

Mestrado Próprio

Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-voleibol-profissional

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 22

06

Metodologia

pág. 34

07

Certificado

pág. 42

01

Apresentação

O esporte profissional é muito mais do que a técnica adequada e o desenvolvimento estratégico no campo. Agora predominam a tática, o desempenho físico baseado em uma alimentação adequada e o uso de novas tecnologias para análise de jogos, múltiplas ferramentas que compõem a elite esportiva e que estão em franca expansão nas diferentes modalidades do voleibol profissional. Nessa perspectiva, a TECH desenvolveu este curso que permitirá aos alunos adquirir um aprendizado de primeiro nível sobre todos os elementos táticos, psicológicos, de gestão de equipes e de preparação física para que possam alcançar posições de máxima responsabilidade em alta competição. Tudo em um formato 100% online e com uma equipe de professores formada por especialistas e jogadores internacionais desse esporte.





“

Graças a esse mestrado 100% online, você poderá desenvolver sua carreira profissional no vôlei de alta competição”

Uma das maiores aspirações de qualquer técnico ou profissional que esteja imerso em uma equipe de vôlei de alto nível é alcançar o maior sucesso esportivo, seja em competições nacionais, internacionais ou mundiais. O nível de demanda é alto e, portanto, as estratégias tradicionais não são mais válidas e novas tecnologias são incorporadas para melhorar o desempenho.

Nesse cenário, é essencial que haja um amplo conhecimento de táticas, ferramentas digitais para análise de jogos ou a aplicação da nutrição mais adequada para cada jogador. É por isso que foi criada essa capacitação, que responde às necessidades atuais de todos aqueles que desejam focar suas carreiras no vôlei profissional.

Um Mestrado Próprio que reúne os melhores especialistas e jogadores internacionais que contribuem com sua experiência relevante na elite desse esporte. Dessa forma, os alunos não apenas obterão uma abordagem teórica, mas também poderão analisar detalhadamente todos os pontos para o desenvolvimento correto do atleta, desde sua preparação física e nutricional até sua preparação psicológica.

Mas, sem dúvida, um dos elementos mais poderosos desse curso é a aplicação da tecnologia às funções de treinador e preparador físico. Essas ferramentas se tornaram indispensáveis para a obtenção de resultados diferenciados em alta concorrência.

Além disso, tudo com inúmeros recursos didáticos (resumos em vídeo, vídeos In Focus, leituras, estudos de caso, etc.), que facilitarão o processo de aprendizado e tornarão a visualização de todo o conteúdo muito mais atrativa. Além disso, graças ao sistema Relearning utilizado pela TECH, o aluno não precisará investir um grande número de horas de estudo, pois adquirirá os novos conceitos de forma muito mais simples. Definitivamente, trata-se de um exclusivo programa universitário que representa a excelência acadêmica.

Este **Mestrado Próprio em 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
- ◆ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ◆ 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



Chegue à elite do vôlei graças à excelente equipe de profissionais de alta competição que ministram esse curso”

“

Melhore o desempenho dos seus jogadores por meio da nutrição esportiva mais avançada que você encontrará neste programa”

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.

Com esse programa, você terá todas as ferramentas necessárias para criar as melhores táticas para suas partidas.

Você fornecerá aos clubes profissionais os mais recentes avanços na análise de dados de jogadores por meio de novas tecnologias.



02

Objetivos

O objetivo deste mestrado é oferecer aos treinadores e profissionais do esporte todos os elementos necessários para que possam progredir e melhorar suas funções de gerenciamento técnico e preparação física. Para isso, a TECH fornece vários materiais didáticos, incluindo estudos de caso que proporcionam uma visão muito mais direta e prática do trabalho na quadra com os jogadores em treinamento e em partidas.





“

Você poderá dar um grande passo à frente no planejamento das sessões de treinamento da sua equipe graças a TECH. Faça sua matrícula já”



Objetivos gerais

- ◆ Planejar treinamentos específicos 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

Módulo 1. Técnicas Individuais

- ♦ 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

Módulo 2. Tática

- ♦ Abordar os sistemas de jogo usados no voleibol e os métodos de treinamento
- ♦ Aprofundar o saque, a recepção e as táticas ofensivas e sua prática na quadra
- ♦ Pesquisar os complexos estratégicos e seu treinamento no vôlei
- ♦ Explicar as diferentes opções para escolher o sistema de jogo, dependendo da técnica do adversário

Módulo 3. Gestão de Equipes

- ♦ Analisar o planejamento detalhado dos treinamentos
- ♦ Descrever as diferentes fases do aprendizado do jogador
- ♦ Estabelecer os princípios organizacionais da equipe
- ♦ Analisar os fatores de comunicação e melhorar a compreensão entre o técnico e os jogadores do time de vôlei

Módulo 4. Outras Modalidades

- ♦ Explicar as diferenças entre o vôlei de praia e o *Sitting Volley*
- ♦ Examinar a preparação física específica para cada modalidade de vôlei
- ♦ Conhecer as regras específicas do vôlei de praia e do *Sitting Volley*
- ♦ Analisar as técnicas psicológicas mais eficazes para o jogador que pratica diferentes tipos de vôlei

