

Máster de Formación Permanente

Voleibol Profesional

Avalado por la NBA





Máster de Formación Permanente

Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-voleibol-profesional

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competencias

pág. 14

04

Dirección del curso

pág. 18

05

Estructura y contenido

pág. 22

06

Metodología

pág. 34

07

Titulación

pág. 42

01

Presentación

El deporte profesional es mucho más que una adecuada técnica y desarrollo estratégico en el campo. Ahora predomina la táctica, el rendimiento físico basándose en la nutrición adecuada y el uso de las nuevas tecnologías para el análisis de juego. Múltiples herramientas que conforman la élite deportiva y que están en auge en las diferentes modalidades del voleibol profesional. En esta línea, TECH ha creado esta propuesta que permitirá al alumnado adquirir un aprendizaje de primer nivel sobre todos los elementos tácticos, psicológicos, de gestión de equipos y de preparación física para que pueda llegar a ocupar cargos de máxima responsabilidad en alta competición. Todo en un formato 100% online y con un equipo docente integrado por especialistas y jugadores internacionales de este deporte.





“

*Gracias a este Máster de Formación Permanente
100% online podrás desarrollar tu carrera profesional
dentro del voleibol de alta competición”*

Una de las máximas aspiraciones de todo entrenador o profesional que se sumerja en un equipo de máxima categoría de voleibol es alcanzar los mayores éxitos deportivos, ya sea en competiciones nacionales, internacionales o mundiales. El nivel de exigencia es elevado y por eso, ya no son válidas las estrategias tradicionales y se incorporan nuevas tecnologías para la mejora del rendimiento.

En este escenario, es esencial que exista un amplio conocimiento sobre la táctica, las herramientas digitales para el análisis de juego o la aplicación de la alimentación más adecuada para cada jugador. Por eso, nace esta titulación universitaria que da respuesta a las necesidades actuales de todas aquellas personas que desean enfocar sus trayectorias hacia el Voleibol Profesional.

Un Máster de Formación Permanente que reúne a los mejores especialistas y a jugadores internacionales que aportan su relevante experiencia en la élite de este deporte. De esta manera, el alumnado obtendrá no solo un enfoque teórico, sino que podrá analizar en detalle todos los puntos para el correcto desarrollo del atleta, desde su preparación física, nutricional hasta la psicológica.

Pero sin duda, uno de los elementos potentes de esta titulación es la aplicación de las tecnologías a las funciones del entrenador y preparador físico. Unas herramientas que se han convertido ya en indispensables para poder obtener resultados diferenciales en alta competición.

Todo esto, además, con numerosos recursos didácticos (vídeo resúmenes, vídeos in focus, lecturas, casos de estudio), que facilitarán la labor de aprendizaje y harán mucho más atractiva la visualización de todo el contenido. Además, gracias al sistema **Relearning** empleado por TECH, el egresado no tendrá que invertir gran cantidad de horas de estudio, ya que adquirirá de un modo mucho más sencillo los nuevos conceptos. Una titulación universitaria única, que se sitúa a la vanguardia académica.

Este **Máster de Formación Permanente en Voleibol Profesional** 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



Llega hasta la élite del Voleibol gracias al excelente equipo de profesionales de alta competición que imparten esta titulación”

“

Mejora el rendimiento de tus jugadores a través de la nutrición deportiva más avanzada que encontrarás en este programa”

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.

Tendrás con este programa todas las herramientas que necesitas para poder diseñar la mejor táctica para tus partidos.

Aportarás a los clubes profesionales los últimos avances en el análisis de datos de jugadores a través de las nuevas tecnologías.



02

Objetivos

El objetivo de este Máster de Formación Permanente es ofrecer a los entrenadores y profesionales del deporte todos los elementos necesarios para poder progresar y mejorar en sus funciones de dirección técnica y preparación física. Para lograrlo, TECH facilita numeroso material didáctico, entre los que se encuentran los casos de estudio que aportan una visión mucho más directa y práctica del trabajo en la cancha con los jugadores en los entrenamientos y en los partidos.





“

Lograrás dar un paso gigante en la planificación de los entrenamientos de tu equipo gracias a TECH. Matricúlate ya”



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

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. 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 4. 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 practica los diferentes tipos de voleibol

Módulo 5. Tecnología en el voleibol

- ♦ Conocer los sistemas tecnológicos existentes para la extracción de datos sobre la técnica y juego de cada jugador
- ♦ Saber realizar un análisis exhaustivo de los datos extraídos, y con ello mejorar el rendimiento del jugador y del equipo
- ♦ Profundizar en cómo utilizar el vídeo como herramienta de análisis y mejora de juego
- ♦ Indicar cómo presentar los resultados de manera efectiva de un estudio de partido a través de las nuevas tecnologías

