

# Curso

## Preparação Física no Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Preparação Física no Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/preparacao-fisica-voleibol-profissional](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/preparacao-fisica-voleibol-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

O voleibol exige uma excelente capacidade física por parte do esportista, que deve ser capaz de repetir movimentos de alto desempenho em intervalos curtos de tempo de recuperação. Erguer-se para fazer um bloqueio, fazer um saque flutuante ou mover-se com o tronco para poder defender são apenas algumas das ações que ele precisa realizar em um jogo. O domínio da técnica é essencial, mas sem uma base física sólida, não é suficiente. É por isso que o planejamento adequado do treinamento faz a diferença entre as equipes. Com base nisso, a TECH criou este programa 100% online focado na Preparação Física para este esporte de alto nível. Tudo em um programa avançado e ministrado por verdadeiros profissionais desta disciplina.





“

*Torne-se um especialista em Preparação Física no Voleibol Profissional com este curso 100% online"*

Um atleta de elite do voleibol deve ter um excelente preparo físico, dado o ritmo de competição que pode enfrentar, como ligas, torneios internacionais, campeonatos mundiais ou Jogos Olímpicos. Um ritmo elevado que exige um planejamento de treinamento rigoroso, em que todos os fatores físicos devem ser levados em consideração para evitar lesões.

Em uma atividade esportiva como essa, a repetição de movimentos em um curto período de tempo exige treinamento específico para a estabilidade das articulações dos ombros, flexibilidade nas articulações dos tornozelos ou força muscular para realizar o salto. Trabalhar em cada um desses elementos requer conhecimento avançado por parte dos profissionais que desejam direcionar sua carreira para a preparação física neste esporte.

Por esse motivo, a TECH oferece este curso de 6 semanas, no qual os alunos poderão obter o conhecimento mais completo sobre todos os elementos necessários para iniciar o treinamento em categorias inferiores, capacidades físicas ou a teoria do estresse e da supercompensação. Um programa de estudos que será muito mais atraente graças aos recursos de ensino multimídia (resumos em vídeo, vídeos em foco), aos quais o aluno terá acesso a qualquer hora do dia, a partir de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet.

Além disso, o material didático fornecerá mais informações sobre o treinamento específico de saltos, cargas de treinamento e periodização das sessões. Uma aprendizagem extensa que, no entanto, não exigirá longas horas de estudo. Graças ao sistema Relearning, os alunos poderão consolidar os principais conceitos visualizados ao longo do programa acadêmico.

Assim, esta instituição oferece uma magnífica oportunidade de progredir em uma disciplina esportiva que atrai milhões de pessoas e exige profissionais cada vez mais bem preparados. Uma opção ideal para conciliar as responsabilidades mais exigentes com o ensino de alto nível.

Este **Curso de Preparação Física no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Educação Física e Voleibol Profissional
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações técnicas e práticas sobre aquelas disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser usado para aprimorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*A extensa biblioteca de recursos multimídia estará disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana"*

“

*Aprofunde seus conhecimentos sobre os diferentes métodos existentes para trabalhar as cargas de treinamento dos esportistas de voleibol”*

O programa de estudos inclui em seu corpo docente profissionais do setor que trazem a experiência de seu trabalho nesta capacitação, além de renomados especialistas de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Seja um destaque em um esporte que exige profissionais para trabalhar adequadamente a preparação física das equipes.*

*Fortaleça suas habilidades para desenvolver sessões de treinamento físico no mais alto nível de competição.*



# 02

## Objetivos

Após a conclusão das 150 horas de estudo, os alunos deste curso terão alcançado as competências necessárias para elaborar um plano completo de preparação física para uma equipe de vôlei. Para atingir este objetivo, a TECH oferece um programa de estudos com uma perspectiva teórico-prática, que lhe permitirá obter uma sólida aprendizagem que será muito útil no seu dia a dia como profissional do Voleibol Profissional.



“

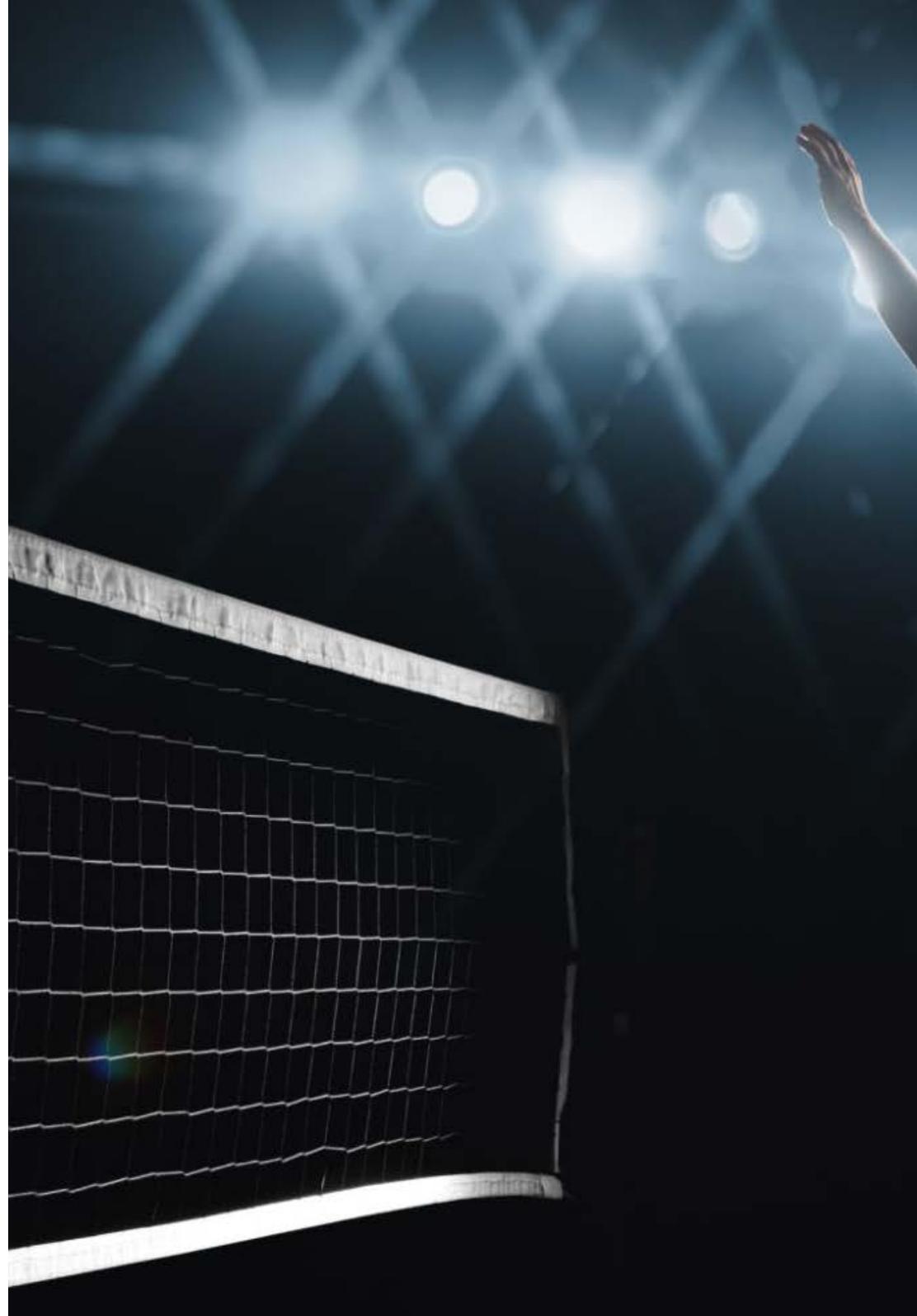
*Os vídeos com cenários simulados de situações de treinamento serão muito úteis para sua prática diária como profissional no mundo do voleibol”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Planejar treinamento específico para o desenvolvimento completo do jogador de vôlei
- ♦ Estruturar o treinamento geral para atingir os objetivos da equipe
- ♦ Aplicar estratégias de recuperação adaptadas às necessidades do atleta
- ♦ Avaliar e desenvolver as capacidades do jogador para que ele atinja seu potencial máximo
- ♦ Liderar a área de treinamento em uma equipe de alto nível
- ♦ Desenvolver a preparação física correta de um jogador





## Objetivos específicos

---

- ♦ Adquirir aprendizagem avançada sobre as teorias de estresse e sua aplicação no voleibol
- ♦ Analisar as capacidades físicas de flexibilidade, força, resistência, velocidade e suas manifestações
- ♦ Planejar o treinamento físico para equipes de vôlei
- ♦ Conhecer os elementos essenciais do planejamento do treinamento físico



*Aprofunde seu conhecimento, quando quiser, através de seu computador com conexão à Internet, sobre a teoria do estresse e sua aplicação no vôlei"*

03

# Direção do curso

Este curso universitário reúne a equipe de direção e o corpo docente de alto nível no mundo do voleibol. Assim, os alunos serão orientados por treinadores qualificados nesta modalidade esportiva com anos de experiência dentro e fora do campo. Além disso, haverá um excelente especialista em Educação Física, que orientará o aluno sobre as metodologias de treinamento mais eficazes para otimizar o desempenho de esportistas.