Módulo 5. Tecnologia no Voleibol

- ♦ Conhecer os sistemas tecnológicos existentes para a extração de dados sobre a técnica e o jogo de cada jogador
- ♦ Saber como realizar uma análise exaustiva dos dados extraídos e, assim, melhorar o desempenho do jogador e da equipe
- ♦ Explorar o uso do vídeo como ferramenta para análise e aprimoramento do jogo
- ♦ Indicar como apresentar os resultados de um estudo de correspondência de forma eficaz por meio de novas tecnologias

Módulo 6. Estruturas de Equipes, Organização e Regulamentos

- ♦ Obter uma visão geral abrangente das regras e regulamentos do voleibol
- ♦ Saber como as competições nacionais são estruturadas
- ♦ Aprofundar a estrutura das competições internacionais
- ♦ Identificar as funções dos preparadores físicos, *Team Manager* e fisioterapeutas em um clube de voleibol

Módulo 7. Psicologia do Esporte

- ◆ Explorar as estratégias de motivação mais eficazes em uma equipe esportiva
- ◆ Analisar o manejo das emoções dos jogadores
- ◆ Compreender o papel de liderança de um time de vôlei
- ◆ Conhecer a dinâmica da equipe para colocá-la em prática

Módulo 8. Preparação Física e Condicionamento Físico

- ◆ 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

Módulo 9. Biomecânica e Lesões

- ◆ Compreender o que acontece no corpo do atleta em cada movimento que ele realiza
- ◆ Conhecer as técnicas de tratamento de lesões
- ◆ Aprofundar as estratégias a serem usadas nas equipes de vôlei para evitar lesões
- ◆ Aprofundar os últimos avanços em biomecânica e sua aplicação no vôlei

Módulo 10. Nutrição Esportiva

- ◆ Conhecer os mais recentes avanços em nutrição esportiva
- ◆ Compreender a importância do processo de recuperação pós-jogo
- ◆ Estabelecer diretrizes nutricionais adequadas antes, durante e depois da partida
- ◆ Descobrir as necessidades de micronutrientes e macronutrientes de um jogador de vôlei





“*Aprimore a técnica de seus jogadores de vôlei graças aos inúmeros exemplos visuais fornecidos por essa capacitação*”

03

Competências

O profissional de esportes não deve apenas dominar os conceitos técnicos e táticos do esporte, mas também deve ter outras habilidades e competências que levem as equipes ao sucesso. Nesse sentido, a TECH criou um curso que aprimora a liderança, a comunicação e as habilidades analíticas dos futuros técnicos no mais alto nível do vôlei. Para atingir esses objetivos, você também poderá contar com o apoio de profissionais renomados no mundo do esporte, que o orientarão para atingir suas metas com garantias.



“

Você aprimorará suas habilidades de liderança de equipe e de comunicação com o restante da equipe graças a essa oportunidade acadêmica”



Competências gerais

- ♦ Dominar as ferramentas tecnológicas necessárias para poder analisar as sessões de treinamento e os jogos das equipes
- ♦ Criar e planejar sessões de treinamento de alta competição
- ♦ Programar adequadamente a duração e o número de sessões de treinamento de acordo com a competição
- ♦ Planejar a nutrição ideal para o atleta
- ♦ Analisar e interpretar dados estatísticos e de vídeo
- ♦ Compreender os efeitos positivos de uma aplicação correta da psicologia no esporte
- ♦ Planejar corretamente a recuperação após carga e/ou lesão do atleta
- ♦ Organizar exercícios para o desenvolvimento técnico e tático do jogador
- ♦ Obter uma visão global dos objetivos definidos pelo clube e transferi-los corretamente para a equipe
- ♦ Alcançar o sucesso esportivo profissional com o domínio mais amplo possível de todos os elementos envolvidos no voleibol





Competências específicas

- ◆ Aprimorar as habilidades de comunicação com o *Staff* de um time de vôlei
- ◆ Aperfeiçoar a escolha da estratégia para cada partida de acordo com o adversário
- ◆ Aprimorar a capacidade de gerenciar o vôlei de praia e o vôlei de quadra
- ◆ Realizar a análise qualitativa e quantitativa com base na visualização de vídeos
- ◆ Compreender as funções específicas do *Scoutman* e do fisioterapeuta
- ◆ Realizar análise biomecânica de cada jogador nas diferentes fases do jogo
- ◆ Melhorar o diálogo com a equipe e tomar as decisões certas em cada etapa da temporada
- ◆ Compreender a relevância da adaptação nutricional em relação às lesões sofridas pelas atletas
- ◆ Capacitar os alunos a detectar erros técnicos e táticos nas sessões de treinamento
- ◆ Estabelecer estratégias de motivação dos jogadores
- ◆ Desenvolver as habilidades interpessoais do jogador de vôlei



Materiais multimídia, leituras essenciais e estudos de caso estarão disponíveis para você 24 horas por dia, 7 dias por semana”

04

Direção do curso

A TECH reuniu nesta capacitação um corpo docente e administrativo com uma excelente formação em do voleibol profissional. Sua experiência tanto no campo quanto no banco de reservas permitirá que o graduado obtenha uma experiência de aprendizado de primeira classe no esporte. Além disso, contamos com uma equipe de professores com experiência nas áreas de psicologia, nutrição e gerenciamento de grupos. Além disso, graças à sua disponibilidade, o Corpo estudantil esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo desse programa de 12 meses .





