

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Entrenador de Voleibol

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso de Entrenador de Voleibol le ofrece una formación especializada en la materia. Hoy en día, el voleibol es un deporte muy practicado tanto en masculino como femenino, y cada día se está convirtiendo más importante en el marco del deporte, además existen diferentes variantes, como el vóley playa o minivoleibol. Con el curso de Voleibol aprenderás las habilidades y competencias para poder realizar las funciones de entrenador deportivo de este deporte en cualquier competición.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento

2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt

4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS EN VOLEIBOL

1. Historia del voleibol
2. - El voleibol en España
3. Fundamentos técnicos del voleibol
4. - Posiciones fundamentales
5. - Saque
6. - La recepción
7. - La colocación
8. - El remate
9. - Bloqueo
10. - Técnicas para la defensa
11. Fundamentos tácticos en el voleibol
12. - Jugadores delanteros

13. - Jugadores zagueros
14. - Sistemas tácticos más comunes
15. - El jugador líbero
16. Reglas principales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. METODOLOGÍA EN VOLEIBOL

1. Métodos de enseñanza
2. - Clasificación de los métodos de enseñanza
3. - Estrategia en la práctica
4. - Técnicas de enseñanza
5. Los estilos de enseñanza
6. Modelos de enseñanza
7. - Enfoques tradicionales
8. - Enfoques alternativos
9. Retroalimentación y resultados
10. Clasificación de las tareas por su estructura
11. Principios metodológicos para el diseño de tareas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL

1. Etapa inicial. Juego individual
2. Segunda etapa: juego por parejas
3. - Objetivos, contenidos y actividades
4. - Propuesta práctica
5. Tercera etapa: mini 3x3 y 4x4
6. Ejemplos de actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 12. MINIVOLEIBOL

1. Qué es el minivoleibol
2. Minivoleibol 3x3
3. Minivoleibol 4x4
4. Reglamento básico del minivoleibol

UNIDAD DIDÁCTICA 13. SCOUTING Y LA ESTADÍSTICA EN EL ENTRENAMIENTO

1. El uso de la estadística
2. - La estadística individual
3. - Posibles parámetros a evaluar
4. Información y Big Data
5. - Importancia de almacenar y extraer información
6. Scouting en voleibol
7. - Tipos de scouting

UNIDAD DIDÁCTICA 14. DIRECCIÓN DE EQUIPO

1. Qué es la dirección de equipo
2. Características de un líder
3. Tipos de liderazgo en el entrenamiento
4. El feedback o retroalimentación
5. Evaluación de las actuaciones
6. Nuevas tecnologías aplicadas a la dirección de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA SALUD

1. La salud
2. La práctica deportiva como práctica saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 16: PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

1. ¿Qué es la prevención de lesiones deportivas?

2. Prevención de lesiones deportivas desde el entrenamiento
3. - La importancia del calentamiento
4. - La importancia de la vuelta a la calma
5. - La importancia de la técnica
6. - La importancia de la preparación física
7. - La recuperación y el desahogo
8. - La recuperación y descanso postcompetición
9. Propiocepción como método de prevención

UNIDAD DIDÁCTICA 17. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

1. La intervención psicológica
2. La importancia de la intervención psicológica en la prevención de lesiones
3. El coach psicológico para la prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Alimentación equilibrada
2. Nutrientes en el deporte
3. - Hidratos de Carbono
4. - Grasas
5. - Proteínas
6. - Micronutrientes
7. La hidratación para la prevención de lesiones
8. Requerimientos dietéticos en la prevención y rehabilitación de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 19. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso

5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - El ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Fracturas y luxaciones
12. - Quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo

UNIDAD DIDÁCTICA 20. VARIANTES DEL VOLEIBOL

1. Voley-playa
2. Voleibol sentado o sitting-voley
3. Voley barro
4. Voley agua o water voley
5. Voley nieve
6. Juegos alternativos derivados del voleibol
7. - Cachibol
8. - Botebol
9. - Voley-manta



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es