

Fecha de aprobación: 28/06/2023

Guía docente de la asignatura

**Especialización Deportiva:  
Voleibol (28811NI)**

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Entrenamiento Deportivo	<b>Materia</b>	Especialización Deportiva				
<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	1 y 2 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	12	<b>Tipo</b>	Optativa

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

Ninguno

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)**

Aplicación específica del entrenamiento deportivo al voleibol

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA**

**COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad



## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

1. Demostrar dominio de los procesos y criterios para evaluar las características de personas y equipos que están aprendiendo/ entrenando voleibol y aplicar propuestas de aprendizaje demostrando fundamentos de las ciencias del deporte
2. Demostrar dominio de la metodología y recursos para analizar el juego en cualquiera de sus problemáticas y niveles.
3. Demostrar dominio comprensivo del juego, de sus principios, funciones, estructuras e indicadores de rendimiento.
4. Demostrar la comprensión de la especificidad en el entrenamiento físico.
5. Demostrar la comprensión y el dominio de la epidemiología de las lesiones en el voleibol, los mecanismos de lesión, los fundamentos para la evaluación y la intervención preventiva y aplicar una propuesta a partir de un caso real.
6. Demostrar la comprensión de los aspectos básicos de la dirección de equipo.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

1. La lógica del juego
  1. El juego desde una perspectiva sistémica
  2. Bases científicas para explicar la acción del juego
  3. Principios del juego
2. Análisis del juego
  1. Cualitativo
  2. Cuantitativo
  3. Presentar información
3. Aprendizaje y voleibol
  1. Teoría aplicada
  2. Aprendizaje implícito de la acción de juego



3. Aprendizaje explícito de la acción de juego
4. Toma de decisiones para asentar principios del juego
5. Modelo para el desarrollo a largo plazo
4. Bases para una preparación física aplicada (seminario)
  1. Aspectos diferenciales de la disciplina deportiva
  2. Evaluar al deportista
  3. Evaluar la carga
  4. Administrar el entrenamiento
5. Prevención de lesiones
  1. Demandas físicas del voleibol
  2. Epidemiología de las lesiones en voleibol
  3. Caracterización y mecanismos de lesión
  4. Factores de riesgo y poblaciones específicas
  5. Desempeño profesional
6. Dirección de equipo
  1. Delimitación conceptual
  2. Estrategia organizativa

## PRÁCTICO

1. La lógica del juego
  1. Fases y rotaciones
  2. Secuencias típicas
  3. Principios del juego
2. Aprendizaje y voleibol
  1. Aprendizaje implícito de la acción de juego
  2. Aprendizaje explícito de la acción de juego
  3. Toma de decisiones para asentar principios del juego
3. Bases para una preparación física aplicada (seminario)
4. Prevención de lesiones
  1. Evaluación de factores de riesgo
  2. Entrenamiento preventivo

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

1. Afonso, J., Mesquita, I., Marcelino, J. y Silva, J. (2010). Analysis of the setter's tactical action in high-performance women's Volleyball. *Kinesiology* 42(1), 82-89.
2. Alessandra Marzari, Oreste Vacondio & Alberto E. Minetti (2015) Shoulder 3D range of motion and humerus rotation in two volleyball spike
3. techniques: injury prevention and performance. *Sports Biomechanics*, 14:2, 216-231,
4. Araújo, D. (2014). La toma de decisiones en el deporte bajo la perspectiva del sistema individuo-entorno. En: F. Del Villar y L. García-González (Eds.). *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte* (pp. 43-58). Madrid: Editorial Síntesis.
5. Araújo, D., Davids, K., Chow, J. Y., & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport: an ecological dynamics perspective. In D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab (Eds.), *Perspectives on cognition and action in sport* (pp. 157-170). New York: Nova Science Publishers.
6. Balagué Serre, Natàlia y Torrents Martín, Carlota (2011). *Complejidad y deporte*. Barcelona: Inde



7. Blazevich, Anthony J. (2017). *Sports Biomechanics : The Basics: Optimising Human Performance*. London : Bloomsbury Sport.
8. Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Barcelona, España: Hispano Europea.
9. Brenton, John & Muller, Sean. (2018). Is visual-perceptual or motor expertise critical for expert anticipation in sport?. *Applied Cognitive Psychology*. 32. 10.1002/acp.3453.
10. Carvalho, J., Correia, V., & Araújo, D. (2014). Entrenamiento basado en la manipulación de los constreñimientos en deportes individuales. En F. Del Villar y L. García-González (Eds.), *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte* (pp. 209-222). Madrid: Editorial Síntesis.
11. Castro, J., Souza, A. y Mesquita, I. (2011). Attack efficacy in volleyball: elite male teams. *Perceptual and Motor Skills: Volume 113, Issue* , pp. 395-408.
12. David T. Hendry and Nicola J. Hodges (2013) Getting on the right track. Athlete-centred practice for expert performance in sport. En McGarry, T.; O'Donoghue, P. y Sampaio, J. *Routledge Handbook of sports performance analysis*. Ed Routledge
13. dos Santos Oliveira, L., Alfaro Moura, T. B. M., Rodacki, A. L. F., Tilp, M., & Alves Okazaki, V. H. (2020). A systematic review of volleyball spike kinematics: Implications for practice and research. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 239-255. <https://doi.org/10.1177/1747954119899881>
14. Elia Mercado-Palomino, Jim Richards, Alejandro Molina-Molina, José M. Benítez, Aurelio Ureña Espa, (2020) Can kinematic and kinetic differences between planned and unplanned volleyball block jump-landings be associated with injury risk factors?, *Gait & Posture*, Volume 79, 2020, Pages 71-79
15. Gutiérrez-Dávila, M.; Giles, F.J.; Gutiérrez-Cruz, C.; Garrido, J.M. y Rojas, F.J. (2014). Contribución de la carrera y la acción de brazos en la batida del salto vertical. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 14 (54) pp. 213-225.
16. Gutiérrez, M.; Soto, V. y Ureña, A. (1994). Biomechanical analysis of the hit in the volleyball spike. *Journal of Human Movement Studies*.
17. Hernández, E.; Ureña, A.; Miranda, M.T. y Oña, A. (2004) Kinematic analysis of volleyball setting cues that affect anticipation in blocking. *Journal of Human Movement Studies* 47(4):285-301
18. Hossner, E.-J. (Ed.) (2016). Quiet Eye research – Joan Vickers on target. *Current Issues in Sport Science*, 1:100. doi: 10.15203/CISS\_2016.100
19. Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y del deporte*. Editorial médica panamericana.
20. Joaquín Sánchez-Moreno, José Afonso, Isabel Mesquita & Aurelio Ureña (2016) Dynamics between playing activities and rest time in high-level men's volleyball, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16:1, 317-331, DOI: 10.1080/24748668.2016.1186889
21. Keith R. Lohse and David E. Sherwood (2011). Defining the Focus of Attention: Effects of Attention on Perceived Exertion and Fatigue. *Frontiers in Psychology*.
22. Lloyd, R. S. y Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength y Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
23. McGown., C. (1994). Motor learning: how to teach skills. En McGown., C. *Science of coaching volleyball*. Ed Human Kinetics Publishers. Champaign, IL.
24. McMorris, T. (2014) *Acquisition and performance of sports skills*.
25. Mercado-Palomino, E., Aragón-Royón, F., Richards, J., Benítez, J. M., & Ureña Espa, A. (2021). The influence of limb role, direction of movement and limb dominance on movement strategies during block jump-landings in volleyball. *Scientific Reports*, 11(23668), 1-11.
26. Mercado-Palomino, E.; Millán-Sánchez, A.; Parra-Royón, M.J.; Benítez, J.M.; Ureña Espa, A. (202x) Setter's Action Range As a Performance Indicator in Male Volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. X (X) pp. xx.



## PREPUBLICADO ON LINE

27. Millán-Sánchez, A., Morante, J.C., & Ureña, A. (2019). The middle blocker in volleyball: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (1). doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.03>
28. Millán-Sánchez, Antonio; Parra-Royón, Manuel J.; Benítez, José M.; Ureña Espa, Aurelio. 2020. "Ability to Predict Side-Out Performance by the Setter's Action Range with First Tempo Availability in Top European Male and Female Teams" *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, no. 17: 6326. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176326>
29. Millán, A.; Morante, J.C.; Álvarez, M. Femia, P. y Ureña, A. (2015) Participation in terminal actions according to the role of the player and his location on the court in top-level men's volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport* 15(2)
30. Molina, J.J. y Salas, C.(2008) *Voleibol táctico*. Barcelona: Paidotribo
31. Moras, Gerard (2005). *La preparación integral en el voleibol : 1000 ejercicios y juegos*. Badalona: Paidotribo.
32. Moreno, M.P.; Moreno, A. (2014). Desarrollo de los procesos cognitivos y decisionales en voleibol de alto nivel. En: F. Del Villar y L. García-González (Eds.). *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte* (pp. 161-174). Madrid: Editorial Síntesis.
33. Moreno, M.P.; Moreno, A.; García, L. Ureña, A. Hernández, C. y Del Villar, F. (2016). An Intervention Based on Video Feedback and Questioning to Improve Tactical Knowledge in Expert Female Volleyball Players. *Perceptual and Motor Skills* 122(3):911-932
34. Murphy, C. P., Jackson, R. C., Cooke, K., Roca, A., Benguigui, N., & Williams, A. M. (2016). Contextual information and perceptual-cognitive expertise in a dynamic, temporally-constrained task. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 22(4),
35. Mutlu Cuğ, Emre Ak, Recep Ali Özdemir, Feza Korkusuz, David G. Behm (2012). The effect of instability training on knee joint proprioception and core strength. *Journal of sport sciences and medicine*. 11, 468-474
36. Oldenburg, Steve (2015). *Complete conditioning for volleyball*. Champaign: Human Kinetics
37. Paredes, V.; Gallardo, J.; Porcel, D.; de la Vega, R.; Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). *La readaptación físico deportiva de lesiones: aplicación práctica metodológica*. Barcelona, España: OnXsport.
38. Peiró, M.; Parra, M.J.; León, J.; Fradua. L.; Benítez, J.M. y Ureña, A. (2016) Relationship between middle hitter and setter's position and its influence on the attack zone in elite men's volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport* 16(2):523-538
39. Peña, J. (2013). *El entrenamiento de la condición física en el voleibol*. Barcelona, España: Fundación CIDIDA.
40. Petiot, G.H.; Bagatin, R.; Aquino, R.; Raab, M. (2021). Key characteristics of decision making in soccer and their implications. *New Ideas in Psychology*, 61, 100846. doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100846
41. Qing-ding, W., Rong-sheng, L., & Zhi-jie, L. (1988). Vortex-induced dynamic loads on a non-spinningvolleyball. *Fluid Dynamics Research*, 3(1-4), 231-237.
42. Reeser, J., & Bahr, R. (2003). *Volleyball [electronic resource] / edited by Jonathan Reeser, Roald Bahr*. Blackwell Science.
43. Rienhoff R, Tirp J, Strauß B, Baker J, Schorer J.(2016). The 'Quiet Eye' and Motor Performance: A Systematic Review Based on Newell's Constraints-Led Model. *Sports Med*. 2016 Apr;46(4):589-603. doi: 10.1007/s40279-015-0442-4. PMID: 26712511.
44. Roca, André & Ford, Paul & Memmert, Daniel. (2021). Perceptual-cognitive processes underlying creative expert performance in soccer. *Psychological Research*. 1-10. 10.1007/s00426-020-01320-5.
45. Romero Rodríguez, D., & Tous Fajardo, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte: clave para un rendimiento deportivo óptimo / Daniel Romero Rodríguez, Julio Tous Fajardo*. Editorial Médica Panamericana.
46. Runswick, O. R., Jewiss, M., Sharpe, B. T., & North, J. S. (2021). Context affects Quiet Eye duration and motor performance independent of cognitive effort. *Journal of Sport and*



- Exercise Psychology, 43(2), 191-197.
47. Sánchez-Moreno, J.; Mesquita, I.; Afonso, J.; Millán-Sánchez, A., & Ureña, A. (2018). Effect of the rally length on performance according to the final action and the playing level in high-level men's volleyball. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 52(14), 136-147. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05204>
  48. Seirul.lo Vargas, Francisco, coordinador (2017) El entrenamiento en los deportes de equipo. Mastercede. Barcelona.
  49. Seminati, E., Vacondio, O., Marzari, A., & Minetti, A. E. (2015). Shoulder 3D range of motion and humerus rotation in two volleyball spike techniques: Injury prevention and performance. Sports Biomechanics, 14(2), 216.
  50. Takeshi Asai, Shinichiro Ito, Kazuya Seo & Akihiro Hitotsubashi (2010): Fundamental aerodynamics of a new volleyball, Sports Technology, 3:4, 235-239
  51. Turner, A. (2018). Routledge handbook of strength and conditioning: sport-specific programming for high performance / edited by Anthony Turner. (A. Turner, Ed.; 1st ed.). Routledge.
  52. Ureña Espa, A., Millán-Sánchez, A., & Moreno Arroyo, M. P. (2022). Modelo dual convergente para la iniciación al voleibol: 20 aplicaciones prácticas. JUMP, (5), 43-67. <https://doi.org/10.17561/jump.n5.5>
  53. Ureña, A. (2021). Método 5C Voleibol. Real Federación Española de Voleibol.
  54. Wergin, V. V., Beckmann, J., Gröpel, P., & Mesagno, C. (2020). Investigating cumulative effects of pre-performance routine interventions in beach volleyball serving. PloS one, 15(1), e0228012
  55. Yu Ozawa, Shuichi Uchiyama, Keita Ogawara, Kazuyuki Kanosue & Hiroshi Yamada (2021) Biomechanical analysis of volleyball overhead pass, Sports Biomechanics, 20:7, 844-857

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

## ENLACES RECOMENDADOS

- [Programa 2025. Metodología](#)
- [Programa 2025. Técnica](#)  
<https://www.youtube.com/watch?v=mNWsQa4Qfbk&list=PLC24zYxMml6SRX8QMYbXYIqhAqXVvh5mm>
- [Volleytotal](#)
- [Voley TV \(RFEVB\)](#)
- [FIVB](#)
- [Curso de Kinovea](#)
- <https://www.youtube.com/@VolleyballProMindset/about>
- 

## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 - Prácticas de campo
- MD06 - Prácticas en sala de informática



- MD07 - Seminarios
- MD08 - Ejercicios de simulación
- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

Actividades y proporción de la calificación máxima

- Examen sobre la lógica del juego (10 puntos)
- Proyecto e intervención para el aprendizaje de las habilidades específicas del voleibol (20 pts)
- Proyecto e intervención para desarrollar la toma de decisiones aplicada a principios del juego colectivo (15 pts)
- Autoevaluación de aprendizaje implícito (10 puntos)
- Análisis cualitativo y cuantitativo del juego (15 pts)
- Plan e intervención para un entrenamiento preventivo (15 pts)
- Auditoría sobre la preparación física de un equipo (15 pts)

Es necesario superar cada parte para hacer la ponderación de la calificación final.

### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Se respeta la calificación de la parte correspondiente de la evaluación ordinaria que fuese superada.

- Examen sobre la lógica del juego (10 puntos)
- Proyecto para el aprendizaje de una habilidad específica del voleibol desde metodología implícita (10 pts)
- Proyecto para el aprendizaje de una habilidad específica del voleibol desde metodología explícita (20 pts)
- Proyecto para desarrollar la toma de decisiones aplicada a principios del juego colectivo (15 pts)
- Análisis cualitativo y cuantitativo del juego (15 pts)
- Plan para un entrenamiento preventivo (15 pts)
- Auditoría sobre la preparación física de un equipo (15 pts)

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Examen sobre la lógica del juego (10 puntos)
- Proyecto para el aprendizaje de una habilidad específica del voleibol evolucionando de metodología implícita a explícita (30 pts)
- Proyecto para desarrollar la toma de decisiones aplicada a principios del juego colectivo (15 pts)
- Análisis cualitativo y cuantitativo del juego (15 pts)
- Plan para un entrenamiento preventivo (15 pts)
- Auditoría sobre la preparación física de un equipo (15 pts)

