

Curso Profesional

Preparación Física en el Voleibol



Curso Profesional Preparación Física en el Voleibol

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/preparacion-fisica-voleibol

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

El rendimiento de los jugadores de Voleibol depende principalmente de una correcta y adecuada preparación física. Es fundamental que los técnicos identifiquen las fortalezas de cada individuo, para planear y programar entrenamientos personalizados y generales con tiempos de recuperación y descanso acordes a los procesos fisiológicos del atleta. Este programa abarca los temas claves de la práctica deportiva como son la fuerza, el salto, la flexibilidad, la ley del umbral, la teoría del estrés, la periodización de las cargas y el principio de supercompensación. Además, una de las ventajas de esta titulación es que se realiza en un formato 100% online, con materiales didácticos y un grupo de docentes con experiencia dentro y fuera de la cancha.

“

Aprovecha la oportunidad de programar prácticas deportivas de Voleibol que preparen adecuadamente a los atletas para las competencias, con este Curso Profesional de TECH”





El Voleibol es un deporte que exige un alto nivel de destreza física y técnica. Es por esto que los instructores del equipo deben identificar las capacidades de cada atleta con el objetivo de planificar entrenamientos íntegros que, además, consideren los procesos fisiológicos de cada individuo. Esto se debe a que una preparación adecuada resulta fundamental para el óptimo rendimiento de los jugadores en la cancha.

Este programa se enfoca en que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios para mantener a los competidores en el mejor estado físico y con una gran resistencia. Esto con el fin de que puedan ejecutar de forma correcta los movimientos del juego y mantenerse activos toda la competencia. También se abordarán otros conceptos como la teoría del estrés y la periodización de las cargas, fundamentales a la hora de programar las prácticas deportivas.

Esta titulación es una oportunidad única de dominar estos temas en formato 100% online, con materiales didácticos y profesionales expertos. Así, es posible ampliar competencias de un modo personalizado propio ritmo y desde la comodidad de tu hogar. Además, la metodología *Relearning* de TECH, afianza las habilidades adquiridas a largo plazo a través de la reiteración.

“

Con esta titulación podrás estudiar las claves del Voleibol desde la comodidad de tu hogar, con docentes experimentados dentro y fuera de la cancha”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Los deportes de equipo requieren una cantidad de profesionales especializados en diferentes áreas para apoyar y gestionar las actividades del grupo dentro y fuera de la cancha. El Voleibol no es la excepción, en esta disciplina se demandan expertos que potencien las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad de los atletas. Por lo tanto, una vez finalizado este Curso Profesional tendrás las puertas abiertas a múltiples oportunidades laborales.

“

Conviértete en un profesional de Voleibol con las capacidades necesarias para llevar a tu equipo a una carrera de triunfos deportivos mediante esta titulación”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Entrenador de Voleibol para equipos no profesionales
- ♦ Técnico auxiliar de nutrición deportiva y suplementación para jugadores de Voleibol
- ♦ Juez de competiciones de Voleibol no oficiales
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en instalaciones turísticas
- ♦ Monitor deportivo de campamentos infantiles



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Podrás estructurar entrenamientos personalizados y en conjunto para deportistas de Voleibol. Además, crearás estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades de los atletas y dirigirás áreas de preparación física de equipos de alto nivel, gracias a los conocimientos sobre teoría del estrés y capacidades físicas, que adquiriste en el programa.

01

Planificar entrenamientos específicos para el pleno desarrollo del jugador de Voleibol

02

Estructurar entrenamientos generales para la consecución de objetivos de un equipo

03

Aplicar estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades del deportista

04

Dirigir el área de entrenamiento en un equipo de alto nivel





05

Dominar conocimientos avanzados sobre las teorías del estrés y su aplicación en el Voleibol

06

Identificar las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad y sus manifestaciones

07

Diseñar entrenamientos físicos para equipos de Voleibol

08

Reconocer los elementos indispensables en la planificación de un entrenamiento físico

05

Dirección del curso

El Curso Profesional de Preparación Física en el Voleibol es una oportunidad única para aquellos interesados en ampliar sus conocimientos y habilidades en este deporte. El programa cuenta con una dirección y cuadro docente de primer nivel, que está compuesto por entrenadores titulados en esta disciplina, con años de experiencia tanto dentro como fuera de la cancha. Por esta razón, TECH asegura una capacitación completa y especializada para todos sus egresados.

“

TECH se caracteriza por seleccionar a los mejores especialistas para garantizar calidad docente de todos sus programas”





Dirección del curso

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 es en la UCAM – Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Entrenadora de Voleibol nivel 1

“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

Este programa aborda temas clave para la preparación integral de deportistas de alto rendimiento. Se centra en el ejercicio y la recuperación, con énfasis en las categorías inferiores y habilidades motrices, la ley del umbral, la teoría del estrés y el principio de supercompensación. Los alumnos aprenderán a diseñar un plan de entrenamiento específico y a aplicar una adecuada periodización y control de cargas de los ejercicios. Además, se enseñará la importancia del descanso, así como de la nutrición e hidratación adecuadas para maximizar el desempeño deportivo.

“

Con este programa podrás aplicar tus conocimientos en casos reales, a través de la simulación, y de forma reiterada, para ejercer y afianzar los conocimientos de forma efectiva”



Módulo 1. Condición y preparación física

- 1.1. Categorías inferiores y habilidades motrices
 - 1.1.1. Importancia de la preparación física en categorías inferiores
 - 1.1.2. Entrenamiento de habilidades motrices
 - 1.1.3. De las habilidades motrices a las capacidades físicas
 - 1.1.4. Planificación en categorías inferiores
- 1.2. Ley del umbral
 - 1.2.1. Definición
 - 1.2.2. ¿Cómo afecta a los entrenamientos?
 - 1.2.3. Evolución del organismo en los entrenamientos
 - 1.2.4. Aplicación en el Voleibol
- 1.3 Teoría del estrés
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. El estrés como proceso fisiológico
 - 1.3.4. Tipos de estrés
 - 1.3.5. Aplicación en el Voleibol
- 1.4. Principio de supercompensación
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Fases
 - 1.4.3. Factores determinantes
 - 1.4.4. Aplicación en el Voleibol
- 1.5. Capacidades físicas
 - 1.5.1. ¿Qué son?
 - 1.5.2. Flexibilidad
 - 1.5.3. La fuerza y sus manifestaciones
 - 1.5.4. La resistencia y sus manifestaciones
 - 1.5.5. La velocidad y sus manifestaciones
- 1.6. Entrenamiento específico del salto
 - 1.6.1. Características técnicas del salto en el Voleibol
 - 1.6.2. Influencia de una correcta técnica de salto en el juego
 - 1.6.3. Importancia en la salud de una correcta técnica
 - 1.6.4. Diseñar un plan de entrenamiento de salto
- 1.7. Diseño de un plan de entrenamiento
 - 1.7.1. Importancia de una correcta planificación
 - 1.7.2. Criterios y objetivos de planificación
 - 1.7.3. Estructura del entrenamiento
 - 1.7.4. Modelos: Precusores, tradicional y contemporánea
- 1.8. Periodización del entrenamiento
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Unidades de planificación
 - 1.8.3. Modelos de planificación
 - 1.8.4. Necesidades específicas
- 1.9. Cargas de entrenamiento
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Distribución de las cargas
 - 1.9.3. Método paralelo-complejo
 - 1.9.4. Método secuencial-contiguo
- 1.10. Recuperación y descanso
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Importancia de la fase de recuperación
 - 1.10.3. Ejemplos de ejercicios
 - 1.10.4. *Feedback* como objetivo final

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Preparación Física en el Voleibol garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Preparación Física en el Voleibol**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Preparación Física
en el Voleibol

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Preparación Física en el Voleibol

