

# Curso

## Técnica Individual no Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Técnica Individual no Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

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

Todos os jogadores profissionais de elite baseiam seu sucesso em uma base sólida de técnica individual, seja para correr, chutar ou defender. No mundo do voleibol, isso é ainda mais essencial, dada a precisão com que os movimentos das pernas e das mãos devem ser executados para conduzir a bola ou colocá-la na rede. Uma ampla variedade de procedimentos que são abordados neste programa 100% online ministrado por profissionais de destaque do mundo do voleibol. O conteúdo avançado permitirá melhorar as sessões de treinamento, adaptando o trabalho à otimização do toque dos dedos e aos tipos de posicionamento ou posição do corpo em cada situação de jogo. Uma oportunidade única de progredir em apenas seis semanas e por meio de recursos didáticos inovadores.







“

*Cresça como um profissional de voleibol através de um curso 100% online, ministrado por atletas de elite”*

O sucesso esportivo de Craig Buck, Steve Timmons, Lloyd Ball, Magaly Carvajal, Natalie Cook ou Adriana Behar fez com que eles entrassem para o Hall da Fama do Voleibol. No entanto, para chegar ao topo, eles tiveram que trabalhar o aspecto mais básico, mas não o menos simples, do vôlei: a técnica.

Por esse motivo, a figura do técnico é fundamental na trajetória esportiva de cada jogador, pois aprender o posicionamento correto do corpo durante o salto, na defesa ou no posicionamento das mãos em um bloqueio é fundamental para o desenvolvimento do futuro esportista de elite. Para promover este impulso profissional, a TECH criou este Curso de Técnica Individual no Voleibol Profissional.

Trata-se de um programa de 150 horas de estudo, no qual os alunos obterão as informações mais valiosas sobre como realizar sessões de treinamento com o objetivo de aperfeiçoar cada uma das técnicas: saque, ataque, bloqueio, levantamento, recepção e seu impacto no jogador. A relevância desse assunto é essencial para o desenvolvimento do atleta no esporte, mas também para a prevenção de lesões.

Uma aprendizagem que será possível graças às grandes contribuições feitas pelos principais jogadores do mundo do vôlei, que com suas conquistas deixaram sua marca neste esporte e que agora o fazem por meio de um curso universitário de alto nível.

Sem dúvida, uma excelente oportunidade de avançar no campo do vôlei profissional através de um curso que não terá aulas presenciais ou horários preestabelecidos. Uma oportunidade perfeita para aqueles que desejam conciliar suas responsabilidades diárias com uma educação universitária de qualidade.

Este **Curso de Técnica Individual no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo 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 é realizado para melhorar 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



*Planeje suas sessões de treinamento aplicando as melhores estratégias para aprimorar as técnicas de seus levantadores"*

“

*Bloqueio, defesa, manchete: acesse cada um de seus métodos de trabalho através de seu computador com conexão à Internet”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência 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 nesta área.

*Com este curso, você poderá aprimorar as técnicas individuais de seus jogadores e sua saúde.*

*Esse Curso permitirá administrar o seu tempo de estudo e acessar seu conteúdo a qualquer momento.  
Matricule-se hoje mesmo.*





# 02

# Objetivos

Este curso foi criado para oferecer aos futuros técnicos de vôlei profissional as ferramentas e metodologias mais eficazes para o aprimoramento da técnica individual. Um processo que será muito mais atraente graças à abordagem teórico-prática oferecida por este programa por meio de estudos de caso e do acompanhamento que os alunos receberão de figuras ilustres do esporte.







“

*Você alcançará seus objetivos em apenas 150 horas letivas com o mais avançado programa de técnicas individuais do voleibol profissional”*



## 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

---

- ◆ Aprofundar os diferentes fundamentos técnicos do vôlei
- ◆ Aprofundar os métodos de treinamento no vôlei
- ◆ Explorar as diferentes técnicas e os erros mais frequentes em alta competição
- ◆ Descrever estratégias para treinar posicionamento, recepção, toque dos dedos, antebraços, bloqueio, serviço e ataque

“

*Você poderá detectar os principais erros na técnica de saque de atletas de alto nível, transferindo-os para suas sessões de treinamento"*

# 03

## Direção do curso

Um dos grandes atrativos deste curso é seu excelente corpo docente. Em sua seleção, a TECH levou em consideração sua longa trajetória esportiva e seu envolvimento em esportes de alto nível. Dessa forma, os alunos obterão as informações mais completas através dos profissionais que atuam no mundo do vôlei e que deixaram sua marca nessa modalidade.