“

A TECH reuniu profissionais reconhecidos internacionalmente no mundo do vôlei nesta capacitação”

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

Professores

Sra. Raquel Rey López

- ♦ Treinadora de Voleibol
- ♦ Treinadora de CV Zalaeta
- ♦ Treinadora de CV Calasancias
- ♦ Formada em Administração e Gestão de Empresas pela Universidade da Coruña
- ♦ Treinadora de Voleibol Nível 1

Sra. María Fernanda Campos Blanc

- ♦ Jogadora de vôlei de praia no Voley Murcia
- ♦ Formada em Fisioterapia pela Universidade Autônoma de Guadalajara
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Esportiva pela UCAM - Universidade Católica de Múrcia

Sra. María Romero Lobeiras

- ♦ Nutricionista
- ♦ Ex-jogadora de vôlei CV Zalaeta
- ♦ Ex-jogadora de vôlei do CV Calasancias
- ♦ Ciclo de Dietética e Nutrição no Liceu La Paz



05

Estrutura e conteúdo

O conteúdo desse mestrado foi elaborado para oferecer aos profissionais o conhecimento mais avançado das técnicas mais eficazes de posicionamento e bloqueio, táticas de organização de jogadores e estratégias ofensivas no mundo do vôlei de alto nível. Todo um programa de estudos elaborado por verdadeiros especialistas e esportistas de elite que mostra, ao longo de 12 meses, os melhores recursos esportivos, nutricionais e tecnológicos para se tornar um jogador de vôlei profissional. Além disso, graças à biblioteca de recursos multimídia, os alunos poderão ampliar de forma atrativa os conhecimentos apresentados neste programa de alto nível.





“

Um plano de estudos planejado para ajudá-lo a alcançar um alto nível de competência no mundo do voleibol profissional. Faça sua matrícula já”

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-lo?
 - 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-lo?
- 1.4. Bloqueio
 - 1.4.1. O que é?
 - 1.4.2. Tronco superior
 - 1.4.3. Tronco inferior
 - 1.4.4. Como treiná-lo?
- 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-lo?
- 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-lo?
- 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-lo?

Módulo 2. Tática

- 2.1. Conceito de táticas e sistemas de jogo
 - 2.1.1. O que é?
 - 2.1.2. Sistemas de jogo
 - 2.1.3. Importância
 - 2.1.4. Como treiná-lo?
- 2.2. Preparação e especialização dos jogadores
 - 2.2.1. Papéis de jogo
 - 2.2.2. Especialização funcional
 - 2.2.3. Especialização posicional
 - 2.2.4. Universalidade vs. Especialização

- 2.3. Táticas de saque
 - 2.3.1. Tipos de saque
 - 2.3.2. Objetivo
 - 2.3.3. Seleção do saque
 - 2.3.4. Como treiná-lo?
- 2.4. Táticas de recepção
 - 2.4.1. Variantes táticas
 - 2.4.2. Objetivo
 - 2.4.3. Seleção tática
 - 2.4.4. Como treiná-lo?
- 2.5. Táticas ofensivas
 - 2.5.1. Tipos de ataques
 - 2.5.2. Objetivo
 - 2.5.3. Seleção de ataque
 - 2.5.4. Como treiná-lo?
- 2.6. Táticas de defesa
 - 2.6.1. Variantes táticas
 - 2.6.2. Objetivo
 - 2.6.3. Seleção tática
 - 2.6.4. Como treiná-lo?
- 2.7. Táticas de bloqueio
 - 2.7.1. Tipos de bloqueio
 - 2.7.2. Objetivo: Táticas ofensivas ou defensivas
 - 2.7.3. Seleção
 - 2.7.4. Como treiná-lo?
- 2.8. Fases do jogo
 - 2.8.1. O que são?
 - 2.8.2. Fase ofensiva
 - 2.8.3. Fase defensiva
 - 2.8.4. Como treiná-lo?

- 2.9. Complexos estratégicos (K0, K1, K2, etc.)
 - 2.9.1. O que são complexos estratégicos?
 - 2.9.2. K0, K1 e K2
 - 2.9.3. K2 e K4
 - 2.9.4. Como treiná-los?
- 2.10. Seleção do sistema de jogo
 - 2.10.1. Capacidade técnica
 - 2.10.2. Condições físicas e antropométricas
 - 2.10.3. Táticas de rivalidade
 - 2.10.4. Atores externos e tipo de concorrência

Módulo 3. Gestão de Equipes

- 3.1. Objetivos do planejamento
 - 3.1.1. Quem estabelece os objetivos?
 - 3.1.2. Progresso
 - 3.1.3. Evitar improvisações
 - 3.1.4. Fase de desenvolvimento ou de manutenção
- 3.2. Critérios do planejamento
 - 3.2.1. De onde começamos?
 - 3.2.2. Recursos disponíveis
 - 3.2.3. Calendário
 - 3.2.4. Distribuição da carga
- 3.3. Modelos de planejamento esportivo
 - 3.3.1. O que é?
 - 3.3.2. Modelo convencional
 - 3.3.3. Modelo ATR
 - 3.3.4. Comparação e seleção
- 3.4. Unidades de planejamento
 - 3.4.1. O que são?
 - 3.4.2. Macroциclo
 - 3.4.3. Mesociclo
 - 3.4.4. Microциclo

