- 3.5. Competiciones internacionales
 - 3.5.1. Competiciones internacionales
 - 3.5.2. Estructura FIVB
 - 3.5.3. Combinados internacionales
 - 3.5.4. Competiciones continentales
 - 3.5.5. Competiciones internacionales





Estructura y contenido | 21 tech

- 3.6. Funciones del entrenador y asistentes
 - 3.6.1. Capacidades en función de la categoría
 - 3.6.2. Gestión del grupo
 - 3.6.3. Importancia de la comunicación entre departamentos
 - 3.6.4. Tipos de entrenador
- 3.7. Funciones del preparador físico
 - 3.7.1. ¿Qué es?
 - 3.7.2. Objetivos individuales
 - 3.7.3. Objetivos colectivos
 - 3.7.4. Alternativas en su ausencia
- 3.8. Funciones del Team Manager
 - 3.8.1. ¿Qué es?
 - 3.8.2. Objetivos
 - 3.8.3. Funciones
 - 3.8.4. Alternativas en su ausencia
- 3.9. Funciones del Scoutman
 - 3.9.1. ¿Qué es?
 - 3.9.2. Objetivos
 - 3.9.3. Funciones
 - 3.9.4. Alternativas en su ausencia
- 3.10. Funciones del fisioterapeuta
 - 3.10.1. ¿Qué es?
 - 3.10.2. Objetivos
 - 3.10.3. Funciones
 - 3.10.4. Alternativas en su ausencia





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 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

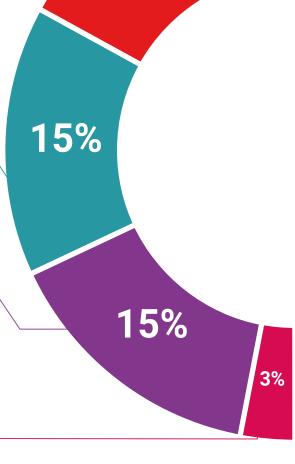
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.

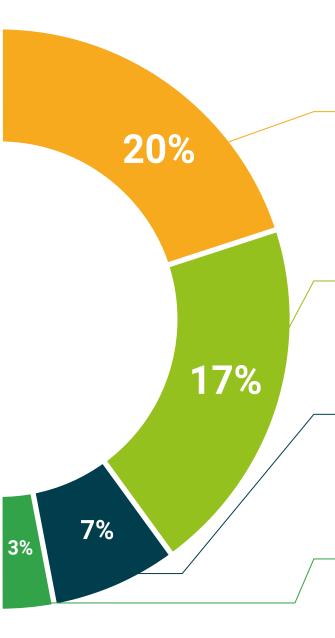
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".





Lecturas complementarias

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



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

Este **Experto Universitario en Gestión del Equipo de Voleibol** 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 **Experto Universtario** emitido por **TECH Universidad**.

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

Título: Experto Universitario en Gestión del Equipo de Voleibol

Modalidad: No escolarizada (100% en línea)

Duración: 6 meses



Experto Universitario en Gestión del Equipo de Voleibol

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

En Ciudad de México, a 31 de mayo de 2024





^{*}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.

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



Experto Universitario

Gestión del Equipo de Voleibol

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