“

*Não se trata de melhorar a técnica, mas sim de aprimorá-la sob a orientação dos melhores profissionais do mundo do voleibol. Matricule-se hoje mesmo!"*

## 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 proporciona ao profissional o conhecimento mais avançado para aprimorar as habilidades técnicas de seus jogadores a partir da posição de golpear, bloquear, sacar ou defender. Um conteúdo atualizado complementado com inúmeros materiais adicionais que lhe permitirão obter uma visão muito mais dinâmica sobre o aprimoramento da Técnica Individual no Voleibol Profissional. Além disso, graças ao *Relearning* o aluno será capaz de consolidar novos conceitos por meio da repetição contínua ao longo desta trajetória acadêmica.



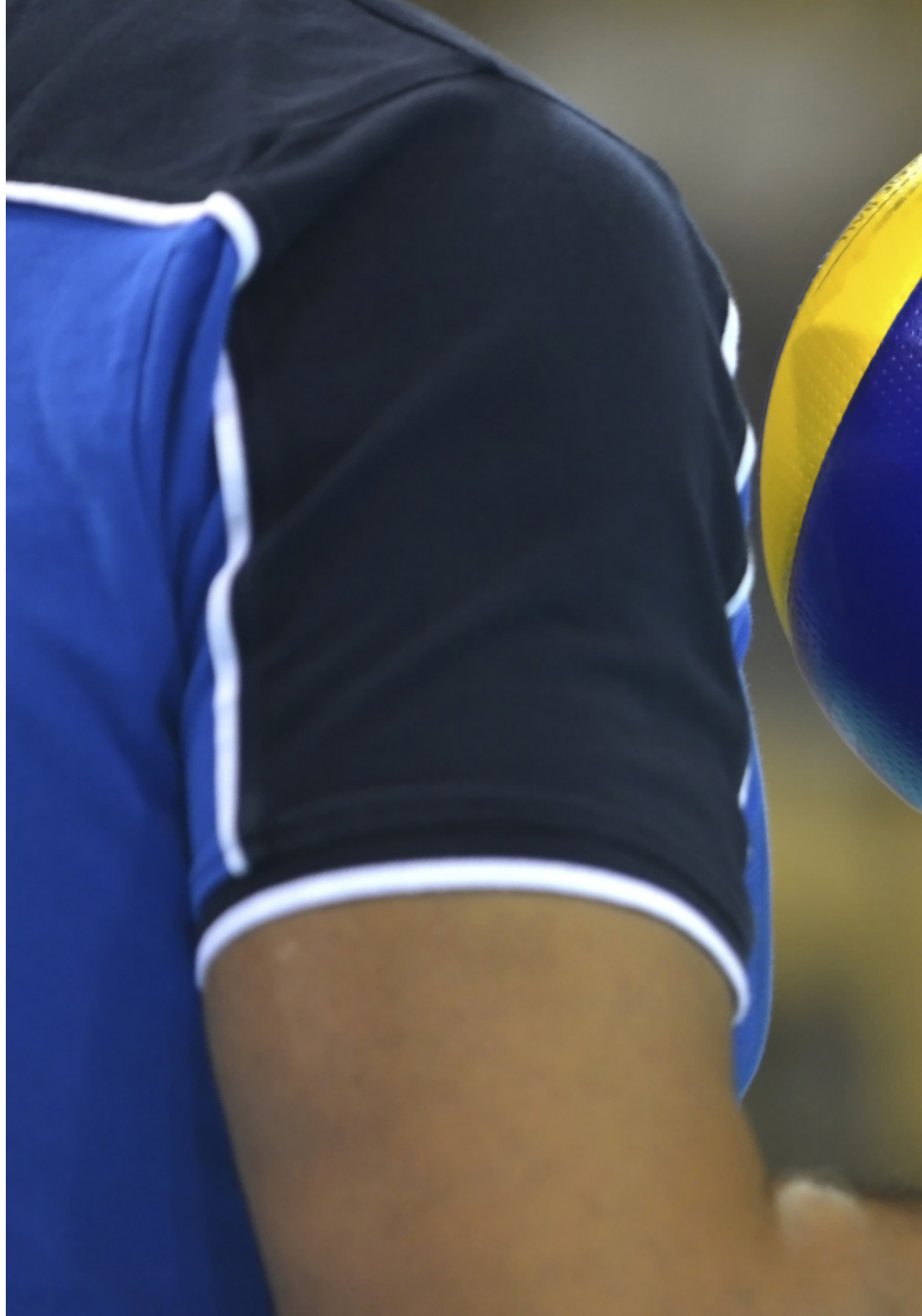


“

*Vídeos detalhados, estudos de caso e materiais multimídia formam a extensa biblioteca de recursos didáticos que poderão ser acessados 24 horas por dia"*

## Módulo 1. Técnicas Individuais

- 1.1. O que é a técnica?
  - 1.1.1. Definição de técnica
- 1.2. Importância em relação a outros esportes
  - 1.2.1. Desenvolvimento do atleta
  - 1.2.2. Como treiná-la?
  - 1.2.3. Importância da técnica correta no jogo e na saúde
  - 1.2.4. Desenvolvimento de competências Física
  - 1.2.5. Aplicações na leitura de jogos