- 3.5. Fases de aprendizagem do jogador
 - 3.5.1. O que são?
 - 3.5.2. Fase cognitiva
 - 3.5.3. Fase associativa
 - 3.5.4. Fase autônoma
- 3.6. Princípios de organização
 - 3.6.1. Princípio de especificidade e globalidade
 - 3.6.2. Prática em bloco ou aleatória
 - 3.6.3. Prática constante ou variável
 - 3.6.4. Prática massiva ou distribuída
- 3.7. Gestão de equipe
 - 3.7.1. O que é e como gerenciar uma equipe?
 - 3.7.2. Análise preliminar
 - 3.7.3. Definir a estratégia
 - 3.7.4. Evolução e aprendizado contínuo
- 3.8. Comunicação
 - 3.8.1. Importância de uma comunicação correta
 - 3.8.2. Comunicação nos treinamentos
 - 3.8.3. Comunicação nas fases de jogo
 - 3.8.4. Comunicação nos tempos de pausa
- 3.9. Planejamento do treinamento: como planejar e organizar o treinamento de forma eficaz
 - 3.9.1. Objetivo específico e global
 - 3.9.2. Variáveis a serem consideradas
 - 3.9.3. Princípios das sessões
 - 3.9.4. Distribuição dos tempos
- 3.10. Avaliação do desempenho: como avaliar o desempenho da equipe e dos jogadores individualmente
 - 3.10.1. Testes físicos
 - 3.10.2. Análise estatística
 - 3.10.3. Visualização de partidas e treinamentos
 - 3.10.4. Comunicação



Módulo 4. Outras modalidades

- 4.1. *Vôlei* de praia
 - 4.1.1. O que é?
 - 4.1.2. Regras e características
 - 4.1.3. Concursos
 - 4.1.4. Evolução histórica
- 4.2. Técnica de *vôlei* de praia
 - 4.2.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.2.2. Técnicas ofensivas
 - 4.2.3. Técnicas defensivas
 - 4.2.4. Como treiná-los?
- 4.3. Táticas no *vôlei* de praia
 - 4.3.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.3.2. Fase ofensiva
 - 4.3.3. Fase defensiva
 - 4.3.4. Como treiná-lo?
- 4.4. Preparação física no *vôlei* de praia
 - 4.4.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.4.2. Periodização
 - 4.4.3. Plano de preparação
 - 4.4.4. Exemplos
- 4.5. Psicologia no *vôlei* de praia
 - 4.5.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.5.2. Benefícios
 - 4.5.3. Técnicas de motivação
 - 4.5.4. Habilidades
- 4.6. *Sitting Volley*
 - 4.6.1. O que é?
 - 4.6.2. Regras e características
 - 4.6.3. Concursos
 - 4.6.4. Evolução histórica

- 4.7. Técnica no *Sitting Volley*
 - 4.7.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.7.2. Técnicas ofensivas
 - 4.7.3. Técnicas defensivas
 - 4.7.4. Como treiná-lo?
- 4.8. Tática no *Sitting Volley*
 - 4.8.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.8.2. Fase ofensiva
 - 4.8.3. Fase defensiva
 - 4.8.4. Como treiná-las?
- 4.9. Preparação física no *Sitting Volley*
 - 4.9.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.9.2. Periodização
 - 4.9.3. Plano de preparação
 - 4.9.4. Exemplos
- 4.10. Psicologia no *Sitting Volley*
 - 4.10.1. Diferenças em relação ao voleibol
 - 4.10.2. Benefícios do esporte paraolímpico
 - 4.10.3. Técnicas de motivação
 - 4.10.4. Habilidades

Módulo 5. Tecnologia no Voleibol

- 5.1. Explorar o uso do vídeo como ferramenta para análise e aprimoramento do jogo
 - 5.1.1. Por que é importante?
 - 5.1.2. Objetivos
 - 5.1.3. Elementos de estudo
 - 5.1.4. Implementação após análise
- 5.2. Análise tática: como analisar o jogo da equipe e do adversário
 - 5.2.1. Por que é importante?
 - 5.2.2. Objetivos
 - 5.2.3. Táticas do adversário
 - 5.2.4. Táticas da nossa equipe
- 5.3. Análise da técnica individual: como analisar a técnica individual dos jogadores por meio

- de vídeos
- 5.3.1. Por que é importante?
- 5.3.2. Objetivos
- 5.3.3. Implementação após análise
- 5.3.4. Suporte visual de dados estatísticos
- 5.4. Apresentação de resultados: como apresentar os resultados da análise de vídeo de forma eficaz
 - 5.4.1. Seleção
 - 5.4.2. Estudo
 - 5.4.3. Exposição
 - 5.4.4. Objetivo
- 5.5. Aplicações para análise técnica
 - 5.5.1. Vídeo Delay
 - 5.5.2. Coach's eye
 - 5.5.3. Técnica Huddle
 - 5.5.4. Kinovea
- 5.6. Aplicações para análise tática
 - 5.6.1. **Coachnote**
 - 5.6.2. Settex
 - 5.6.3. Data Volley
 - 5.6.4. Volleyball Scout
- 5.7. Aplicações para análise física
 - 5.7.1. My jump
 - 5.7.2. Powerlift
 - 5.7.3. Nordics
 - 5.7.4. Dorsiflex
- 5.8. Scout no Voleibol
 - 5.8.1. O que é?
 - 5.8.2. Coleta de informações
 - 5.8.3. Análise estatística
 - 5.8.4. Aplicação das informações

