

**MEMORIA CURSO DE ENTRENADORES DE NIVEL I 2017/2018**

**FECHAS CELEBRACIÓN.- 26/12/2017 al 04/01/2018**

**LUGAR DE CELEBRACIÓN .-**

**PROFESORADO.-**

- **Jose Eusebio Lizarazu Iruretagoyena (Entrenador Voleibol Nivel III)**
- Director del Curso
- **Jose Luis Moltó XXXX (Entrenador Voleibol Nivel III)**
- 
- **Mikel Gay Oca (Entrenador Voleibol Nivel III)**
- 
- **Jose Antonio Ruiz Alberro ( Entrenador Voleibol Nivel III)**
- 
- **Amaia Trueba XXXXXXXX (Arbitra Nacional)**
- -Reglamento-
- **Miren Egaña Perez ( Licenciada IVEF y Magisterio Deportivo)**
- Higiene y Primeros Auxilios
- **Izaskun XXXX ( Licenciada IVEF)**
- Preparación Física, Psicología y Pedagogía
- 

**HORARIO DEL CURSO**

	<b>10:00/12:00</b>	<b>12:00/13:00</b>	<b>13:00/14:00</b>	<b>16:00/17:00</b>	<b>17:00/18:00</b>
26/12/2017	TECNICA	TECNICA	TACTICA	REGLAMENTO	REGLAMENTO
27/12/2017	PREP.FISICA	PREP.FISICA	TACTICA	REGLAMENTO	REGLAMENTO
28/12/2017	PREP.FISICA	PREP.FISICA	TACTICA	HIG.PRIME.AUX	HIG.PRIME.AUX
29/12/2017	TECNICA	TECNICA	TACTICA	DIR.EQUIPO	DIR.EQUIPO
30/12/2017	TECNICA	TECNICA	TACTICA	PLANIFICACION	PLANIFICACION
02/01/2018	TECNICA	TECNICA	TACTICA	METODOLOGIA	METODOLOGIA
03/01/2018	TECNICA	TECNICA		METODOLOGIA	METODOLOGIA
04/01/2018	MINIVOLEIBOL	PSICOPEDAGO	PSICOPEDAGO.		

Si bien las horas serán la citadas, la distribución de asignaturas puede variar en función de disponibilidad del profesorado.

**Nº PLAZAS.- Mínimo 10      Máximo 20**

**IMPORTE MATRICULA.- 150,00€**

# FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE VOLEIBOL GIPUZKOAKO BOLEIBOL FEDERAKUNTZA

## PLAN DE ESTUDIOS

### ASIGNATURAS ESPECIFICAS

#### **TÉCNICA – 15 HORAS**

##### 1.- Etapa de Aprendizaje:

- *Objetivo*
- *Método de trabajo:* a) *Método Global*  
b) *Método Analítico*  
c) *Método Mixto*

##### 2.- Desplazamientos:

- *Pasos*
- *Pasos añadidos*
- *Carreras*
- *Cambios de dirección*
- *Caídas laterales*
- *Caídas atrás*
- *Ejercicios*

##### 3.- Saque:

- *Abajo*
- *Arriba*
- *Flotante*

##### 4.- Pase de dedos:

- *Adelante*
- *Espalda*
- *Lateral*
- *Errores*
- *Ejercicios*

##### 5.- Mano baja:

- *Progresión*
- *Errores*
- *Ejercicios*

##### 6.- Remate:

- *Carrera*
- *Impulso*
- *Salto*
- *Golpeo*
- *Caída*

##### 7.- Defensa:

- *Principios básicos*
- *Iniciación*
- *Ejercicios*

##### 8.- Bloqueo

- *Principios básicos*
- *Desplazamientos*
- *Ejercicios*

# FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE VOLEIBOL GIPUZKOAKO BOLEIBOL FEDERAKUNTZA

## **TÁCTICA – 6 HORAS**

### 1.- Generalidades de la Táctica

- Concepto

### 2.- Disposición de los jugadores en campo:

- Especialización de funciones
- Formas de configurar los jugadores de un equipo (4R-2C, 3R-3C, etc)

### 3.- Táctica de saque:

- Normas y actitud del jugador que realiza el saque.

### 4.- Táctica de recepción:

- Clasificación
- Sistemas W, semicírculo, etc.