  - 1.2.6. Principais aspectos da saúde do atleta
  - 1.2.7. O impacto da técnica individual no jogo em equipe
- 1.3. Serviço
  - 1.3.1. O que é?
  - 1.3.2. Tipos de assistência
  - 1.3.3. Fases da assistência
  - 1.3.4. Como treiná-la?
- 1.4. Bloqueio
  - 1.4.1. O que é?
  - 1.4.2. Tronco superior
  - 1.4.3. Tronco inferior
  - 1.4.4. Como treiná-la?
- 1.5. Ataque
  - 1.5.1. O que é?
  - 1.5.2. Tipos de ataques
  - 1.5.3. Fase de ataque
  - 1.5.4. Como treiná-la?
- 1.6. Recepção
  - 1.6.1. O que é?
  - 1.6.2. Leitura prévia
  - 1.6.3. Posição do corpo
  - 1.6.4. Como treiná-lo?





- 1.7. Defesa
  - 1.7.1. O que é?
  - 1.7.2. Leitura prévia
  - 1.7.3. Posição do corpo
  - 1.7.4. Como treiná-lo?
- 1.8. Posicionamento
  - 1.8.1. O que é?
  - 1.8.2. Tipos de posicionamento
  - 1.8.3. Importância no jogo
  - 1.8.4. Como treiná-lo?
- 1.9. Antebraço
  - 1.9.1. O que é?
  - 1.9.2. Posicionamento corporal
  - 1.9.3. Aplicações
  - 1.9.4. Como treiná-la?
- 1.10. Toque de dedos
  - 1.10.1. O que é?
  - 1.10.2. Posicionamento corporal
  - 1.10.3. Aplicações
  - 1.10.4. Como treiná-la?



*Aperfeiçoe o salto de seus jogadores no bloqueio e no ataque com as melhores estratégias mostradas neste curso"*



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.