- 5.9. Análise quantitativa: *Dados*
 - 5.9.1. O que é?
 - 5.9.2. Ferramentas principais
 - 5.9.3. Seleção de dados
 - 5.9.4. Implementação após análise
- 5.10. Análise qualitativa: planilhas e vídeos
 - 5.10.1. O que é?
 - 5.10.2. Ferramentas
 - 5.10.3. Seleção de dados
 - 5.10.4. Implementação após análise

Módulo 6. Estruturas de Equipes, Organização e Regulamentos

- 6.1. Regulamentos do voleibol
 - 6.1.1. Filosofia das regras e do árbitro
 - 6.1.2. Jogos
 - 6.1.3. Árbitros, responsabilidades e sinais
 - 6.1.4. Diagramas
 - 6.1.5. Definições
- 6.2. Interpretação das regras: como interpretar e aplicar as regras em situações específicas durante o jogo.
 - 6.2.1. Importância de conhecer os regulamentos
 - 6.2.2. Gestão do tempo de inatividade
 - 6.2.3. Atenção na sua própria equipe e do seu oponente
 - 6.2.4. Situações complexas possibilitadas pelo regulamento
- 6.3. Categorias por idade
 - 6.3.1. Minivolley
 - 6.3.2. Infantil
 - 6.3.3. Cadetes e juvenis
 - 6.3.4. Sênior

- 6.4. Categorias da competição
 - 6.4.1. Competições municipais e autonômicas
 - 6.4.2. Competições nacionais
 - 6.4.3. Competições nacionais profissionais
 - 6.4.4. Competições internacionais
- 6.5. Competições internacionais
 - 6.5.1. Estrutura FIVB
 - 6.5.2. Combinações internacionais
 - 6.5.3. Competições continentais
 - 6.5.4. Competições internacionais
- 6.6. Funções do treinador e dos assistentes
 - 6.6.1. Capacidades de acordo com a categoria
 - 6.6.2. Gestão de grupos
 - 6.6.3. Importância da comunicação entre departamentos
 - 6.6.4. Tipos de treinador
- 6.7. Funções do treinador físico
 - 6.7.1. O que é?
 - 6.7.2. Objetivos individuais
 - 6.7.3. Objetivos coletivos
 - 6.7.4. Alternativas em sua ausência
- 6.8. Funções do *Team Manager*
 - 6.8.1. O que é?
 - 6.8.2. Objetivos
 - 6.8.3. Funções
 - 6.8.4. Alternativas em sua ausência
- 6.9. Funções do *Scoutman*
 - 6.9.1. O que é?
 - 6.9.2. Objetivos
 - 6.9.3. Funções
 - 6.9.4. Alternativas em sua ausência

- 6.10. O papel do fisioterapeuta
 - 6.10.1. O que é?
 - 6.10.2. Objetivos
 - 6.10.3. Funções
 - 6.10.4. Alternativas em sua ausência

Módulo 7. Psicologia do Esporte

- 7.1. Gerenciamento da pressão
 - 7.1.1. Definição
 - 7.1.2. Importância de uma gestão correta
 - 7.1.3. Impacto da pressão sobre o jogador de vôlei
 - 7.1.4. Como trabalhá-lo?
- 7.2. Equipe de voleibol unida
 - 7.2.1. A coesão de grupo
 - 7.2.2. Importância e benefícios de um grupo coeso
 - 7.2.3. Objetivos
 - 7.2.4. Dinâmicas
- 7.3. Gestão das emoções do jogador de voleibol em quadra
 - 7.3.1. Educação emocional
 - 7.3.2. Gestão de emoções positivas e negativas
 - 7.3.3. Aprendizado do controle emocional
 - 7.3.4. Dinâmicas
- 7.4. Como motivar uma equipe de voleibol?
 - 7.4.1. Motivação
 - 7.4.2. Desenvolvimento de metas pessoais
 - 7.4.3. Técnicas de motivação intrínseca para o jogador
 - 7.4.4. Técnicas de motivação extrínseca para o jogador
- 7.5. Papéis de liderança em uma equipe de voleibol
 - 7.5.1. Liderança
 - 7.5.2. Tipos de líder em uma equipe
 - 7.5.3. Qualidades do líder
 - 7.5.4. Como motivar uma equipe de voleibol?

- 7.6. Dinâmicas para uma equipe de voleibol
 - 7.6.1. O que são?
 - 7.6.2. Benefícios de sua implementação
 - 7.6.3. Planejamento e objetivos
 - 7.6.4. Exemplos
- 7.7. A atenção e o jogador de voleibol
 - 7.7.1. Habilidades de atenção
 - 7.7.2. Importância no voleibol
 - 7.7.3. Fatores influentes na atenção
 - 7.7.4. Como treiná-la?
- 7.8. Desenvolvimento das habilidades interpessoais do jogador de voleibol
 - 7.8.1. Habilidades interpessoais
 - 7.8.2. Benefícios em uma equipe de voleibol
 - 7.8.3. Comunicação eficaz em uma equipe
 - 7.8.4. Como trabalhá-las?
- 7.9. Ativação do jogador de voleibol
 - 7.9.1. Controle da ativação
 - 7.9.2. Níveis de ativação
 - 7.9.3. Busca do N.O.A.
 - 7.9.4. Dinâmicas
- 7.10. Relaxamento e visualização antes da partida
 - 7.10.1. O que é relaxamento?
 - 7.10.2. O que é visualização?
 - 7.10.3. Impacto no voleibol
 - 7.10.4. Dinâmica

Módulo 8. Preparação Física e Condicionamento Físico

- 8.1. Categorias inferiores e habilidades motoras
 - 8.1.1. Importância da preparação física nas categorias inferiores
 - 8.1.2. Treinamento de habilidades motoras
 - 8.1.3. De habilidades motoras a habilidades físicas
 - 8.1.4. Planejamento em níveis inferiores
- 8.2. Lei do limiar
 - 8.2.1. Definição
 - 8.2.2. Como isso afeta o treinamento?
 - 8.2.3. Evolução do organismo em treinamento
 - 8.2.4. Aplicação no voleibol
- 8.3. Teoria do estresse
 - 8.3.1. Definição
 - 8.3.2. O estresse como um processo fisiológico
 - 8.3.4. Tipos de estresses
 - 8.3.5. Aplicação no voleibol
- 8.4. Princípio da supercompensação
 - 8.4.1. Definição
 - 8.4.2. Fases
 - 8.4.3. Fatores determinantes
 - 8.4.4. Aplicação no voleibol
- 8.5. Capacidades físicas
 - 8.5.1. O que são?
 - 8.5.2. Flexibilidade
 - 8.5.3. Força e suas manifestações
 - 8.5.4. Resistência e suas manifestações
 - 8.5.5. Velocidade e suas manifestações
- 8.6. Treinamento específico de saltos
 - 8.6.1. Características técnicas do salto no vôlei
 - 8.6.2. Influência da técnica correta de salto no jogo
 - 8.6.3. Importância da técnica correta para a saúde
 - 8.6.4. Elaboração de um plano de treinamento de salto
- 8.7. Elaborar um plano de treinamento
 - 8.7.1. Importância do planejamento adequado
 - 8.7.2. Critérios e objetivos de planejamento
 - 8.7.3. Estrutura do treinamento
 - 8.7.4. Modelos: Precursores, tradicional e contemporâneo

- 8.8. Periodização do treinamento
 - 8.8.1. Definição
 - 8.8.2. Unidades de planejamento
 - 8.8.3. Modelos de planejamento
 - 8.8.4. Necessidades específicas
- 8.9. Cargas de treinamento
 - 8.9.1. Definição
 - 8.9.2. Distribuição da carga
 - 8.9.3. Método paralelo-complexo
 - 8.9.4. Método sequencial-contíguo
- 8.10. Recuperação e descanso
 - 8.10.1. Definição
 - 8.10.2. Importância da fase de recuperação
 - 8.10.3. Exemplos de exercícios
 - 8.10.4. Feedback como objetivo final
- 9.4. Prevenção de lesões: como evitar lesões por meio de preparação física e técnica adequada
 - 9.4.1. Preparação física
 - 9.4.2. Lesões resultantes de preparação física inadequada
 - 9.4.3. Técnica e prevenção
 - 9.4.4. Lesões resultantes de técnica inadequada
- 9.5. O que é biomecânica?
 - 9.5.1. Definição
 - 9.5.2. Evolução histórica
 - 9.5.3. Objetivos
 - 9.5.4. Aplicações para desempenho
- 9.6. Sistema biomecânico da técnica de voleibol
 - 9.6.1. Fundamentos biomecânicos
 - 9.6.2. Propriedades mecânicas
 - 9.6.3. Qualidades dos músculos
 - 9.6.4. Estado funcional do músculo
- 9.7. Características dos movimentos no voleibol
 - 9.7.1. Objetivos
 - 9.7.2. Estruturas técnicas quantitativas
 - 9.7.3. Estruturas técnicas qualitativas
 - 9.7.4. Avaliação do comportamento motor
- 9.8. Fases da análise biomecânica de jogadores
 - 9.8.1. Coleta de informações
 - 9.8.2. Objetivo final
 - 9.8.3. Princípios
 - 9.8.4. Critérios de avaliação
- 9.9. Análise biomecânica do ataque
 - 9.9.1. Características do ataque
 - 9.9.2. Forças
 - 9.9.3. Alavancas e movimentos gerados
 - 9.9.4. Ação muscular
 - 9.9.5. Cadeia e grau cinemático
- 9.10. Movimento de acordo com o plano de referência

Módulo 9. Biomecânica e Lesões

- 9.1. Lesões mais comuns no voleibol
 - 9.1.1. Lesões no joelho
 - 9.1.2. Lesões no ombro
 - 9.1.3. Lesões nas costas
 - 9.1.4. Lesões no tornozelo
- 9.2. Primeiros socorros: como lidar com uma lesão no campo
 - 9.2.1. Identificar e avaliar a gravidade
 - 9.2.2. Prestar atenção imediata
 - 9.2.3. Oferecer conforto e segurança
 - 9.2.4. Comunicação
- 9.3. Tratamento de lesões: como tratar as lesões adequadamente para minimizar o tempo de recuperação
 - 9.3.1. Processo
 - 9.3.2. Alta de competência
 - 9.3.3. Tempos de recuperação
 - 9.3.4. Objetivos

- 9.10.1. Plano horizontal
- 9.10.2. Plano sagital
- 9.10.3. Plano frontal
- 9.10.4. Eixos de movimento

Módulo 10. Nutrição Esportiva

- 10.1. Conceito de nutrição esportiva
 - 10.1.1. Definição
 - 10.1.2. Objetivo
 - 10.1.3. Diferenças com a nutrição clínica
 - 10.1.4. Impacto no desempenho
- 10.2. Requisitos nutricionais no vôlei
 - 10.2.1. O que é?
 - 10.2.2. Posicionamento corporal
 - 10.2.3. Aplicações
 - 10.2.4. Como treiná-lo?
- 10.3. Alimentação antes do jogo de voleibol
 - 10.3.1. Importância no desempenho
 - 10.3.2. Reservas de glicogênio
 - 10.3.3. Periodização
 - 10.3.4. Exemplos
- 10.4. Alimentação durante o jogo
 - 10.4.1. Importância no desempenho
 - 10.4.2. Ritmo e energia
 - 10.4.3. Dificuldade de recarga de carboidratos
 - 10.4.4. Exemplos
- 10.5. Processo de recuperação após o jogo
 - 10.5.1. Importância no desempenho
 - 10.5.2. Reidratação
 - 10.5.3. Recuperação muscular
 - 10.5.4. Exemplos





- 10.6. A hidratação em jogadores de vôlei
 - 10.6.1. O que é?
 - 10.6.2. Eletrólitos
 - 10.6.3. Taxa de sudorese
 - 10.6.4. Necessidades de hidratação
- 10.7. Suplementação em jogadores de vôlei
 - 10.7.1. Definição
 - 10.7.2. Sistema ABCD
 - 10.7.3. Estudo individual
 - 10.7.4. Auxílios ergonutricionais
- 10.8. Sistemas de energia no voleibol
 - 10.8.1. Definição
 - 10.8.2. Sistema aeróbico
 - 10.8.3. Sistema anaeróbico
 - 10.8.4. Importância da nutrição nos sistemas de energia
- 10.9. Periodização dos jogadores de vôlei
 - 10.9.1. Definição
 - 10.9.2. Necessidades de macronutrientes
 - 10.9.3. Necessidades de micronutrientes
 - 10.9.5. Periodização nutricional
- 10.10. BCM, ECM e FFM na equipe de voleibol
 - 10.10.1. Definições
 - 10.10.2. BCM de uma equipe de voleibol por função
 - 10.10.3. ECM e FFM em uma equipe de voleibol por função
 - 10.10.4. Relação BCM/ECM em uma equipe de voleibol por função

“ *O aperfeiçoamento da técnica individual, táticas de jogo, planos de treinamento e muito mais, estarão ao seu alcance para torná-lo um especialista em vôlei em apenas 12 meses*”

06

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”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

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.



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

Un método de aprendizaje innovador y 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*”

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.



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.