Módulo 6. 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

Módulo 7. Psicología del deporte

- ◆ Profundizar en las estrategias de motivación más eficaces en un equipo deportivo
- ◆ Ahondar en la gestión de las emociones de los jugadores
- ◆ Comprender el rol de liderazgo de un equipo de voleibol
- ◆ Conocer las dinámicas de equipo para llevarlas a la práctica

Módulo 8. Condición y preparación física

- ◆ 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

Módulo 9. 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

Módulo 10. Nutrición deportiva

- ◆ Conocer las últimas novedades en torno a nutrición deportiva
- ◆ Comprender la relevancia del proceso de recuperación tras el partido
- ◆ Establecer las pautas nutricionales adecuadas previo, durante y después del partido
- ◆ Descubrir las necesidades de micronutrientes y macronutrientes de un jugador de voleibol I





“

Mejora la técnica de tus jugadores de voleibol gracias a los numerosos ejemplos visuales que te facilita esta titulación”

03

Competencias

El profesional en el ámbito deportivo no solo debe dominar los conceptos técnicos y tácticos del deporte, sino que debe tener otras habilidades y competencias que conduzcan a los equipos al éxito. En este sentido, TECH ha creado una titulación que potencia las capacidades de liderazgo, comunicación y análisis de los futuros entrenadores del más alto nivel en el Voleibol del alumnado. Para lograr dichas metas contará, además, con profesionales consagrados en el mundo del deporte, que le guiarán para poder cumplir con garantías sus metas.



“

Potenciarás tus habilidades de liderazgo de equipo y de comunicación con el resto de la plantilla gracias a esta opción académica”



Competencias generales

- ♦ Dominar las herramientas tecnológicas necesarias para poder analizar los entrenamientos y partidos de los equipos
- ♦ Diseñar y planificar sesiones de entrenamientos de alta competición
- ♦ Programar de manera adecuada la duración y números de entrenamientos atendiendo a la competición
- ♦ Programar una óptima nutrición del deportista
- ♦ Analizar e interpretar datos estadísticos y de vídeo
- ♦ Comprender los efectos positivos de una correcta aplicación de la Psicología en el deporte
- ♦ Planear correctamente la recuperación tras carga y/o lesión del deportista
- ♦ Organizar ejercicios para el desarrollo técnico y táctico del jugador
- ♦ Obtener una visión global de los objetivos marcados por el club y trasladarlos correctamente al equipo
- ♦ Alcanzar el éxito profesional deportivo con el dominio más amplio de todos los elementos que envuelven al Voleibol





Competencias específicas

- ◆ Ampliar la capacidad de comunicación con el staff de un equipo de voleibol
- ◆ Perfeccionar la elección de la estrategia de cada encuentro en función del rival
- ◆ Mejorar la capacidad de dirigir modalidades de Volley playa y Setting Volley
- ◆ Emplear análisis cualitativos y cuantitativos en función de la visualización de vídeos
- ◆ Comprender las funciones específicas de los Scoutman y fisioterapeuta
- ◆ Efectuar análisis biomecánicos de cada jugador y en las distintas fases del juego
- ◆ Potenciar el diálogo con el equipo y la toma de decisiones adecuadas en cada momento de la temporada
- ◆ Conocer la relevancia de la adaptación nutricional atendiendo a las lesiones sufridas por los deportistas
- ◆ Capacitar al alumnado para la detección de errores técnicos y tácticos en los entrenamientos
- ◆ Establecer estrategias de motivación de los jugadores
- ◆ Desarrollar habilidades interpersonales del jugador de voleibol



Píldoras multimedia, lecturas esenciales y casos de estudio estarán disponibles para ti las 24 horas del día, los 7 días de la semana”

04

Dirección del curso

TECH ha reunido en esta titulación a una dirección y cuadro docente con una destacada trayectoria en el mundo del Voleibol profesional. Su experiencia tanto en cancha como en los banquillos le permitirá al egresado obtener un aprendizaje de primer nivel sobre este deporte. A ello, se une un profesorado con trayectoria en el campo de la Psicología, la Nutrición y la gestión de grupos. Asimismo, gracias a su cercanía, el alumnado resolverá cualquier duda que surja sobre el contenido de este programa a lo largo de sus 7 meses de duración.





“

TECH ha reunido en esta titulación a profesionales del mundo del Voleibol de talla internacional”

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. 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

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

Dña. Romero Lobeiras, María

- ♦ Nutricionista
- ♦ Exjugadora de voleibol CV Zalaeta
- ♦ Exjugadora de voleibol de CV Calasancias
- ♦ Ciclo de Dietética y Nutrición en el Liceo La Paz



05

Estructura y contenido

El plan de estudios de este Máster de Formación Permanente ha sido diseñado para poder ofrecer a los profesionales el conocimiento más avanzado sobre las técnicas de colocación y bloqueo, tácticas de disposición de jugadores y estrategias ofensivas más efectivas en el mundo del voleibol de alta competición. Todo un temario diseñado por auténticos expertos y deportistas de élite que muestra a lo largo de 7 meses los mejores recursos deportivos, nutricionales y tecnológicos para poder convertirse en todo un profesional del Voleibol. Además, gracias a la biblioteca de recursos multimedia, el alumnado podrá ampliar de manera atractiva la información facilitada en este programa de primer nivel.





“

Un plan de estudios pensado para que alcances un nivel elevado de tus competencias en el mundo del Voleibol Profesional. Matricúlate ya”

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?

- 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 entrenarlo?
- 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 entrenarlo?
- 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

- 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 entrenarlo?
- 2.4. Táctica de recepción
 - 2.4.1. Variantes tácticas
 - 2.4.2. Objetivo
 - 2.4.3. Selección táctica
 - 2.4.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 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 entrenarlo?
- 2.8. Fases del juego
 - 2.8.1. ¿Qué son?
 - 2.8.2. Fase ofensiva
 - 2.8.3. Fase defensiva
 - 2.8.4. ¿Cómo entrenarlo?

- 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 y K4
 - 2.9.4. ¿Cómo entrenarlos?
- 2.10. Elección del sistema de juego
 - 2.10.1. Capacidad técnica
 - 2.10.2. Condiciones físicas y antropométricas
 - 2.10.3. Táctica del rival
 - 2.10.4. Agentes externos y tipo de competición

Módulo 3. Gestión del equipo

- 3.1. Objetivos de la planificación
 - 3.1.1. ¿Quién fija los objetivos?
 - 3.1.2. Progreso
 - 3.1.3. Evitar la improvisación
 - 3.1.4. Fase de desarrollo o de mantenimiento
- 3.2. Criterios de la planificación
 - 3.2.1. ¿Desde dónde empezamos?
 - 3.2.2. Medios disponibles
 - 3.2.3. Calendario
 - 3.2.4. Distribución de la carga
- 3.3. Modelos de planificación deportiva
 - 3.3.1. ¿Qué es?
 - 3.3.2. Modelo convencional
 - 3.3.3. Modelo ATR
 - 3.3.4. Comparación y selección
- 3.4. Unidades de planificación
 - 3.4.1. ¿Qué son?
 - 3.4.2. Macro ciclo
 - 3.4.3. Mesociclo
 - 3.4.4. Micro ciclo

- 3.5. Fases del aprendizaje del jugador
 - 3.5.1. ¿Qué son?
 - 3.5.2. Fase cognitiva
 - 3.5.3. Fase asociativa
 - 3.5.4. Fase autónoma
- 3.6. Principios de organización
 - 3.6.1. Principio de especificidad y de globalidad
 - 3.6.2. Práctica en bloque o aleatoria
 - 3.6.3. Práctica constante o variable
 - 3.6.4. Práctica masiva o distribuida
- 3.7. Dirección del equipo
 - 3.7.1. ¿Qué es y cómo se dirige un equipo?
 - 3.7.2. Análisis previo
 - 3.7.3. Definir la estrategia
 - 3.7.4. Evolución y aprendizaje constante
- 3.8. Comunicación
 - 3.8.1. Importancia de una correcta comunicación
 - 3.8.2. Comunicación en los entrenamientos
 - 3.8.3. Comunicación en las fases de juego
 - 3.8.4. Comunicación en los tiempos muertos
- 3.9. Planificación del entrenamiento: cómo planificar y organizar el entrenamiento de manera efectiva
 - 3.9.1. Objetivo específico y global
 - 3.9.2. Variables a tener en cuenta
 - 3.9.3. Principios de las sesiones
 - 3.9.4. Distribución de los tiempos
- 3.10. Evaluación del rendimiento: cómo evaluar el rendimiento del equipo y de los jugadores individualmente
 - 3.10.1. Test físicos
 - 3.10.2. Análisis estadístico
 - 3.10.3. Visualización de partidos y entrenamientos
 - 3.10.4. Comunicación



Módulo 4. Otras modalidades

- 4.1. *Volley playa*
 - 4.1.1. ¿Qué es?
 - 4.1.2. Reglas y características
 - 4.1.3. Competiciones
 - 4.1.4. Evolución histórica
- 4.2. Técnica en el *Volley playa*
 - 4.2.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.2.2. Técnicas ofensivas
 - 4.2.3. Técnicas defensivas
 - 4.2.4. ¿Cómo entrenarlos?
- 4.3. Táctica en el *Volley playa*
 - 4.3.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.3.2. Fase ofensiva
 - 4.3.3. Fase defensiva
 - 4.3.4. ¿Cómo entrenarla?
- 4.4. Preparación física en el *Volley playa*
 - 4.4.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.4.2. Periodización
 - 4.4.3. Plan de preparación
 - 4.4.4. Ejemplos
- 4.5. Psicología en el *Volley playa*
 - 4.5.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.5.2. Beneficios
 - 4.5.3. Técnicas de motivación
 - 4.5.4. Habilidades
- 4.6. *Sitting Volley*
 - 4.6.1. ¿Qué es?
 - 4.6.2. Reglas y características
 - 4.6.3. Competiciones
 - 4.6.4. Evolución histórica