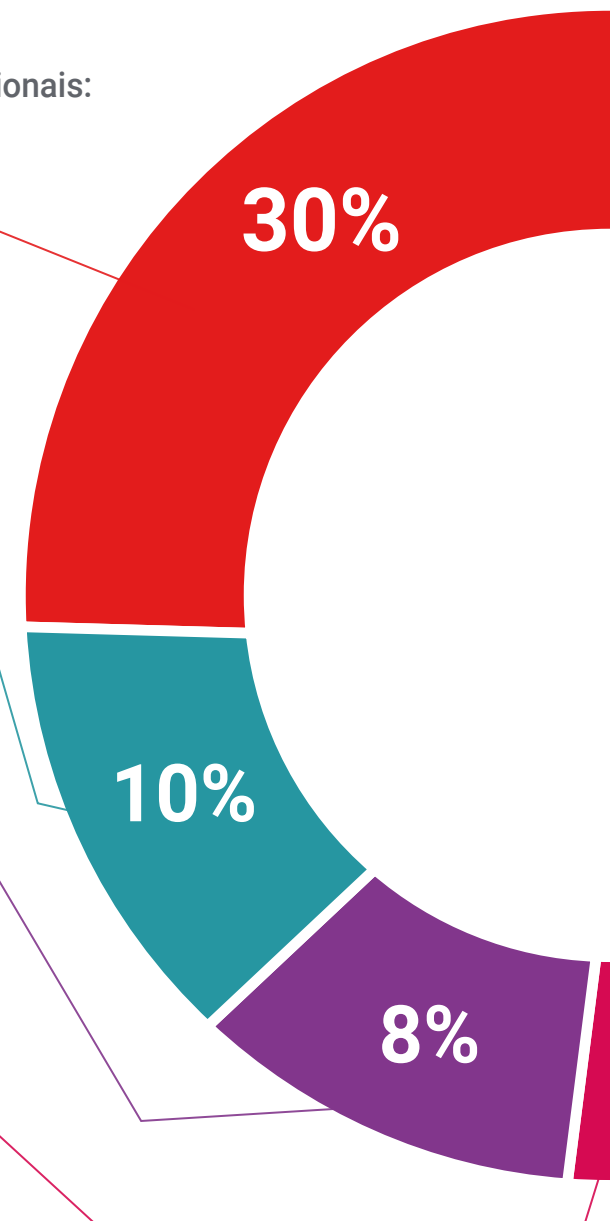
#### Práticas de habilidades e competências

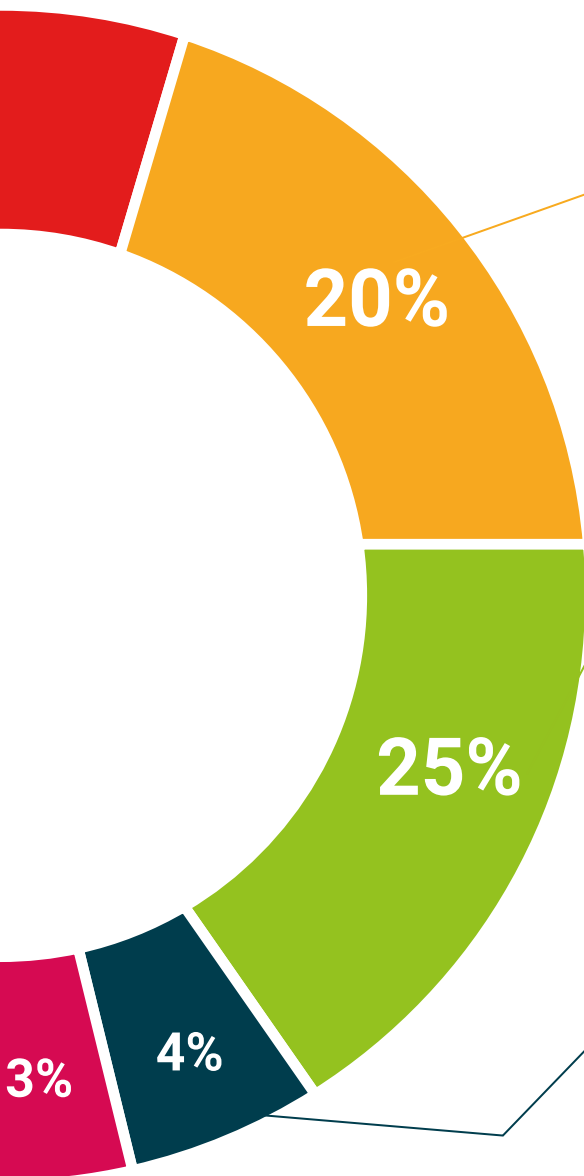
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 Técnica Individual 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 Técnica Individual no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

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

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Técnica Individual no Voleibol Profissional**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**





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

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Técnica Individual no  
Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Técnica Individual no Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica