

# Curso Universitario

## Técnica Individual en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



**tech** global  
university



## Curso Universitario Técnica Individual en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/tecnica-individual-voleibol-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/tecnica-individual-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

Todo jugador profesional de élite sustenta su éxito en una base sólida de su Técnica Individual, ya sea para correr, rematar o defender. En el mundo del Voleibol es aún mucho más esencial, dada la precisión con la que deben realizarse los movimientos de piernas y manos para orientar el balón o para elevarse sobre la red. Una amplitud de procedimientos que queda recogida en este programa 100% online impartido por auténticas figuras del mundo del Voleibol. Un contenido avanzado que permitirá mejorar las sesiones de entrenamiento adecuando el trabajo a la optimización del toque de dedos, y a los tipos de colocación o posición corporal en cada situación de juego. Una oportunidad única de progresar en tan solo 6 semanas y mediante recursos pedagógicos innovadores.





“

*Desarrollate como profesional del voleibol mediante una titulación universitaria 100% online, impartida por deportistas de élite”*

El éxito deportivo de Craig Buck, Steve Timmons, Lloy Ball, Magaly Carvajal, Natalie Cook o Adriana Behar los llevó a ser incluidos en el Salón de la Fama del Voleibol. Sin embargo, para llegar a lo más alto tuvieron que realizar entrenamientos de lo más básico pero no menos sencillo en el Voleibol: la técnica.

Por eso, la figura del entrenador es clave en la trayectoria deportiva de todo jugador, ya que, el aprendizaje adecuado sobre la colocación del cuerpo durante el salto, en la defensa o la colocación de las manos en un bloqueo es clave en el desarrollo del que será en un futuro un deportista de élite. Para favorecer este impulso profesional, TECH ha diseñado este Curso Universitario en Técnica Individual en el Voleibol Profesional.

Se trata de un programa de 150 horas lectivas, donde el alumnado obtendrá la información más valiosa sobre cómo llevar a cabo entrenamientos orientados al perfeccionamiento de cada una de las técnicas: remate, bloqueo, saque, colocación y su impacto en el jugador. La relevancia de esta materia es esencial para el posterior desarrollo del deportista en el juego, pero también para la prevención de lesiones.

Un aprendizaje que será posible gracias a las grandes aportaciones realizadas por jugadores de primer nivel en el mundo del Voleibol, que con sus éxitos dejaron huella en este deporte y que ahora lo hacen a través de una titulación universitaria de primera calidad.

Una excelente ocasión de poder avanzar en el ámbito del Voleibol Profesional mediante un Curso Universitario que no requiere de presencialidad, ni cuenta con clases con horarios fijos. Una opción idónea para quienes quieran compatibilizar sus responsabilidades diarias con una enseñanza universitaria de primera categoría.

Este **Curso Universitario en Técnica Individual 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 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



*Diseña tus sesiones de entrenamiento aplicando las mejores estrategias para mejorar el toque de dedos de tus colocadores”*

“

*Bloqueo, defensa, antebrazos, etc.  
Accede a todos y cada uno de sus  
métodos de trabajo a través de tu  
ordenador con conexión a internet”*

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 vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos.

*Con esta titulación universitaria  
conseguirás mejorar tanto la Técnica  
Individual de tus jugadores como  
su salud.*

*Este Curso Universitario te permite  
autogestionar tu tiempo de estudio y  
acceder a su contenido en cualquier  
momento del día. Inscríbete ya.*



# 02 Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado para poder ofrecer a los futuros técnicos de Voleibol Profesional las herramientas y metodologías más efectivas para la mejora de la Técnica Individual. Un proceso que resultará mucho más atractivo gracias al enfoque teórico-práctico que aporta este programa mediante casos de estudio y al acompañamiento que obtendrá el alumnado de auténticos ilustres en este deporte.





“

*Alcanzarás tus metas con éxito en tan solo 150 horas lectivas y con el programa más avanzado en Técnica Individual en el Voleibol Profesional”*



## 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

---

- ◆ 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, bloqueo, servicio y ataque

“

*Podrás detectar los principales errores en la técnica de saque en deportistas de alto nivel y trasladarlo a tus entrenamientos”*

# 03

## Dirección del curso

Uno de los grandes atractivos de este Curso Universitario es su excelente equipo docente. En su selección, TECH ha tenido en cuenta su larga trayectoria deportiva y su vinculación con el deporte del más alto nivel. De esta forma, el alumnado obtendrá la información más exhaustiva de la mano de auténticos profesionales del mundo del voleibol, cuya impronta ha dejado huella en esta disciplina.



“

*No es mejorar la técnica, es mejorarla de la mano de los mejores profesionales del mundo del voleibol. Matricúlate ahora”*

## 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

Este Curso Universitario facilita al profesional el conocimiento más avanzado para la mejora de las habilidades técnicas de sus jugadores desde la posición de remate, de bloqueo, de saque o de defensa. Un contenido actualizado complementado con numeroso material adicional que le permitirá obtener una visión mucho más dinámica sobre el perfeccionamiento de la Técnica Individual en el Voleibol Profesional. Además, gracias al sistema *Relearning* podrá afianzar los nuevos conceptos a través de la reiteración continua a lo largo de este itinerario académico.



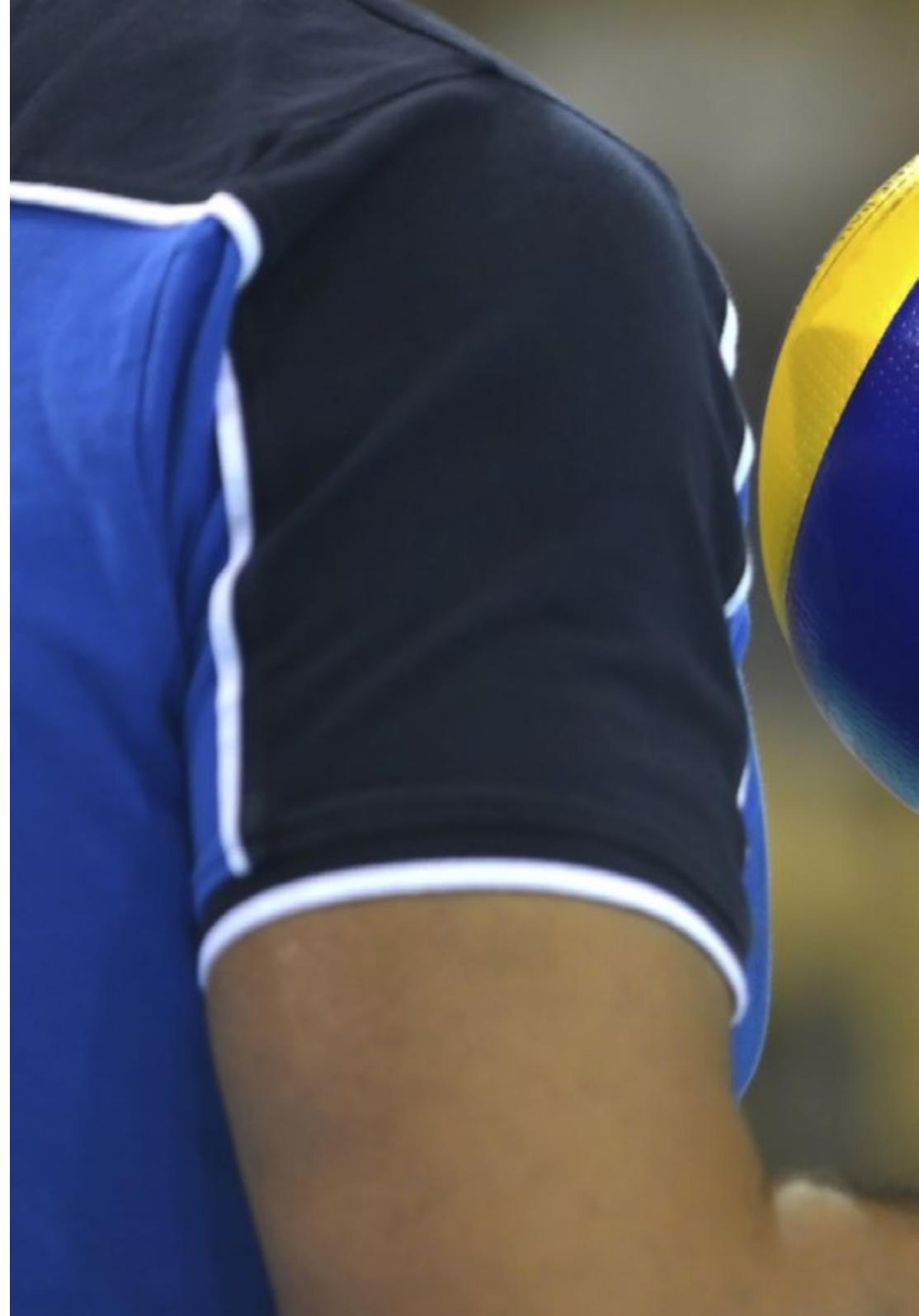


“

*Vídeos en detalle, casos de estudio  
y píldoras multimedia constituyen la  
extensa biblioteca de recursos didácticos  
a la que accederás las 24 horas del día”*

## 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 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?





- 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?



*Potencia el salto en bloqueo y ataque de tus jugadores a través de las mejores estrategias mostradas en esta titulación universitaria”*

# 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

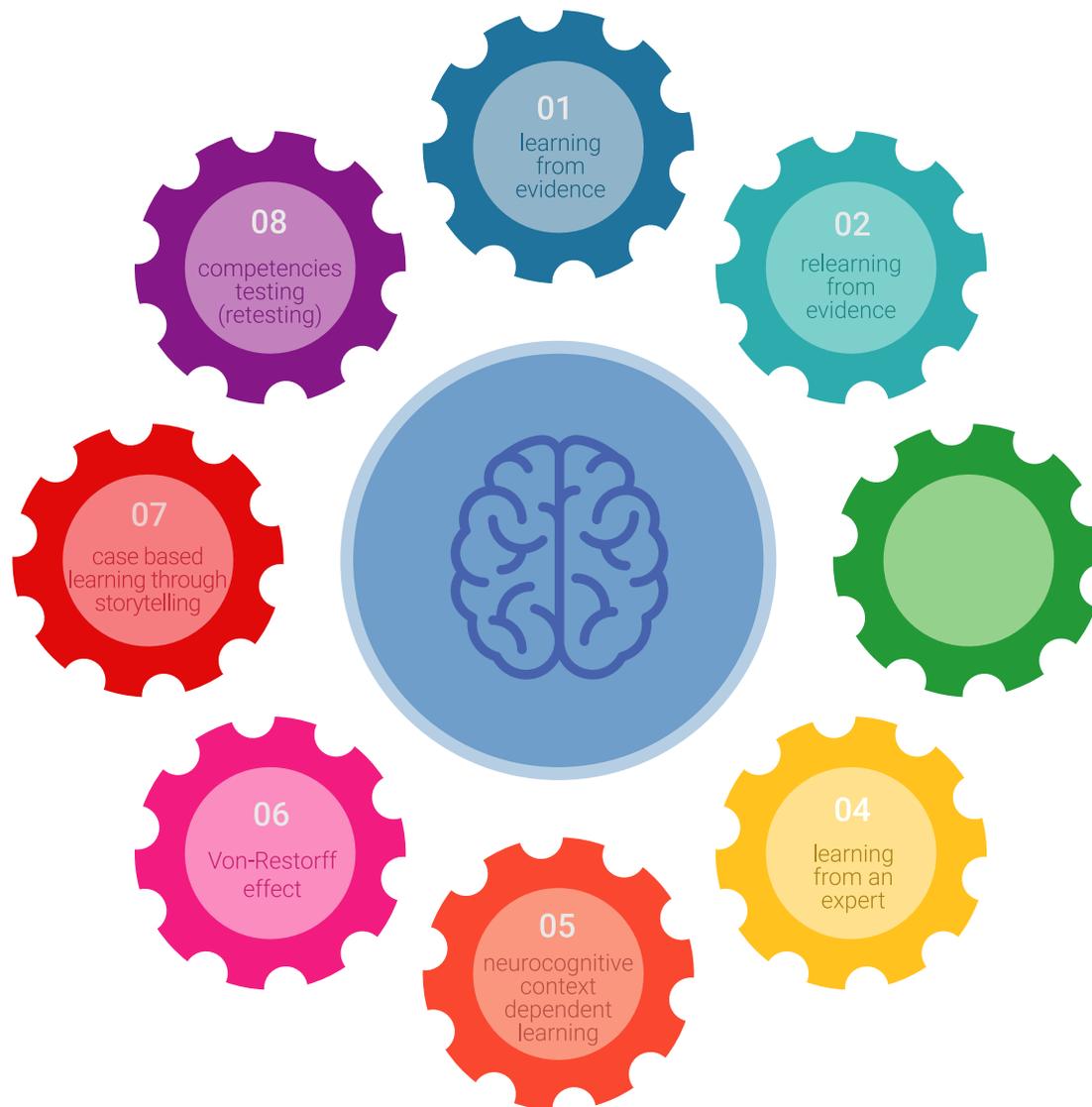
TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

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 Curso Universitario en Técnica Individual en el Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Técnica Individual en el Voleibol Profesional** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Técnica Individual en el Voleibol Profesional**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**





**Curso Universitario**  
Técnica Individual  
en el Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Técnica Individual en el Voleibol Profesional

Avalado por la NBA

