

# Especialización Profesional

## Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional





**tech** formación  
profesional

## Especialización Profesional Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 600

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/entrenamiento-equipo-voleibol-profesional](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/entrenamiento-equipo-voleibol-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 14*

07

Metodología

---

*pág. 20*

08

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

## Presentación

La correcta planificación de los entrenamientos en el ámbito deportivo profesional es crucial para el éxito de cualquier equipo. La práctica diaria se enfoca en mejorar las habilidades individuales de los jugadores, así como en desarrollar estrategias y tácticas en conjunto, que permitan dar el máximo rendimiento en los partidos. Bajo esta premisa, TECH ha diseñado esta titulación, con la que ofrecer al futuro técnico las herramientas TIC más punteras empleadas para el análisis del deportista. A su vez, abordará la gestión psicológica del grupo o los métodos para perfeccionar la técnica grupal y las capacidades físicas de los atletas. El programa se imparte en formato 100% online, lo que te permitirá una flexibilidad absoluta para compaginar tus responsabilidades laborales y personales con el aprendizaje.

“

*Accede a todas las herramientas necesarias para convertirte en un entrenador de primer nivel con esta titulación universitaria ¡Inscríbete ahora!”*





El voleibol se ha convertido, a lo largo de la historia, en uno de los deportes más demandantes en cuanto a la exigencia física, técnica y táctica. Los jugadores que compiten en categorías de élite deben contar con entrenadores altamente capacitados para desarrollar y potenciar su talento. Además, los instructores tienen que dominar el diseño de estrategias de juego efectivas y adaptarse a las situaciones y condiciones que se presenten en el terreno.

Este programa se presenta como una oportunidad de adquirir las bases técnicas y de profundizar en las habilidades necesarias para dirigir y liderar un equipo profesional. De esta manera, la capacitación ofrece un recorrido pedagógico por todos los aspectos fundamentales del entrenamiento de esta disciplina. Desde la planificación y organización de las sesiones hasta la evaluación y seguimiento del desempeño de los atletas, todo ello a través de un enfoque tecnológico.

Todo ello mediante un formato 100% online, lo que te permitirá acceder a la plataforma desde cualquier lugar y momento, de acuerdo a tus necesidades y ritmo de estudio. La metodología *Relearning*, por otro lado, se enfoca en el aprendizaje significativo y experiencial. Esta combina diferentes recursos y herramientas que para que adquieras competencias de forma efectiva y duradera.

“

*El deporte de élite es un sector que no deja de crecer. Aprovecha esta oportunidad y adéntrate en el ámbito del Voleibol Profesional”*

# 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

El voleibol de élite es un ámbito que nunca ha dejado de crecer, y por eso, con la llegada de las nuevas tecnologías se ha transformado y despuntado de manera significativa. Así, esta titulación te proporciona múltiples salidas profesionales en las que podrás desempeñarte como entrenador o asistente técnico y aspirar a dirigir clubes o instruir en academias y escuelas especializadas. Por ello, esta capacitación te ofrece un amplio abanico de oportunidades laborales para desarrollar tu carrera en el mundo del deporte profesional.

“

*Cursa esta titulación y profundiza en todas las habilidades necesarias para el liderazgo de equipos de Voleibol Profesional”*





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
- ♦ Juez de competiciones de Voleibol no oficiales
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en instalaciones turísticas
- ♦ Monitor deportivo de campamentos infantiles
- ♦ Comercial de materiales deportivos para Voleibol



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Al finalizar, estarás preparado para afrontar cualquier desafío deportivo que se te plantee. De esta manera, serás capaz de planificar entrenamientos específicos, velando por el desarrollo integral del jugador de voleibol. Además, obtendrás las habilidades necesarias para analizar las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad de los atletas.

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

Evaluar y desarrollar las capacidades del jugador para llevarlas a su máximo potencial





05

Dirigir el área de entrenamiento en un equipo de alto nivel

06

Desarrollar la correcta preparación física de un jugador

07

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

08

Realizar un análisis exhaustivo de los datos extraído y con ello mejorar el rendimiento del jugador y del equipo

# 05

## Dirección del curso

El equipo docente de esta Especialización Profesional está compuesto por deportistas de élite con amplia experiencia en el mundo del voleibol. Sus conocimientos y trayectorias avaladas en la competición e instrucción de talentos garantizan una capacitación actualizada y de calidad, en sintonía con las tendencias más innovadoras del deporte. De esta manera, accederás a un programa universitario completo y riguroso sobre el voleibol de alto rendimiento.

“

*Los mejores deportistas de Voleibol Profesional han sido seleccionados para ofrecerte un programa actualizado e innovador”*



## 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

## Cuadro docente

### Dña. Vizcaíno Río, Sabela

- ♦ Especialista en Psicología Deportiva
- ♦ Graduada en Psicología por la UNED
- ♦ Máster en Dirección de Recursos Humanos por el IEBS
- ♦ Master en Psicología deportiva



*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

El plan de estudios de esta titulación ha sido diseñado atendiendo a las últimas novedades del sector. Esto te garantiza el acceso a los últimos avances en planificación y dirección de entrenamientos deportivos especializados en Voleibol Profesional. Además, gracias a la metodología *Relearning*, adquirirás las competencias de manera progresiva, lo que facilitará tu aprendizaje y la retención a largo plazo. Asimismo, y a través del formato 100% online del programa, accederás a los recursos multimedia más punteros cuándo quieras.

“

*Ingresa con tu ordenador personal o tableta al catálogo virtual más amplio y actualizado de recursos académicos sobre las técnicas de entrenamiento más punteras en el Voleibol Profesional”*



## 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 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 entrenarlo?
- 1.7. Defensa
  - 1.7.1. ¿Qué es?
  - 1.7.2. Lectura previa
  - 1.7.3. Posición corporal
  - 1.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 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. Tecnología en el voleibol

- 2.1. Utilización del video: cómo utilizar el video como herramienta de análisis y mejora del juego
  - 2.1.1. ¿Por qué es importante?
  - 2.1.2. Objetivos
  - 2.1.3. Elementos de estudio
  - 2.1.4. Aplicación tras análisis
- 2.2. Análisis táctico: cómo analizar el juego del equipo y del oponente
  - 2.2.1. ¿Por qué es importante?
  - 2.2.2. Objetivos
  - 2.2.3. Táctica del oponente
  - 2.2.4. Táctica de nuestro equipo
- 2.3. Análisis de la técnica individual: cómo analizar la técnica individual de los jugadores a través del video
  - 2.3.1. ¿Por qué es importante?
  - 2.3.2. Objetivos
  - 2.3.3. Aplicación tras el análisis
  - 2.3.4. Apoyo visual de los datos estadísticos
- 2.4. Presentación de resultados: cómo presentar los resultados del análisis de video de manera efectiva
  - 2.4.1. Selección
  - 2.4.2. Estudio
  - 2.4.3. Exposición
  - 2.4.4. Objetivo
- 2.5. Aplicaciones para el análisis técnico
  - 2.5.1. Video Delay
  - 2.5.2. Coach's eye
  - 2.5.3. Huddle Technique
  - 2.5.4. Kinovea







- 2.6. Aplicaciones para el análisis táctico
  - 2.6.1. Coachnote
  - 2.6.2. Settex
  - 2.6.3. Data volley
  - 2.6.4. Volleyball Scout
- 2.7. Aplicaciones para el análisis físico
  - 2.7.1. My jump
  - 2.7.2. Powerlift
  - 2.7.3. Nordics
  - 2.7.4. Dorsiflex
- 2.8. Scout en el voleibol
  - 2.8.1. ¿Qué es?
  - 2.8.2. Recopilación de información
  - 2.8.3. Análisis estadístico
  - 2.8.4. Aplicación de la información
- 2.9. Análisis cuantitativo: Data
  - 2.9.1. ¿Qué es?
  - 2.9.2. Herramienta principal
  - 2.9.3. Selección de datos
  - 2.9.4. Aplicación tras el análisis
- 2.10. Análisis cualitativo: Planillas y vídeo
  - 2.10.1. ¿Qué es?
  - 2.10.2. Herramientas
  - 2.10.3. Selección de datos
  - 2.10.4. Aplicación tras el análisis

### Módulo 3. Psicología del deporte

- 3.1. Gestión de la presión
  - 3.1.1. Definición
  - 3.1.2. Importancia de una correcta gestión
  - 3.1.3. Impacto de la presión en el jugador de voleibol
  - 3.1.4. ¿Cómo trabajarlo?
- 3.2. Equipo de voleibol unido
  - 3.2.1. La cohesión de grupo
  - 3.2.2. Importancia y beneficios de un grupo cohesionado
  - 3.2.3. Objetivos
  - 3.2.4. Dinámicas
- 3.3. Gestión de las emociones del jugador de voleibol en pista
  - 3.3.1. Educación emocional
  - 3.3.2. Gestión de emociones positivas y negativas
  - 3.3.3. Aprendizaje del control emocional
  - 3.3.4. Dinámicas
- 3.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?
  - 3.4.1. Motivación
  - 3.4.2. Desarrollo de metas personales
  - 3.4.3. Técnicas de motivación intrínseca para el jugador
  - 3.4.4. Técnicas de motivación extrínseca para el jugador
- 3.5. Roles de liderazgo en un equipo de voleibol
  - 3.5.1. Liderazgo
  - 3.5.2. Tipos de líder en un equipo
  - 3.5.3. Cualidades del líder
  - 3.5.4. ¿Cómo motivar a un equipo de voleibol?
- 3.6. Dinámicas para un equipo de voleibol
  - 3.6.1. ¿Qué son?
  - 3.6.2. Beneficios de su aplicación
  - 3.6.3. Planificación y objetivos
  - 3.6.4. Ejemplos
- 3.7. La atención y el jugador de voleibol
  - 3.7.1. Habilidades atencionales
  - 3.7.2. Importancia en el voleibol
  - 3.7.3. Factores influyentes en la atención
  - 3.7.4. ¿Cómo entrenarlo?
- 3.8. Desarrollo de las habilidades interpersonales del jugador de voleibol
  - 3.8.1. Habilidades interpersonales
  - 3.8.2. Beneficios en un equipo de voleibol
  - 3.8.3. Comunicación efectiva en un equipo
  - 3.8.4. ¿Cómo trabajarlas?
- 3.9. Activación del jugador de voleibol
  - 3.9.1. Control de la activación
  - 3.9.2. Niveles de activación
  - 3.9.3. Búsqueda del N.O.A
  - 3.9.4. Dinámicas
- 3.10. Relajación y visualización antes del partido
  - 3.10.1. ¿Qué es la relajación?
  - 3.10.2. ¿Qué es la visualización?
  - 3.10.3. Impacto en el voleibol
  - 3.10.4. Dinámicas

## Módulo 4. Condición y preparación física

- 4.1. Categorías inferiores y habilidades motrices
  - 4.1.1. Importancia de la preparación física en categorías inferiores
  - 4.1.2. Entrenamiento de habilidades motrices
  - 4.1.3. De las habilidades motrices a las capacidades físicas
  - 4.1.4. Planificación en categorías inferiores
- 4.2. Ley del umbral
  - 4.2.1. Definición
  - 4.2.2. ¿Cómo afecta a los entrenamientos?
  - 4.2.3. Evolución del organismo en los entrenamientos
  - 4.2.4. Aplicación en el voleibol
- 4.3 Teoría del estrés
  - 4.3.1. Definición
  - 4.3.2. El estrés como proceso fisiológico
  - 4.3.4. Tipos de estrés
  - 4.3.5. Aplicación en el voleibol
- 4.4. Principio de supercompensación
  - 4.4.1. Definición
  - 4.4.2. Fases
  - 4.4.3. Factores determinantes
  - 4.4.4. Aplicación en el voleibol
- 4.5. Capacidades físicas
  - 4.5.1. ¿Qué son?
  - 4.5.2. Flexibilidad
  - 4.5.3. La fuerza y sus manifestaciones
  - 4.5.4. La resistencia y sus manifestaciones
  - 4.5.5. La velocidad y sus manifestaciones
- 4.6. Entrenamiento específico del salto
  - 4.6.1. Características técnicas del salto en el voleibol
  - 4.6.2. Influencia de una correcta técnica de salto en el juego
  - 4.6.3. Importancia en la salud de una correcta técnica
  - 4.6.4. Diseñar un plan de entrenamiento de salto
- 4.7. Diseño de un plan de entrenamiento
  - 4.7.1. Importancia de una correcta planificación
  - 4.7.2. Criterios y objetivos de planificación
  - 4.7.3. Estructura del entrenamiento
  - 4.7.4. Modelos: Precusores, tradicional y contemporánea
- 4.8. Periodización del entrenamiento
  - 4.8.1. Definición
  - 4.8.2. Unidades de planificación
  - 4.8.3. Modelos de planificación
  - 4.8.4. Necesidades específicas
- 4.9. Cargas de entrenamiento
  - 4.9.1. Definición
  - 4.9.2. Distribución de las cargas
  - 4.9.3. Método paralelo-complejo
  - 4.9.4. Método secuencial-contiguo
- 4.10. Recuperación y descanso
  - 4.10.1. Definición
  - 4.10.2. Importancia de la fase de recuperación
  - 4.10.3. Ejemplos de ejercicios
  - 4.10.4. *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.





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

La Especialización Profesional en Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **600**







## Especialización Profesional Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 600

# Especialización Profesional

## Entrenamiento del Equipo de Voleibol Profesional