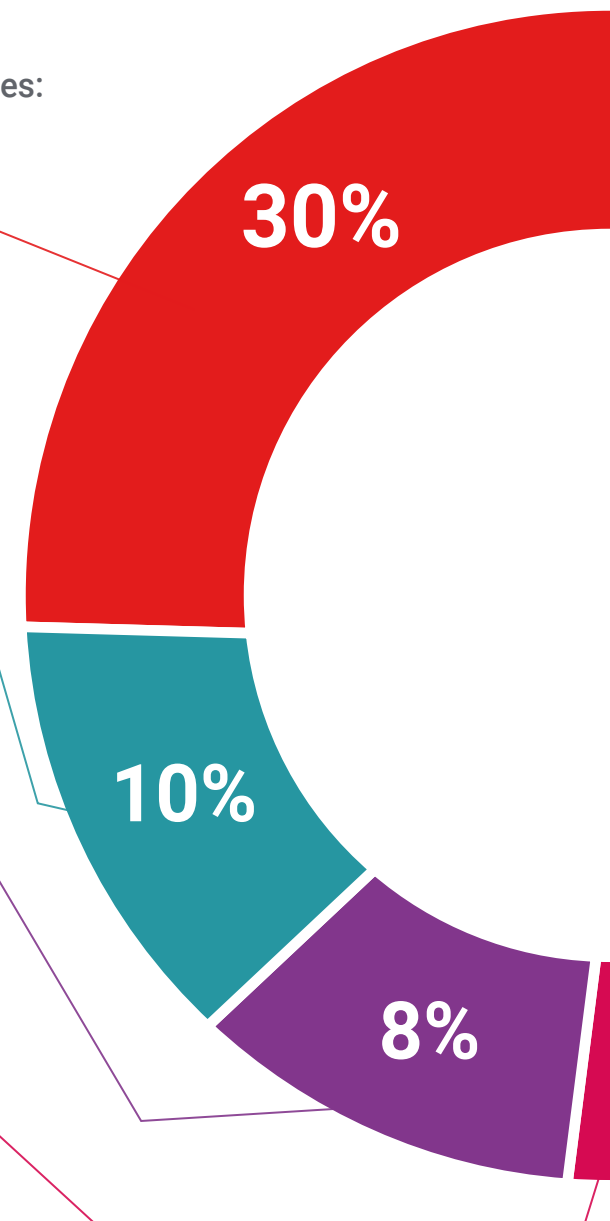
Prácticas de habilidades y competencias

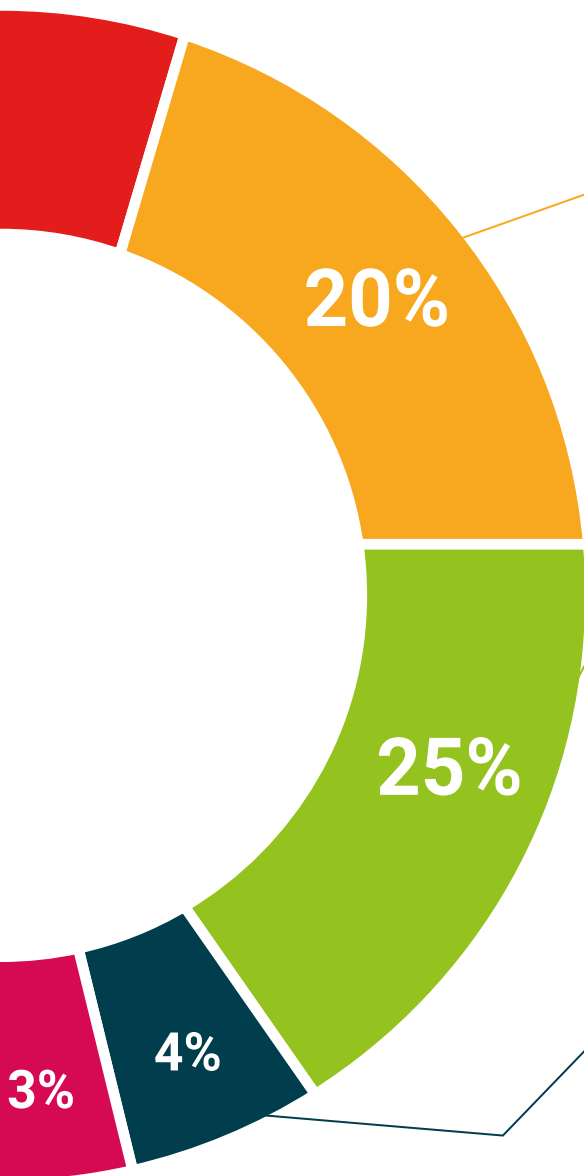
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.





Estudios de caso

Será realizada una selección dos melhores estudos de caso, escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas no cenário 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

Certificado

O Mestrado Próprio em Voleibol Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado 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 **Mestrado Próprio em Voleibol Profissional** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

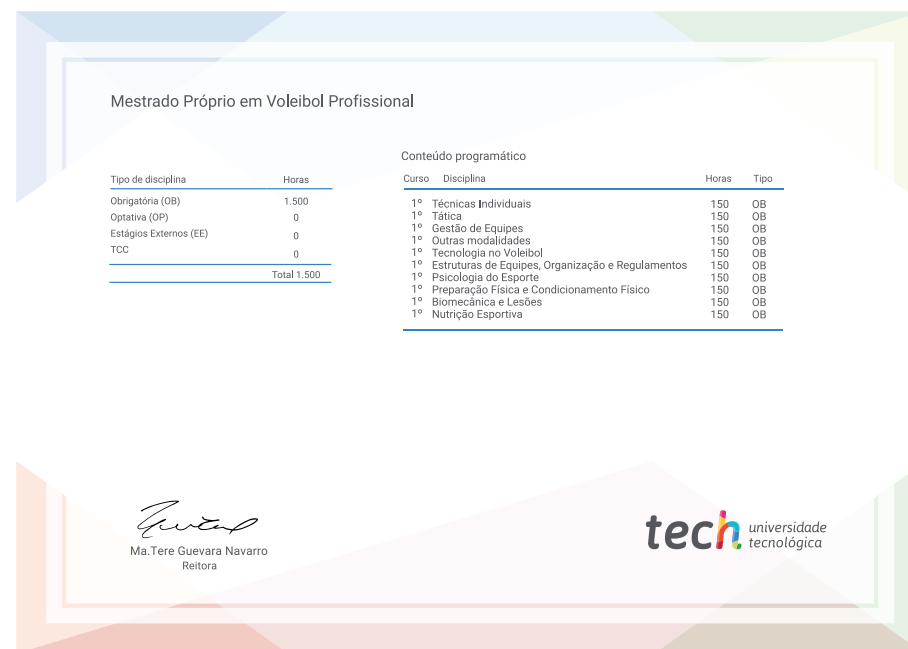
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **estudio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Mestrado Próprio em Voleibol Profissional**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**



*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 sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio
Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica