



## **CURSO DE ENTRENADORES NIVEL I 2024**

### **FECHAS Y LUGAR**

El curso tendrá lugar en Pamplona de forma presencial y online en tres fines de semana los días 14, 21, 22, 29 de diciembre de 2024 y 2 de enero de 2025 (El horario se desglosa más adelante) en las instalaciones de la [Residencia Fuerte del Príncipe C/ Goroabe 36 31005](#) (junto al Estadio LARRABIDE)

### **INSCRIPCIÓN**

La inscripción al curso tendrá un coste de **190 €** y se deberá ingresar en la cuenta de la Federación Navarra de Voleibol. CAJA RURAL ES88 3008 0145 2743 3484 1329

**Una vez realizado el ingreso** se deberá rellenar el [formulario de inscripción](#) para completar los datos de la persona asistente.

En dicho formulario es imprescindible adjuntar también el justificante de pago.

### **EDADES**

Está dirigido a **mayores de 16 años**, (personas nacidas en el año 2008 o anteriores)

### **ASISTENCIA**

La asistencia al curso tanto presencial como online debe ser **al menos del 80% de las horas**.

### **TÍTULO**

La obtención del título vendrá tras la **realización de todos los trabajos** a elaborar por cada inscrito y una fase de **prácticas** a realizar **como entrenador de un equipo y certificada por un club**.

El título dará derecho a dirigir equipos infantiles y cadetes.

### **INFORMACIÓN Y DUDAS**

Aquellos interesados en inscribirse, aclarar dudas o recibir más información deberán escribir a [info@fenavoley.com](mailto:info@fenavoley.com) o a [juansagues@gmail.com](mailto:juansagues@gmail.com)

### **PLAZOS**

Las inscripciones se cerrarán el día **10 de diciembre de 2024** y deberá haber un **mínimo de 15 inscritos** para que se realice el curso.



## HORARIOS (Podrían sufrir cambios puntuales)

MES	DÍA		HORARIO	TEMA	HORAS	MODALIDAD	PONENTE
DICIEMBRE	14	SÁBADO	16:00 a 18:00	PLANIFICACIÓN	2	ONLINE	PACO DIAZ
DICIEMBRE	14	SÁBADO	18:00 A 21:00	MINIVOLEY	3	ONLINE	PACO DIAZ
DICIEMBRE	21	SÁBADO	15:00 a 18:00	PREPARACIÓN FÍSICA	3	PRESENCIAL	ROBERTO
DICIEMBRE	21	SÁBADO	18:00 a 21:00	PREPARACIÓN FÍSICA	3	PRESENCIAL	ROBERTO
DICIEMBRE	22	DOMINGO	9:30 a 12:30	TÉCNICA	3	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	22	DOMINGO	12:30 a 14:30	METODOLOGÍA	2	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	22	DOMINGO	15:30a 17:30	TÁCTICA	2	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	22	DOMINGO	17:30 a 20:30	TÉCNICA	3	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	28	SÁBADO	16:00 - 20:00	REGLAMENTO	4	ONLINE	JONA SANTIAGO
DICIEMBRE	29	DOMINGO	9:30 a 12:30	TÁCTICA	3	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	29	DOMINGO	12:30 a 14:30	TÉCNICA	2	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	29	DOMINGO	15:30a 17:30	DIRECCIÓN DE EQUIPO	2	PRESENCIAL	PACO DIAZ
DICIEMBRE	29	DOMINGO	17:30 a 20:30	TÉCNICA	3	PRESENCIAL	PACO DIAZ
ENERO	2	JUEVES	16:00 a 18:00	METODOLOGÍA	2	ONLINE	PACO DIAZ
		TRABAJOS			4	ONLINE	PACO DIAZ

## PLAN DE ESTUDIOS A DESARROLLAR

### **TÉCNICA DEL APRENDIZAJE EN VOLEIBOL 15 HORAS**

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

### **TÁCTICA DEL APRENDIZAJE EN VOLEIBOL 6 HORAS**

1. Generalidades de la táctica
2. Sistemas tácticos
3. Disposición de los jugadores en el campo.
4. táctica de saque
5. Táctica de recepción
6. Táctica de saque

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

1. Progresión técnica de aprendizaje
2. Métodos de enseñanza



## PREPARACIÓN FÍSICA 6 HORAS

1. Cualidades físicas: - Concepto. - Origen (Herencia, biológica) - Evaluación.
2. Entrenamiento deportivo: - Generalidades y factores que comprende. - Principios del entrenamiento. - Calentamiento. - Test 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 fuerza con principiantes.
5. Velocidad: - Concepto y clases. - Velocidad en Voleibol. - Entrenamiento de la Velocidad.
6. Flexibilidad, coordinación, equilibrio: - Concepto. - Ejercicios de entrenamiento.

## 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: - Tiempos muertos. - Intervalos entre sets. - Cómo 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. Responsabilidades del entrenador y los jugadores.
4. Acciones de juego y faltas.
5. Acta. Instrucciones para cumplimentarla.

## MINIVOLEY 2 HORAS

1. El minivoley
2. Características
3. Reglamento
4. Progresión
5. Táctica

## TRABAJOS Y ASISTENCIA

La asistencia al curso presencial es imprescindible aunque siempre que haya un motivo de peso a aquellas horas a las que no se puedan asistir podrán  **cubrirse con trabajos complementarios**.

Al finalizar la formación presencial se realizará un trabajo final en el que se trabajen y apliquen los conceptos trabajados.