### 5.- Táctica de bloqueo:

- Situación del bloqueo: a) Línea  
b) Diagonal

## **PREPARACIÓN FÍSICA – 6 HORAS**

### 1.- Cualidades físicas:

- Concepto
- Origen ( Herencia, biológica)
- Evaluación

### 2.- Entrenamiento deportivo:

- Generalidades y factores que comprende
- Principios del entrenamiento
- Calentamiento
- Tests para valorar el rendimiento físico

### 3.- Resistencia

- Concepto
- Resistencia en Voleibol
- Principios y efectos del trabajo de resistencia
- Sistemas de trabajo de la resistencia

### 4.- Fuerza:

- Concepto, clases
- La fuerza en el Voleibol
- Factores determinantes de la fuerza (edad, sexo, etc.)
- Trabajo de la fuerza con principiantes.

### 5.- Velocidad:

- Concepto y clases
- Velocidad en Voleibol
- Entrenamiento de la Velocidad

### 6.- Flexibilidad, coordinación, equilibrio:

- Concepto
- Ejercicios de entrenamiento

# FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE VOLEIBOL GIPUZKOAKO BOLEIBOL FEDERAKUNTZA

## **DIRECCIÓN DE EQUIPO – 2 HORAS**

- 1.- *La dirección de equipo*
- 2.- *Entrenador. Características.*
- 3.- *Misiones del Entrenador*
  - *Antes de la competición*
  - *Durante la competición*
  - *Después de la competición*
  - *Preparación individual de los jugadores*
  - *Consejos para dirigir equipos en los partidos*
  - *Como usar:* a) *Tiempos muertos*  
b) *Intervalos entre sets*  
c) *Como hacer sustituciones*

## **PLANIFICACIÓN – 2 HORAS-**

- 1.- *Selección*
- 2.- *Tipo ideal de jugador de Voleibol*
- 3.- *Trabajo, enseñanza y entrenamiento de niños en edad escolar.*
- 4.- *Principios generales de las tareas*
  - *10/12 años- Tareas a cumplir.*
  - *13/14 años- Tareas a cumplir.*
- 5.- *Planificación de una temporada para edades infantil-cadete.*

## **REGLAMENTO – 4 HORAS-**

- 1.- *Introducción- Características de juego*
- 2.- *Terreno y útiles de juego*
- 3.- *Responsabilidad del entrenador y los jugadores*
- 4.- *Acciones de juego y faltas*
- 5.- *Acta. Instrucciones para cumplimentarla.*

## **METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE EN VOLEIBOL – 4 HORAS-**

- 1.- *Progresión técnica del aprendizaje*
- 2.- *Métodos de enseñanza.*

**FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE VOLEIBOL  
GIPUZKOAKO BOLEIBOL FEDERAKUNTZA**

**-4-**

**MINIVOLEY – 2 HORAS –**

- 1.- *El minivoley*
- 2.- *Características*
- 3.- *Progresión*
- 4.- *Características y desarrollo*
- 5.- *Táctica*
- 6.- *Ejercicios de trabajo. Objetivos*
- 7.- *Ejercicios complejos. Objetivos*
- 8.- *Reglamento*

**ASIGNATURAS COMPLEMENTARIAS**

**HIGIENES Y PRIMEROS AUXILIOS – 2 HORAS-**

**PSICOLOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA – 2HORAS-**

- *Psicología evolutiva para edades Infantil y Cadete*
- *Psicología del Deporte, enfocada para jóvenes de 12 a 16 años.*

**-5-**

**FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE VOLEIBOL  
GIPUZKOAKO BOLEIBOL FEDERAKUNTZA**

**IZEN EMATE ORRIA  
HOJA DE INSCRIPCION**

**Izen Abizenak**

**Nombre Apellidos.....**

**NA / DNI.....J.Data / F.Nacimiento.....**

**Helbide / Domicilio.....**

**PK / CP.....**

**Hiria / Localidad.....**

**Tel..... E-mail.....**

**Boleibolarekin lotura/ Relación con el Voleibol.....**

.....

.....

.....

**Kirolarekin lotura duen ikastaroak / Cursos relacionados con el deporte.....**

.....

.....

.....

.....

Donostia, 2017 / /

**Oharra:- Orri hau NA kopiarekin eta matrikula ordain agiriarekin aurkeztu behar da Gipuzkoako Boleibol Federazioan. (Fax, e-mail edo pertsonalki)**

**Aviso.-** Esta hoja debe presentarse con copia del DNI y justificante de pago de matricula, en la Federación Gipuzkoana de Voleibol ( Fax, e.mail o en persona).