“

*Você terá à sua disposição verdadeiros profissionais do vôlei e da Educação Física para melhorar a preparação física de seus jogadores”*

## Direção



### Sra. Nerea Tabeayo Martínez

- ♦ Jogadora do Voley Murcia
- ♦ Formada em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Faculdade de Ciências da Atividade Física e do Esporte da UCAM - Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Treinadora de Voleibol Nível 1



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este curso universitário é baseado em um plano de estudos desenvolvido para oferecer aos alunos o conhecimento mais avançado e detalhado sobre a condição física e a preparação no Voleibol Profissional. Assim, de forma dinâmica, os alunos aprenderão sobre o planejamento do treinamento em categorias inferiores, as metodologias mais eficazes para trabalhar a flexibilidade, a força e a resistência, bem como as técnicas específicas deste esporte, como os saltos. Uma ampla variedade de conteúdo que pode ser complementada pela leitura especializada disponível na extensa biblioteca de recursos didáticos.



“

*Um programa de estudos que lhe dará as ferramentas para a preparação física desde as categorias inferiores até a elite do vôlei”*

## Módulo 1. Preparação física e condicionamento físico

- 1.1. Categorias inferiores e habilidades motoras
  - 1.1.1. Importância da preparação física nas categorias inferiores
  - 1.1.2. Treinamento de habilidades motoras
  - 1.1.3. De habilidades motoras a habilidades físicas
  - 1.1.4. Planejamento em níveis inferiores
- 1.2. Lei do limiar
  - 1.2.1. Definição
  - 1.2.2. Como isso afeta o treinamento?
  - 1.2.3. Evolução do organismo em treinamento
  - 1.2.4. Aplicação no vôlei
- 1.3. Teoria do estresse
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. O estresse como um processo fisiológico
  - 1.3.4. Tipos de estresses
  - 1.3.5. Aplicação no voleibol
- 1.4. Princípio da supercompensação
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Fases
  - 1.4.3. Fatores determinantes
  - 1.4.4. Aplicação no voleibol
- 1.5. Capacidades físicas
  - 1.5.1. O que são?
  - 1.5.2. Flexibilidade
  - 1.5.3. Força e suas manifestações
  - 1.5.4. Resistência e suas manifestações
  - 1.5.5. Velocidade e suas manifestações
- 1.6. Treinamento específico de saltos
  - 1.6.1. Características técnicas do salto no vôlei
  - 1.6.2. Influência da técnica correta de salto no jogo
  - 1.6.3. Importância da técnica correta para a saúde
  - 1.6.4. Elaboração de um plano de treinamento de salto





- 1.7. Elaborar um plano de treinamento
  - 1.7.1. Importância do planejamento adequado
  - 1.7.2. Critérios e objetivos de planejamento
  - 1.7.3. Estrutura do treinamento
  - 1.7.4. Modelos: Precusores, tradicional e contemporâneo
- 1.8. Periodização do treinamento
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Unidades de planejamento
  - 1.8.3. Modelos de planejamento
  - 1.8.4. Necessidades específicas
- 1.9. Cargas de treinamento
  - 1.9.1. Definição
  - 1.9.2. Distribuição da carga
  - 1.9.3. Método paralelo-complexo
  - 1.9.4. Método sequencial-contíguo
- 1.10. Recuperação e descanso
  - 1.10.1. Definição
  - 1.10.2. Importância da fase de recuperação
  - 1.10.3. Exemplos de exercícios
  - 1.10.4. *Feedback* como objetivo final

“

*Este programa lhe ajudará a elaborar um plano específico de treinamento para aprimorar a técnica de salto de seus jogadores de voleibol”*

# 05 Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação.

Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.*

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.

Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



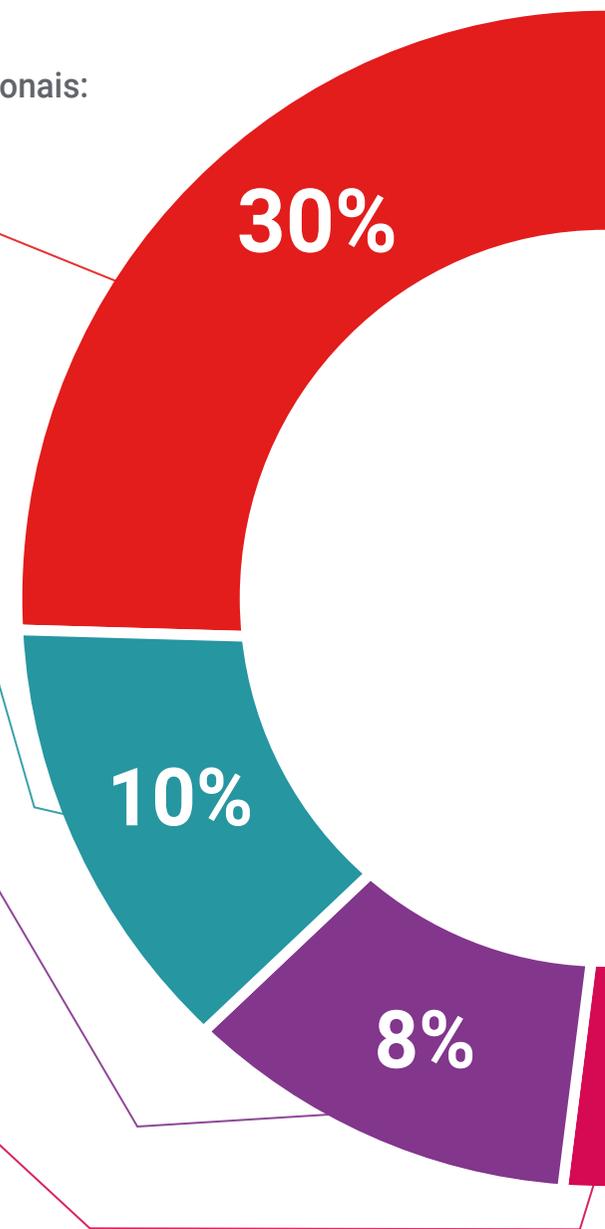
#### Práticas de habilidades e competências

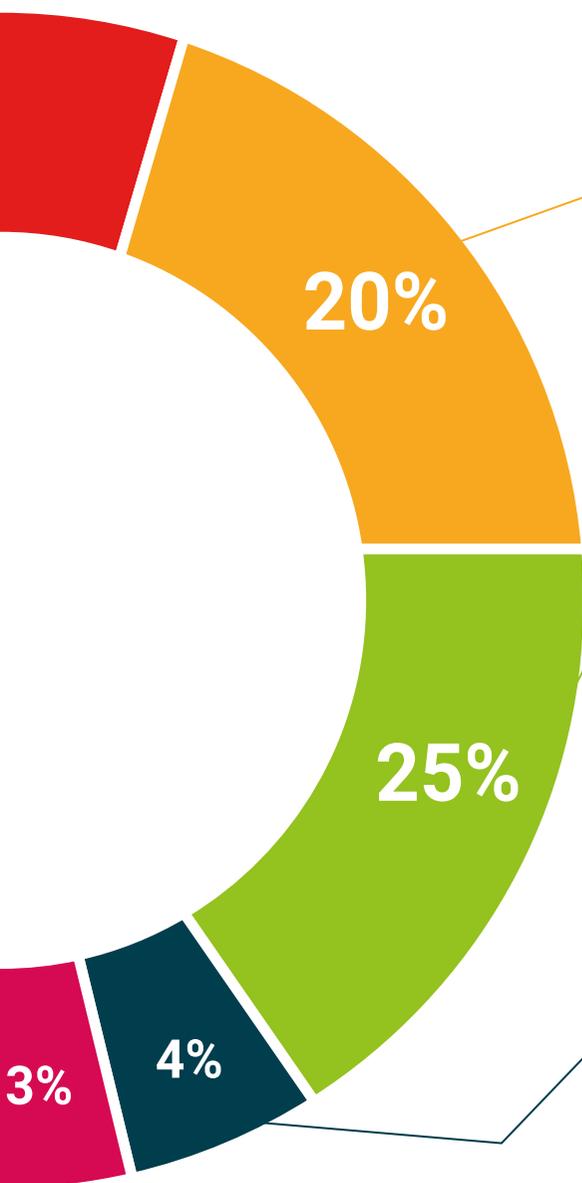
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Certificado

O Curso de Preparação Física no Voleibol Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Preparação Física no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **Curso** emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para sua capacitação universitária, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Preparação Física no Voleibol Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

**Reconhecido pela NBA**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Preparação Física  
no Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Preparação Física no Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica