



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

---



<https://g-se.com/es/formacion/especialista-preparacion-fisica-voleibol-t-A678906bca...>





# Especialista en Preparación Física de Voleibol

## Sobre el Curso



### Pablo Añón Capacitaciones

Pablo Añón, PF. del Club Ciudad Voley, ex PF. de la Selección Mayor Femenina de Voleibol de Argentina (Las Panteras), y entrenador deportivo de gran formación académica y recorrido profesional, crea este curso que busca capacitar con las mejores herramientas a preparadores físicos y entrenadores en las competencias necesarias para desempeñarse con deportistas de todas las divisiones.

El Preparador Físico en Voley es una figura clave en el entrenamiento deportivo, en tanto que debe dirigir el desarrollo de las capacidades condicionales de los jugadores, dentro de un esquema integrado al entrenamiento y contemplando la prevención de lesiones.

Por ello, frente a una demanda cada vez mayor de profesionalización de quienes llevan, o desean llevar adelante esta tarea, es que a través de G-SE, Pablo Añón, desarrolla este programa que contendrá una sólida base científica acompañada de la experiencia en el más alto rendimiento deportivo.

El curso constará de encuentros en vivo, conferencias grabadas, evaluaciones, foros y mesa de ayuda permanente.



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

Entrenadores deportivos  
Profesores de Educación Física  
Preparadores físicos  
afines



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Docentes



**PABLO AÑÓN**

Preparación física Voley



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Análisis y requerimientos del deporte

Análisis y requerimientos del deporte 4hs

- 1.1.1 Análisis de tiempo-movimiento en el voleibol de diferentes categorías
- 1.1.2 Análisis de los patrones de movimiento
- 1.1.3 Cantidad y distribución de saltos y carga mecánica y metabólica en entrenamiento y competición
- 1.1.4 Aspectos fisiológicos del deporte
- 1.1.5 Biomecánica de los gestos del salto en el voleibol

### Entrenamiento de la fuerza: requerimientos de fuerza en el voleibol

- 1.1.1 Definición y concepto
- 1.1.2 Manifestaciones de la fuerza. Conceptos de curva F/t y F/v
- 1.1.3 Análisis de los requerimientos de fuerza en el voley

### Entrenamiento de la fuerza: medios y métodos de entrenamiento para la fuerza

- 1.1.1 Medio y métodos para el desarrollo de la fuerza máxima.
- 1.1.2 Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza explosiva
- 1.1.3 Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza reactiva
- 1.1.4 Método complex y contraste francés

### Entrenamiento de la fuerza: técnica de los ejercicios

- 1.1.1 Patrones de movimiento, y clasificación de los ejercicios



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

- 1.1.2 Descripción análisis técnico, progresiones y regresiones y corrección de errores comunes de los patrones de movimiento
  - 1.1.2.1 Core
  - 1.1.2.2 Ejercicios derivados del levantamiento olímpico de pesas
  - 1.1.2.3 Rodilla dominante y Cadera dominante
  - 1.1.2.4 Empuje y Tracción, (horizontal y vertical) de miembros superiores



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Entrenamiento de la fuerza: Programación del entrenamiento

- 2.1.1 Programación del entrenamiento de la fuerza
- 2.1.2 Formas de estructurar la carga
- 2.1.3 Métodos de progresión de carga
- 2.1.4 Métodos de determinación y control de intensidad: 1RM, VBT, RIR

### Método de Shock (Pliometría)

- 2.1.1 Perspectiva histórica del método pliométrico o de "Shock".
- 2.1.2 Características y diferencias del método pliométrico y la saltabilidad en general
- 2.1.3 Clasificación de los saltos
- 2.1.4 Diferencias entre el Depth Jump y el Drop Jump
- 2.1.5 Desarrollo de la saltabilidad según niveles de intensidad
- 2.1.6 Organización y programación del entrenamiento para el desarrollo de la saltabilidad

### Entrenamiento de la velocidad

- 2.1.1 Definición y conceptos generales
- 2.1.2 Manifestaciones de la velocidad
- 2.1.3 Factores determinantes de rendimiento
- 2.1.4 Diferencia entre velocidad y rapidez
- 2.1.5 La importancia de la fase de aceleración en el voleibol
  - 2.1.5.1 Descripción técnica de la carrera durante la fase Aceleración
  - 2.1.5.2 Modelo técnico de kinograma para la fase de aceleración
  - 2.1.5.3 Medios y métodos de entrenamiento para la fase de aceleración



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

## Entrenamiento de la Resistencia

2.1.1 Definición, concepto y clasificación

2.1.2 Métodos de entrenamiento de la resistencia

2.1.2.1 Métodos continuos

2.1.2.2 Métodos fraccionados

2.1.2.2.1 HIIT Perspectiva histórica Definiciones y clasificación del HIIT

2.1.2.2.2 Respuestas fisiológicas y metabólicas a diferentes modalidades de HIIT (análisis de diferentes protocolos) HIIT corto (intermitente), HIIT largo, SSG, RST. Y su aplicación en el voleibol

## Entrenamiento de la Agilidad y el Cod

- 2.1.1 Definición de cambio de dirección y agilidad
- 2.1.2 Factores determinantes de la agilidad y el COD
- 2.1.3 Técnica del cambio de dirección
  - 2.1.3.1 Shuffle y Crossover
- 2.1.4 Medios de entrenamiento del CoD



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Pre-habilitación y prevención de lesiones

- 3.1.1 Análisis de las lesiones mas comunes en el deporte
- 3.1.2 Entrenamiento compensatorio y de reducción de riesgo de lesión
- 3.1.3 Protocolos y plan de acción para la reducción de riesgo de lesión
- 3.1.4 Continuum estabilidad/movilidad
- 3.1.5 La entrada en calor como un momento clave en la aplicación de medios preventivo.

### Control y Monitoreos de la Carga

- 3.1.1 Concepto de carga, carga interna y externa
- 3.1.2 Medios y métodos de control y monitoreos de carga
- 3.1.3 Monitoreo del estado de forma y proceso de control de la fatiga

### Evaluación

- 3.1.1 Aplicación de protocolos de evaluación funcional
- 3.1.2 Tests de saltabilidad con la utilización de diferentes dispositivos
- 3.1.3 Test de fuerza isométrica y dinámica
- 3.1.4 Test de resistencia
- 3.1.5 Test de velocidad y CoD

### Planificación, periodización y programación del entrenamiento

- 3.1.1 Definición de planificación periodización y programación
- 3.1.2 Proceso de organización de las cargas



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

Programa académico (28 Horas cátedra)

- 3.1.3 Modelos de planificación
  - 3.1.3.1 Modelo de Planificación clásico o cargas regulares
  - 3.1.3.2 [Modelo de Planificación con distribución de cargas acentuadas \(macrociclo integrado\)](#)
  - 3.1.3.3 [Modelo de Planificación en Bloques \(cargas concentradas, sucesión interconexa, ATR\)](#)
  - 3.1.3.4 Microciclo Estructurado
  - 3.1.3.5 Modelo de microdosis
- 3.4.4 Programación de la estructura del entrenamiento: desde el macrociclo a la sesión



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Especialista en Preparación Física de Voleibol

## Certificados

### CERTIFICADO FINAL DE CURSADO

- Otorga: Pablo Añón Capacitaciones
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



Pablo Añón Capacitaciones



Comité Académico G-SE



American Society of Exercise Physiologists



American College of Sports Medicine



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



# Formas de Pago



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. The answer includes up/down vote icons (both at 0) and a '(ver más)' link. At the bottom of the main area is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](https://www.g-se.com)