- 4.7. Técnica en el *Sitting Volley*
 - 4.7.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.7.2. Técnicas ofensivas
 - 4.7.3. Técnicas defensivas
 - 4.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 4.8. Táctica en el *Sitting Volley*
 - 4.8.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.8.2. Fase ofensiva
 - 4.8.3. Fase defensiva
 - 4.8.4. ¿Cómo entrenarlas?
- 4.9. Preparación física en el *Sitting Volley*
 - 4.9.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.9.2. Periodización
 - 4.9.3. Plan de preparación
 - 4.9.4. Ejemplos
- 4.10. Psicología en el *Sitting Volley*
 - 4.10.1. Diferencias con el voleibol
 - 4.10.2. Beneficios del deporte paralímpico
 - 4.10.3. Técnicas de motivación
 - 4.10.4. Habilidades

Módulo 5. Tecnología en el voleibol

- 5.1. Utilización del video: cómo utilizar el video como herramienta de análisis y mejora del juego
 - 5.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 5.1.2. Objetivos
 - 5.1.3. Elementos de estudio
 - 5.1.4. Aplicación tras análisis
- 5.2. Análisis táctico: cómo analizar el juego del equipo y del oponente
 - 5.2.1. ¿Por qué es importante?
 - 5.2.2. Objetivos
 - 5.2.3. Táctica del oponente
 - 5.2.4. Táctica de nuestro equipo

- 5.3. Análisis de la técnica individual: cómo analizar la técnica individual de los jugadores a través del video
 - 5.3.1. ¿Por qué es importante?
 - 5.3.2. Objetivos
 - 5.3.3. Aplicación tras el análisis
 - 5.3.4. Apoyo visual de los datos estadísticos
- 5.4. Presentación de resultados: cómo presentar los resultados del análisis de video de manera efectiva
 - 5.4.1. Selección
 - 5.4.2. Estudio
 - 5.4.3. Exposición
 - 5.4.4. Objetivo
- 5.5. Aplicaciones para el análisis técnico
 - 5.5.1. Vídeo Delay
 - 5.5.2. Coach's eye
 - 5.5.3. Huddle Technique
 - 5.5.4. Kinovea
- 5.6. Aplicaciones para el análisis táctico
 - 5.6.1. **Coachnote**
 - 5.6.2. Settex
 - 5.6.3. Data Volley
 - 5.6.4. Volleyball Scout
- 5.7. Aplicaciones para el análisis físico
 - 5.7.1. My jump
 - 5.7.2. Powerlift
 - 5.7.3. Nordics
 - 5.7.4. Dorsiflex
- 5.8. Scout en el voleibol
 - 5.8.1. ¿Qué es?
 - 5.8.2. Recopilación de información
 - 5.8.3. Análisis estadístico
 - 5.8.4. Aplicación de la información

- 5.9. Análisis cuantitativo: *Data*
 - 5.9.1. ¿Qué es?
 - 5.9.2. Herramienta principal
 - 5.9.3. Selección de datos
 - 5.9.4. Aplicación tras el análisis
- 5.10. Análisis cualitativo: planillas y vídeo
 - 5.10.1. ¿Qué es?
 - 5.10.2. Herramientas
 - 5.10.3. Selección de datos
 - 5.10.4. Aplicación tras el análisis

Módulo 6. Estructuras de equipos, organización y reglamento

- 6.1. Reglamento del voleibol
 - 6.1.1. Filosofía de reglas y árbitro
 - 6.1.2. Juego
 - 6.1.3. Árbitros, responsabilidades y señales
 - 6.1.4. Diagramas
 - 6.1.5. Definiciones
- 6.2. Interpretación de las reglas: cómo interpretar y aplicar las reglas en situaciones específicas durante el juego
 - 6.2.1. Importancia de conocer el reglamento
 - 6.2.2. Gestión de los tiempos muertos
 - 6.2.3. Atención en el equipo propio y oponente
 - 6.2.4. Situaciones complejas habilitadas por el reglamento
- 6.3. Categorías por edad
 - 6.3.1. Minivolley
 - 6.3.2. Infantil
 - 6.3.3. Cadete y juvenil
 - 6.3.4. Senior

- 6.4. Categorías de las competiciones
 - 6.4.1. Competiciones municipales y autonómicas
 - 6.4.2. Competiciones nacionales
 - 6.4.3. Competiciones nacionales profesionales
 - 6.4.4. Competiciones internacionales
- 6.5. Competiciones internacionales
 - 6.5.1. Estructura FIVB
 - 6.5.2. Combinados internacionales
 - 6.5.3. Competiciones continentales
 - 6.5.4. Competiciones internacionales
- 6.6. Funciones del entrenador y los asistentes
 - 6.6.1. Capacidades en función de la categoría
 - 6.6.2. Gestión del grupo
 - 6.6.3. Importancia de la comunicación entre departamentos
 - 6.6.4. Tipos de entrenador
- 6.7. Funciones del preparador físico
 - 6.7.1. ¿Qué es?
 - 6.7.2. Objetivos individuales
 - 6.7.3. Objetivos colectivos
 - 6.7.4. Alternativas en su ausencia
- 6.8. Funciones del *Team Manager*
 - 6.8.1. ¿Qué es?
 - 6.8.2. Objetivos
 - 6.8.3. Funciones
 - 6.8.4. Alternativas en su ausencia
- 6.9. Funciones del *Scoutman*
 - 6.9.1. ¿Qué es?
 - 6.9.2. Objetivos
 - 6.9.3. Funciones
 - 6.9.4. Alternativas en su ausencia

- 6.10. Funciones del fisioterapeuta
 - 6.10.1. ¿Qué es?
 - 6.10.2. Objetivos
 - 6.10.3. Funciones
 - 6.10.4. Alternativas en su ausencia

Módulo 7. Psicología del deporte

- 7.1. Gestión de la presión
 - 7.1.1. Definición
 - 7.1.2. Importancia de una correcta gestión
 - 7.1.3. Impacto de la presión en el jugador de voleibol
 - 7.1.4. ¿Cómo trabajarlo?
- 7.2. Equipo de voleibol unido
 - 7.2.1. La cohesión de grupo
 - 7.2.2. Importancia y beneficios de un grupo cohesionado
 - 7.2.3. Objetivos
 - 7.2.4. Dinámicas
- 7.3. Gestión de las emociones del jugador de voleibol en pista
 - 7.3.1. Educación emocional
 - 7.3.2. Gestión de emociones positivas y negativas
 - 7.3.3. Aprendizaje del control emocional
 - 7.3.4. Dinámicas
- 7.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?
 - 7.4.1. Motivación
 - 7.4.2. Desarrollo de metas personales
 - 7.4.3. Técnicas de motivación intrínseca para el jugador
 - 7.4.4. Técnicas de motivación extrínseca para el jugador
- 7.5. Roles de liderazgo en un equipo de voleibol
 - 7.5.1. Liderazgo
 - 7.5.2. Tipos de líder en un equipo
 - 7.5.3. Cualidades del líder
 - 7.5.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?

- 7.6. Dinámicas para un equipo de voleibol
 - 7.6.1. ¿Qué son?
 - 7.6.2. Beneficios de su aplicación
 - 7.6.3. Planificación y objetivos
 - 7.6.4. Ejemplos
 - 7.7. La atención y el jugador de voleibol
 - 7.7.1. Habilidades atencionales
 - 7.7.2. Importancia en el voleibol
 - 7.7.3. Factores influyentes en la atención
 - 7.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
 - 7.8. Desarrollo de las habilidades interpersonales del jugador de voleibol
 - 7.8.1. Habilidades interpersonales
 - 7.8.2. Beneficios en un equipo de voleibol
 - 7.8.3. Comunicación efectiva en un equipo
 - 7.8.4. ¿Cómo trabajarlas?
 - 7.9. Activación del jugador de voleibol
 - 7.9.1. Control de la activación
 - 7.9.2. Niveles de activación
 - 7.9.3. Búsqueda del N.O.A
 - 7.9.4. Dinámicas
 - 7.10. Relajación y visualización antes del partido
 - 7.10.1. ¿Qué es la relajación?
 - 7.10.2. ¿Qué es la visualización?
 - 7.10.3. Impacto en el voleibol
 - 7.10.4. Dinámicas
- Módulo 8. Condición y preparación física**
- 8.1. Categorías inferiores y habilidades motrices
 - 8.1.1. Importancia de la preparación física en categorías inferiores
 - 8.1.2. Entrenamiento de habilidades motrices
 - 8.1.3. De las habilidades motrices a las capacidades físicas
 - 8.1.4. Planificación en categorías inferiores
 - 8.2. Ley del umbral
 - 8.2.1. Definición
 - 8.2.2. ¿Cómo afecta a los entrenamientos?
 - 8.2.3. Evolución del organismo en los entrenamientos
 - 8.2.4. Aplicación en el voleibol
 - 8.3. Teoría del estrés
 - 8.3.1. Definición
 - 8.3.2. El estrés como proceso fisiológico
 - 8.3.4. Tipos de estrés
 - 8.3.5. Aplicación en el voleibol
 - 8.4. Principio de supercompensación
 - 8.4.1. Definición
 - 8.4.2. Fases
 - 8.4.3. Factores determinantes
 - 8.4.4. Aplicación en el voleibol
 - 8.5. Capacidades físicas
 - 8.5.1. ¿Qué son?
 - 8.5.2. Flexibilidad
 - 8.5.3. La fuerza y sus manifestaciones
 - 8.5.4. La resistencia y sus manifestaciones
 - 8.5.5. La velocidad y sus manifestaciones
 - 8.6. Entrenamiento específico del salto
 - 8.6.1. Características técnicas del salto en el voleibol
 - 8.6.2. Influencia de una correcta técnica de salto en el juego
 - 8.6.3. Importancia en la salud de una correcta técnica
 - 8.6.4. Diseñar un plan de entrenamiento de salto
 - 8.7. Diseño de un plan de entrenamiento
 - 8.7.1. Importancia de una correcta planificación
 - 8.7.2. Criterios y objetivos de planificación
 - 8.7.3. Estructura del entrenamiento
 - 8.7.4. Modelos: Precursores, tradicional y contemporánea

- 8.8. Periodización del entrenamiento
 - 8.8.1. Definición
 - 8.8.2. Unidades de planificación
 - 8.8.3. Modelos de planificación
 - 8.8.4. Necesidades específicas
- 8.9. Cargas de entrenamiento
 - 8.9.1. Definición
 - 8.9.2. Distribución de las cargas
 - 8.9.3. Método paralelo-complejo
 - 8.9.4. Método secuencial-contiguo
- 8.10. Recuperación y descanso
 - 8.10.1. Definición
 - 8.10.2. Importancia de la fase de recuperación
 - 8.10.3. Ejemplos de ejercicios
 - 8.10.4. Feedback como objetivo final
- 9.4. Prevención de lesiones: cómo prevenir lesiones a través de la preparación física y la técnica adecuada
 - 9.4.1. Preparación física
 - 9.4.2. Lesiones derivadas de una mala preparación física
 - 9.4.3. Técnica y prevención
 - 9.4.4. Lesiones derivadas de una mala técnica
- 9.5. ¿Qué es la biomecánica?
 - 9.5.1. Definición
 - 9.5.2. Evolución histórica
 - 9.5.3. Objetivos
 - 9.5.4. Aplicaciones para el rendimiento
- 9.6. Sistema biomecánico de la técnica del voleibol
 - 9.6.1. Fundamentos biomecánicos
 - 9.6.2. Propiedades mecánicas
 - 9.6.3. Cualidades del músculo
 - 9.6.4. Estado funcional del músculo
- 9.7. Características de los movimientos en el voleibol
 - 9.7.1. Objetivos
 - 9.7.2. Estructuras técnicas cuantitativas
 - 9.7.3. Estructuras técnicas cualitativas
 - 9.7.4. Evaluación del comportamiento motor
- 9.8. Fases en el análisis biomecánico del jugador
 - 9.8.1. Recopilación de información
 - 9.8.2. Objetivo final
 - 9.8.3. Principios
 - 9.8.4. Criterios de valoración
- 9.9. Análisis biomecánico del ataque
 - 9.9.1. Características del ataque
 - 9.9.2. Fuerzas
 - 9.9.3. Palancas y movimientos generados
 - 9.9.4. Acción muscular
 - 9.9.5. Cadena y grado cinemático

Módulo 9. Biomecánica y lesiones

- 9.1. Lesiones más comunes en el voleibol
 - 9.1.1. Lesiones de rodilla
 - 9.1.2. Lesiones de hombro
 - 9.1.3. Lesiones de espalda
 - 9.1.4. Lesiones de tobillo
- 9.2. Primeros auxilios: cómo actuar ante una lesión en el campo de juego
 - 9.2.1. Identificar y evaluar la gravedad
 - 9.2.2. Proporcionar atención inmediata
 - 9.2.3. Ofrecer comodidad y seguridad
 - 9.2.4. Comunicación
- 9.3. Tratamiento de lesiones: cómo tratar las lesiones de manera adecuada para minimizar el tiempo de recuperación
 - 9.3.1. Proceso
 - 9.3.2. Alta competitiva
 - 9.3.3. Tiempos de recuperación
 - 9.3.4. Objetivos

- 9.10. Movimiento según el plano de referencia
 - 9.10.1. Plano horizontal
 - 9.10.2. Plano sagital
 - 9.10.3. Plano frontal
 - 9.10.4. Ejes de movimiento

Módulo 10. Nutrición deportiva

- 10.1. Concepto de nutrición deportiva
 - 10.1.1. Definición
 - 10.1.2. Objetivo
 - 10.1.3. Diferencias con la nutrición clínica
 - 10.1.4. Impacto en el rendimiento
- 10.2. Requerimientos nutricionales en el voleibol
 - 10.2.1. ¿Qué es?
 - 10.2.2. Colocación corporal
 - 10.2.3. Aplicaciones
 - 10.2.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 10.3. Alimentación previa al partido de voleibol
 - 10.3.1. Importancia en el rendimiento
 - 10.3.2. Reservas de glucógeno
 - 10.3.3. Periodización
 - 10.3.4. Ejemplos
- 10.4. Alimentación durante el partido
 - 10.4.1. Importancia en el rendimiento
 - 10.4.2. Ritmo y energía
 - 10.4.3. Dificultad de recarga de hidratos
 - 10.4.4. Ejemplos
- 10.5. Proceso de recuperación tras el partido
 - 10.5.1. Importancia en el rendimiento
 - 10.5.2. Rehidratación
 - 10.5.3. Recuperación muscular
 - 10.5.4. Ejemplos





- 10.6. La hidratación en el jugador de voleibol
 - 10.6.1. ¿Qué es?
 - 10.6.2. Electrolitos
 - 10.6.3. Tasa de sudoración
 - 10.6.4. Necesidades de hidratación
- 10.7. Suplementación en el jugador de voleibol
 - 10.7.1. Definición
 - 10.7.2. Sistema ABCD
 - 10.7.3. Estudio individualizado
 - 10.7.4. Ayudas ergonutricionales
- 10.8. Sistemas de energía en voleibol
 - 10.8.1. Definición
 - 10.8.2. Sistema aeróbico
 - 10.8.3. Sistema anaeróbico
 - 10.8.4. Importancia de la nutrición en los sistemas de energía
- 10.9. Periodización del jugador de voleibol
 - 10.9.1. Definición
 - 10.9.2. Necesidades de macronutrientes
 - 10.9.3. Necesidades de micronutrientes
 - 10.9.5. Periodización nutricional
- 10.10. BCM, ECM y FFM en el equipo de voleibol
 - 10.10.1. Definiciones
 - 10.10.2. BCM de un equipo de voleibol según roles
 - 10.10.3. ECM y FFM en un equipo de voleibol según roles
 - 10.10.4. Relación BCM/ECM en un equipo de voleibol según roles

“

Mejora de técnica individual, tácticas de juego, planificación de entrenos y más, todo a tu alcance para que te conviertas en 7 meses en todo un experto en voleibol”

06

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.



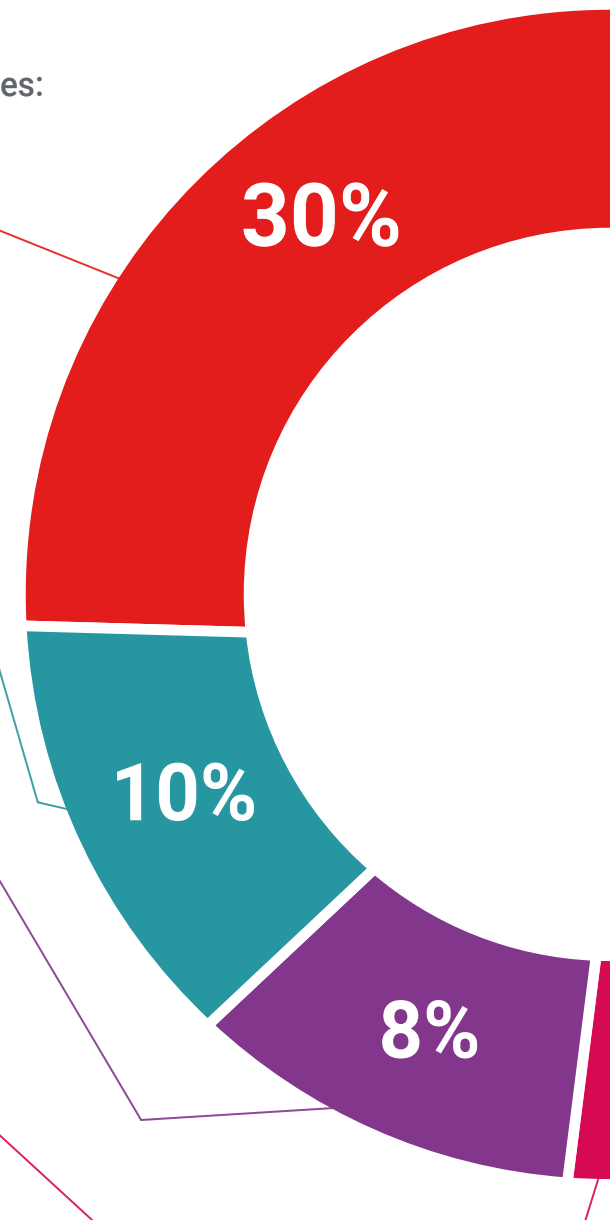
Prácticas de habilidades y competencias

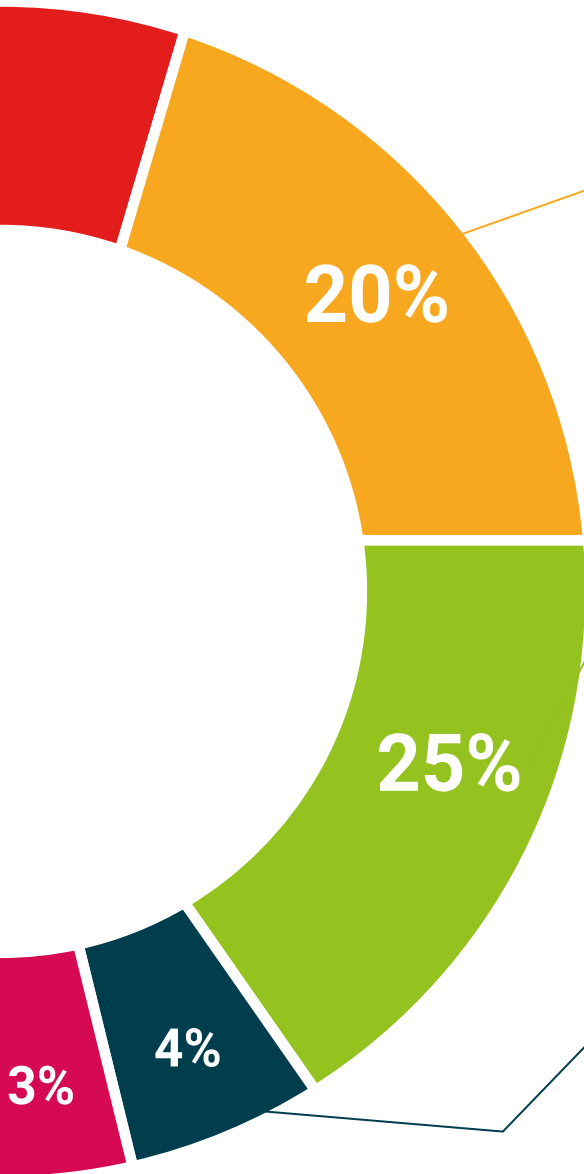
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.



07

Titulación

Este programa en Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster de Formación Permanente expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Máster de Formación Permanente en Voleibol Profesional** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

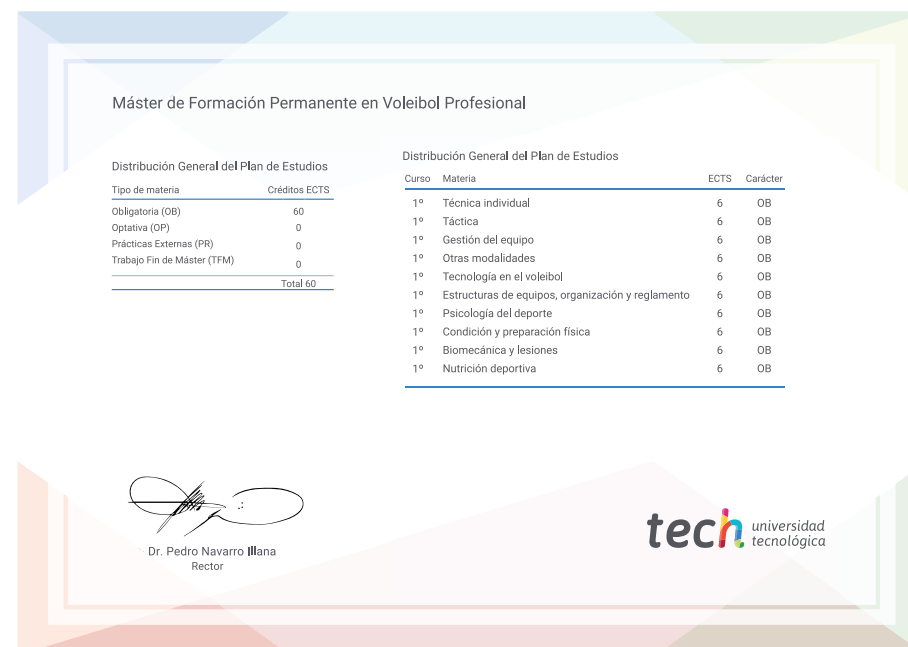
Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Máster de Formación Permanente en Voleibol Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **7 meses**

Créditos: **60 ECTS**



*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.



Máster de Formación Permanente

Voleibol Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster de Formación Permanente

Voleibol Profesional

Avalado por la NBA



tech universidad
tecnológica