



FEDERACIÓN  
GALEGA DE  
VOLEIBOL

# REGULAMENTO DA ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES

*#VoleiGalego*



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO



REGULAMENTO DA  
ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES

## Contido

TITULO I - DA ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES .....	2
TITULO II - DO PLAN DE ESTUDOS E TITULACIÓNS .....	5
TITULO III - DAS ESIXENCIAS DOS PLANS DE ESTUDO.....	11
DISPOSICIÓN FINAL.....	22

## TITULO I - DA ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES

## ARTIGO 1

O Director da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES, atende directamente ao funcionamento do colectivo de Adeptores e correspóndelle, con subordinación ao Presidente da Federación Galega de Voleibol, o goberno e a representación da dita Escola.

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES rexerese pola seguinte normativa:

- 1.1 - O Estatuto Orgánico da Federación Galega de Voleibol.
- 1.2 - O presente Regulamento.
- 1.3 - Calquera outra disposición legal que lle sexa de aplicación.

## ARTIGO 2

As propostas que a Escola eleve ao Presidente da Federación Galega de Voleibol para a súa aprobación definitiva, realizaranse a través do seu Director.

## ARTIGO 3

O Director, coordinará coas Institucións docentes con recoñecemento académico oficial, ou outros convenios con Entidades en materias paralelas ás recollidas nos plans de estudos.

## ARTIGO 4

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES para o desenvolvemento dos seus obxectivos estruturarase en tres Seccións:

- 4.1 - Sección de formación e perfeccionamento de Adeptores.
- 4.2 - Sección de Divulgación Técnica.
- 4.3 - Sección de documentación.

## ARTIGO 5

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES terá a súa Sede onde a teña a Federación Galega de Voleibol.

## ARTIGO 6

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES estará constituída de forma permanente, pola figura do Director, o Cadro de Profesores da mesma así como, de forma accidental, de calquera técnico para o mellor cumprimento das súas misións.

## ARTIGO 7

Son funcións específicas da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES, as seguintes:

- 7.1 A convocatoria e desenvolvemento dos Cursos de formación de Adestradores.
- 7.2 A convocatoria e desenvolvemento de Cursos de Perfeccionamento ou outras actividades de carácter pedagóxico para os seus Técnicos.
- 7.3 Realizar a unificación de titulacións, validacións e homologacións a que houberse lugar, segundo as normas que se ditan no presente Regulamento ou as que se determinen e aproben oportunamente.
- 7.4 Propoñer e asesorar á Comisión Directiva, en todos os temas propios do desenvolvemento pedagóxico do Voleibol.
- 7.5 Redacción dos textos oficiais, programas e necesidades propias dos plans de estudo.
- 7.6 Desenvolvemento dos obxectivos propios de divulgación e documentación para a formación dos Adestradores a través de comunicacións técnicas, traducións, publicacións, recompilacións bibliográficas e outro material pedagóxico,
- 7.7 Xestionar, ante o Comité Nacional de Adestradores, a concesión de números nacionais nos niveis I, II e III, ou noutros que se determinen, segundo a normativa vixente.
- 7.8 Conceder autorizacións expresas para adestrar equipos de categoría superior á que se posúe nese momento, en competicións que non sexan de ámbito estatal, segundo os procedementos que se determinen.
- 7.9 Controlar e verificar que os Adestradores posúan a titulación que corresponda de acordo á categoría dos equipos nos que foran dados de alta e, en caso contrario, informar aos órganos correspondentes da Federación Galega de Voleibol para que regularicen a súa situación.
- 7.10 Calquera outra función que lle sexa outorgada pola normativa vixente, ou expresa do Presidente

## ARTIGO 8

O Director da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES, que deberá posuír a titulación de Adestrador Nacional, será nomeado polo Presidente da Federación Galega de Voleibol.

O Director da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES ostenta a representación desta e executa os seus acordos.

## ARTIGO 9

Sen contido.

#### ARTIGO 10

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES contará cun Cadro de Profesores ao cal poderán optar todos os Adestradores Nacionais e Árbitros Nacionais, no seu caso. A Dirección de la Escola, convocará e elexirá entre os candidatos, aos máis idóneos para impartir cada materia, valorando para iso a súa relación e coñecementos cos últimos avances do Voleibol e os méritos adquiridos na súa función profesional.

Os Adestradores estranxeiros contratados pola Federación Galega tamén poderán formar parte do Cadro de Profesores.

#### ARTIGO 11

Para as materias específicas ou/non específicas pedirase a colaboración do Profesorado do INEF así como de outros Profesores Colaboradores con carácter transitorio.

#### ARTIGO 12

A ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES está estruturada de forma similar ao Comité Nacional de Adestradores (CNE), con Dependencia directa da Federación Galega e baixo a coordinación e asesoramento do CNE no ámbito pedagóxico.

#### ARTIGO 13

Sen contido.

#### ARTIGO 14

Os programas, profesorado e horarios para a realización dos Cursos que se impartan na Galicia, serán coordinados e planificados pola ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES, en razón das esixencias que os plans de estudos prevén.

#### ARTIGO 15

Os Cursos de Adestradores de Minivolei, nivel I, II, e volei praia nivel I, celebraranse nas datas que a Federación Galega considere máis idóneas. A planificación destes (duración, horarios e profesorado) deberá realizarse polo establecido neste Regulamento para cada caso.

## ARTIGO 16

Con posterioridade á finalización dos citados cursos, a ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES enviará a información dos mesmos á Secretaría Xeral da FGVb nos impresos oficiais para que esta os remita a súa vez ao COMITÉ NACIONAL DE ADESTRADORES como último requisito para a súa validez definitiva e rexistro de aprobados.

O prazo máximo de envío da documentación anteriormente citada á Secretaría Xeral da FGVb por parte da Escola Galega de Adestradores, será de 30 días despois da finalización do curso. A Secretaría Xeral da FGVb terá entón 15 días para a tramitación desta documentación ao CNE.

## TITULO II - DO PLAN DE ESTUDOS E TITULACIÓNS

### ARTIGO 17

#### Artículo 17º

1- A formación dos técnicos de Voleibol desenrolase según un plan de estudos composto de catro titulaciones:

- Adestrador de Minivoley
- Adestrador Territorial de Nivel I
- Adestrador Territorial de Nivel II
- Adestrador Nacional de Nivel III

2- A formación dos técnicos de Volei Plaia desenrolase según un plan de estudos composto de dúas titulaciones:

- Adestrador de Nivel I
- Entrenador de Nivel II

#### 17.1 - ADESTRADOR DE MINIVOLEI

- a) Titulación esixida para dirixir equipos de Minivolei de categoría Benxamín e Alevín.
- b) Poderán acceder aos cursos todas aquelas persoas que o desexen, co único requisito de ter 16 anos, cumpridos no ano do curso.
- c) No se esixirá neste caso ningún tempo de práctica para obter o título.
- d) Será obxectivo obrigatorio da Escola a organización dos cursos por ano que aseguren a promoción do Voleibol.

#### 17.2 - ADESTRADOR TERRITORIAL NIVEL I

- a) Titulación esixida para dirixir equipos de categoría infantil e cadete.
- b) Poderán acceder aos cursos:
- c) Todas as persoas con 16 anos que posúan o Título de ADESTRADOR DE MINIVOLEI.
- d) Todas as persoas que cumpran 16 anos durante o ano que se imparta el curso.
- e) A titulación definitiva outorgarase despois de ter realizado unha temporada de prácticas



adestrando un equipo federado ou rexistrado na FGVb.

- f) Será obxectivo obrigatorio da Escola a organización dos cursos por ano que aseguren a promoción e formación de Adestradores.

### 17.3 - ADESTRADOR TERRITORIAL NIVEL II

- a) Titulación esixida para dirixir equipos de categoría xuvenil e absoluta no ámbito Autonómico e Fases Nacionais de Segunda División.
- b) Poderán acceder aos cursos:
- Todas as persoas que posúan a titulación definitiva de ADESTRADOR TERRITORIAL NIVEL I
  - Todas aquelas persoas Graduadas en CAFYD e que cursaran a asignatura Voleibol e a sua didáctica.
  - Todos aqueles xogadores/as que participaran en 10 partidos internacionais en categoría absoluta.
  - Todas aquelas persoas que, durante cinco anos, participaran como xogador/a con licenza na categoría absoluta e en Ligas Nacionais.
- c) A titulación definitiva outorgarase despois de ter realizado unha temporada de prácticas adestrando un equipo federado.
- d) Será obxectivo da Escola a organización dos cursos por ano que aseguren a formación de Adestradores. Para este nivel será obrigatorio convocar un a lo menos cada dous anos.

### 17.4- ADESTRADOR NACIONAL NIVEL III

g) Titulación esixida para:

- ❖ Dirixir equipos que compitan en Ligas Nacionais de División de Honor (Superliga), FEV, Primeira División e Seleccións Nacionais (sénior e júnior).
- ❖ Impartir as materias específicas dos Cursos de Minivoley e niveis I, II e III. que se relacionan a continuación:
  - Técnica
  - Táctica
  - Dirección de Equipo
  - Planificación
  - Minivolei

1. Poderán acceder aos cursos:

- ✓ Todas as persoas que posúan a titulación definitiva de ADESTRADOR TERRITORIAL NIVEL II.
- ✓ Todos aqueles xogadores/as que participaran en 40 ou máis encontros co Equipo Nacional Absoluto.

2. A titulación definitiva outorgarase despois de ter realizado unha temporada de prácticas adestrando un equipo federado.

### 17.5. ENTRENADOR DE VOLEY PRAIA DE NIVEL I

a) Titulación exigida para dirigir equipos en las competiciones infantiles (SUB15) y cadetes (SUB-17).

b) El entrenador de Voley PRAIA de Nivel I debe orientar su labor en la promoción de la modalidad deportiva de Voley PRAIA siguiendo los siguientes objetivos:

1. Promoción en categorías inferiores: captación, fidelización y multiplicación de practicantes.
2. Enseñanzas técnico-tácticas: conceptos básicos, organización de las sesiones, aspectos lúdicos y juegos.
3. Gestión y organización básica de proyectos, escuelas y eventos de Voley PRAIA.
4. Habilidades sociales y formativas: aspectos éticos, conducción, relación con los niños, padres, instituciones, etc.

c) Podrán acceder a los cursos:

- Todas las personas interesadas mayores de 16 años, incluidas aquellas personas que cumplan 16 años durante el año en que se imparta el Curso.

### 17.6. ENTRENADOR DE VOLEY PRAIA NIVEL II

a) Titulación exigida para dirigir equipos en las competiciones SUB-19 (juvenil) y SUB-21 (junior).

b) El entrenador de Voley PRAIA de Nivel II debe orientar su labor en los aspectos competitivos y de consecución del rendimiento en la modalidad deportiva de Voley PRAIA siguiendo los siguientes objetivos:

- Enseñanza y perfeccionamiento técnico-táctico, psicológico y de preparación física de los jugadores y equipos para la competición.
- Gestión y organización de proyectos, clubes y eventos de nivel avanzado y alto rendimiento en Voley PRAIA.

c) Podrán acceder a los cursos todos aquellos solicitantes en los que, siendo mayores de 16 años, concorra alguna de las circunstancias formativas o deportivas siguientes:

b) Carácter formativo o académico:

- Estar en posesión del título definitivo de ENTRENADOR DE VOLEY PRAIA DE NIVEL I.
- Estar en posesión, como mínimo, del título definitivo de ENTRENADOR DE VOLEIBOL DE NIVEL III.
- Estar en posesión de la credencial de Entrenador Especialista en Voley PRAIA de la RFEVB.
- Estar en posesión de la Licenciatura o Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Estar en posesión del Grado en Magisterio Especialista en Educación Física, con una actividad formativa en Voleibol o Voley PRAIA, certificada por la RFEVB

## ARTIGO 18

Os alumnos Graduados en CAFYD que cursaran a materia “Voleibol e a súa didáctica”, poderán validar o Título de Adestrador Territorial de Nivel I, previo pago das taxas correspondentes como dereitos de validación e unha vez certificado convenientemente estas circunstancias.



## ARTIGO 19

Os Graduados en CAFYD e que posúan o Título de Adestrador Territorial de Nivel I, poderán cursar o título de Adestrador Territorial de Nivel II, previo pago das taxas correspondentes como dereitos de inscrición e unha vez certificado convenientemente estas circunstancias, aínda que tendo a posibilidade de validar as seguintes materias: Preparación Física, Minivolei, Medicina Deportiva, Biomecánica Aplicada e Psicoloxía. Unha vez rematado o curso deberán ademais realizar unha temporada de prácticas adestrando un equipo federado.

## ARTIGO 20

Os Licenciados en Educación Física que teñan superada a/as Aplicación/s Específica/s de Voleibol (Mestría), validarán o título de Adestrador Nacional de Nivel III, previo pago da taxa correspondente como dereito de validación, unha vez certificado convenientemente esta circunstancia, así como a súa vinculación ao Voleibol a través da realización dunha temporada de prácticas adestrando un equipo federado.

## ARTIGO 21

O alumnado que superara todas as probas para obter o título de Adestrador Nacional nivel III, deberá cumprir o requisito de ter una temporada de prácticas adestrando un equipo federado.

## ARTIGO 22

As Titulacións previstas no Plan de Estudos da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES, son as seguintes:

- 22.1 - Título de Adestrador de Minivolei (Iniciación al Voleibol)
- 22.2 - Título de Adestrador Territorial de Nivel I
- 22.3 - Título de Adestrador Territorial de Nivel II
- 22.4 - Título de Adestrador Nacional de Nivel III

## ARTIGO 23

A emisión dos Títulos que se indican no ARTIGO anterior correspóndelle:

- 23.1 – Ás FEDERACIÓNS TERRITORIAIS, no seu trámite de concesión e entrega dos Títulos referidos nos apartados: 22.1, 22.2, 22.3.
- 23.2 - Á FEDERACIÓN ESPAÑOLA, previo trámite do Comité Nacional de Adestradores, no Título referido no apartado 22.4.

### 23.3 - AUTORIZACIÓNS EXPRESAS:

#### 23.3.1 - Para adestrar equipos de categoría superior á que se posúe

##### 1. NIVELES I e II

En casos excepcionais concederáse autorización expresa para adestrar un equipo no que se requira unha titulación superior á que nese momento se dispón. Esta autorización solo terá validez ata que se realice un curso de nivel para o que se solicita a autorización provisional. No momento de conceder esta autorización aboarase unha cantidade sen posibilidade de devolución, decidida anualmente pola FGVb, a conta do importe da matrícula no seguinte Curso de Nivel I e II. En caso de non realizar este Curso o de suspendelo, a FGVb. reservarase o dereito de volver a autorizar a ese Adestrador en temporadas sucesivas.

Será competencia da ESCOLA GALEGA DE ADESTRADORES autorizar aos seus Adestradores nas competicións de carácter Autonómico.

A Real Federación Española será a única que poderá autorizar nas competicións oficiais de carácter Nacional (ou na Fase Nacional das de carácter Autonómico) e sempre dentro do prazo previsto para a tramitación de licencias establecido nas Normas de Competición.

##### 2. NIVEL III

As autorizacións de Nivel III serán concedidas a Adestradores de Nivel II que se comprometan a realizar o próximo Curso de Nivel III.

No momento de conceder esta autorización aboarase unha cantidade sen posibilidade de devolución decidida anualmente pola RFEVb, a conta do importe da matrícula do vindeiro Curso de Nivel III que se convoque. No caso de non realizar este Curso ou de suspendelo, a RFEVb reservarase o dereito de volver a autorizar a ese adestrador en temporadas sucesivas.

##### 3. VOLEI PLAIA NIVEL I

En casos excepcionais concederáse autorización expresa para adestrar a un equipo no que se requiera una titulación superior a que en ese momento se dispon. Esta autorización solo tendrá validez ata que se realice na FGVb un curso del nivel para el que se solicita la autorización provisional.

Estas persoas deberán comprometerse a realizar o próximo Curso de Adestrador de Vólei Plaia de Nivel I e pagar una cantidad no retornable decidida anualmente pola FGVb, a conta do importe da matrícula do Curso.

## VOLEI PRAIA NIVEL II

En casos excepcionais, concederáse autorización expresa para adestrar e dirixir a un equipo no que se requira a titulación mencionada as seguintes persoas:

1. A aquelas persoas en quienes concurren os requisitos de acceso o Curso indicado mais arriba.
2. Adestradores extranxeiros que acrediten formación suficiente en Vólei Praia no seu país de orixen.

Estas persoas deberán comprometerse a realizar o próximo Curso de Adestrador de Vólei Praia e pagar unha cantidade non retornable decidida anualmente por la FGVb, a conta do importe da matrícula do Curso.

Esta autorización sólo tendrá validez por unha tempada. No caso de no realizar este Curso ou de suspenderlo, la FGVb reservárase o dereito de volver a autorizar a ese entrenador en tempadas sucesivas.

### 23.3.2 - Adestradores estranxeiros

Deberán acreditar a máxima titulación do seu país de orixe.

Se existiran convenios bilaterais con estes países, procederáse segundo o acordado. En caso contrario, poderán elixir entre as seguintes opcións:

- a) Realizar un exame de autorización preparado polo Cadro de Profesores do CNE para o efecto e que terá lugar ao final da temporada para a que se solicitara a autorización, nunha data fixada pola RFEVb.  
En caso de elixir esta opción, aboaráse á RFEVb unha cantidade fixada anualmente, en concepto de dereitos de exame, que se fará efectiva no momento da concesión da dita autorización.
- b) Acollerse ao Plan de Autorizacións para Nivel III, recollido no punto 2 del apartado 23.3.1.

### 23.4 - AUTORIZACIÓNS DIRECTAS

Autorizaráse directamente para realizar as mesmas funcións que os Adestradores de Nivel III, a aqueles Adestradores que posúan o Título Internacional da FIVb, Niveis II e III, así como aos que, dirixindo algunha Selección Nacional, houberan conseguido medalla nalgunha das Competicións Oficiais da FIVb ou da CEV.

## ARTIGO 24

De acordo con este Plan de Estudos, establécese o seguinte cadro de validacións de

materias:

#### 24.1 - PREPARACIÓN FÍSICA:

Estarán exentos de presentación de traballo ou exame desta materia en calquera dos tres niveis os Licenciados en Educación Física e os Graduados en CAFYD, sendo obrigatoria non obstante a asistencia a clase ou a exposición de temas no Curso respectivo.

#### 24.2 - MEDICINA:

Estarán exentos de presentación de traballo ou exame desta materia os Licenciados en Medicina, Licenciados en Educación Física, os Graduados en CAFYD, Diplomados en Enfermería e Fisioterapeutas, sendo obrigatoria a asistencia a clase ou a exposición de temas no Curso respectivo.

#### 24.3 - PSICOLOXÍA E PEDAGOXÍA:

Estarán exentos de presentación de traballo ou exame desta materia os Licenciados nesta rama, os Licenciados en Educación Física, os Graduados en CAFYD e os Diplomados en Maxisterio, sendo obrigatoria a asistencia a clase ou a exposición de temas no Curso respectivo

#### 24.4- REGULAMENTO:

Estarán exentos de presentación de traballo ou exame desta materia os árbitros de categoría Nacional, sendo obrigatoria a asistencia a clase ou a exposición de temas no Curso respectivo.

#### 24.5- OUTRAS ASIGNATURAS:

Poderán solicitar validación doutras materias do curso que no sexan as específicas, os alumnos que consideren que cursaran eses contidos noutros estudos. Para iso deberán achegar as certificacións correspondentes e a Dirección da Escola determinará se corresponde concedelas. No caso de que se decidise que non corresponde conceder a validación deberanse cursar as ditas materias.

### TITULO III - DAS ESIXENCIAS DOS PLANS DE ESTUDO

#### ARTIGO 25

#### PLANS DE ESTUDO PARA CURSOS DE MINIVOLEI

Seguindo o criterio de desenvolvemento e buscando os obxectivos de captación e divulgación, este Curso impartirase de forma e método global, cunha duración mínima de 22 horas.

#### 1. O VOLEIBOL: UNHA CONCEPCIÓN EDUCATIVA

- 1.1. A integración dos elementos.
- 1.2. Ensinanza analítica vs. Ensinanza globalizada.
  
2. ASPECTOS REGULAMENTARIOS
  - 2.1. O terreo de xogo
  - 2.1. Os xogadores
  - 2.1. Uniforme de xogo e material
  - 2.1. O desenvolvemento do xogo
  
3. ASPECTOS TÁCTICOS FUNDAMENTAIS
  - 3.1. A defensa
  - 3.2. O ataque
  
4. ELEMENTOS FUNDAMENTAIS DA TÉCNICA
  - 4.1. O pase de dedos
  - 4.2. O pase de antebrazos
  - 4.3. O saque de abaixo
  - 4.4. O saque tenis
  - 4.5. O remate
  - 4.6. O bloqueo
  - 4.7. A defensa de campo
  
5. REGRAS DO XOGO
  - 5.1. O balón
  - 5.2. A rede
  - 5.3. O campo
  - 5.4. Os xogadores
  - 5.5. Os árbitros e o anotador
  - 5.6. Outras normas de xogo
  - 5.7. Acción punto
  
6. ETAPAS DE APRENDIZAXE
  - 6.1. O proceso de aprendizaxe
  - 6.2. Proceso de formación do xogador
  - 6.3. Estratexias didácticas
  - 6.4. Avaliación
  
7. MEDICINA DEPORTIVA: EDUCACIÓN PARA A SAÚDE
  - 7.1. Lesións máis comúns
  - 7.2. Adestramento invisible
  - 7.3. Hixiene
  - 7.4. Prevención das lesións en voleibol:
    - ☐ Xeonlleiras
    - ☐ Esparadrapo
    - ☐ Estiramientos e entrada en calor
  
8. ORGANIZACIÓN E LEXISLACIÓN DEPORTIVA

## 9. REGULAMENTO DE MINIVOLEI

## ARTIGO 26

## PLANS DE ESTUDO PARA CURSOS DE NIVEL I

Este curso impartirase cunha duración mínima de 47 horas.

## MATERIAS ESPECÍFICAS:

\* TÉCNICA: 15 horas

## 1. Etapa de aprendizaxe:

- Obxectivos.
- Método de traballo: a) M. Global  
b) M. Analítico  
c) M. Mixto.

## 2. Desprazamentos:

- Pasos
- Pasos engadidos
- Carreiras
- Cambios de dirección
- Caídas laterais
- Caídas atrás
- Exercicios.

## 3. Saque:

- Abaixo
- Arriba
- Flotante.

## 4. Pase de dedos:

- Adiante.
- De costas.
- Lateral.
- Erros.
- Exercicios.

## 5. Man baixa:

- Progresión
- Erros.
- Exercicios.

## 6. Remate:

- Carreira.
- Impulso.
- Salto.
- Golpe.
- Caída.

## 7. Defensa:

- Principios básicos.
- Iniciación.



- Exercicios.
- 8. Bloqueo:
  - Principios básicos.
  - Desprazamentos.
  - Exercicios.

\* TÁCTICA - 6 Horas.

1. Xeneralidades da Táctica:
  - Concepto.
2. Disposición dos xogadores no campo:
  - Especialización de funcións.
  - Formas de configurar os xogadores dun equipo (4R-2C, 3R - 3C, etc.)
3. Táctica de saque:
  - Normas e actitude do xogador que realiza o saque.
4. Táctica de recepción:
  - Clasificación.
  - Sistemas W, Semicírculo, etc.
5. Táctica de bloqueo:
  - Situacións de bloqueo:       - liña  
  - diagonal

\* PREPARACIÓN FÍSICA - 6 HORAS

1. Capacidades físicas:
  - Concepto.
  - Orixe (Herdanza, biolóxica)
  - Avaliación.
2. Adestramento deportivo:
  - Xeneralidades e factores que comprende.
  - Principios do adestramento.
  - Quecemento.
  - Test para valorar o rendemento físico.
3. Resistencia:
  - Concepto.
  - Resistencia en Voleibol.
  - Principios e efectos do traballo de resistencia.
  - Sistemas de traballo da resistencia.
4. Forza:
  - Concepto, clases.
  - A forza no Voleibol.
  - Factores determinantes da forza (idade, sexo, etc.)
  - Traballo de forza con principiantes.
5. Velocidade:
  - Concepto y clases.
  - Velocidade en Voleibol.
  - Adestramento da Velocidade.
6. Flexibilidade, coordinación, equilibrio:
  - Concepto.

- Exercicios de adestramento.

\* DIRECCIÓN DE EQUIPO - 2 Horas.

1. A dirección de equipo.
2. Adestrador. Características.
3. Misións do adestrador:
  - Antes da competición.
  - Durante a competición.
  - Despois da competición.
  - Preparación individual dos xogadores.
  - Consellos para dirixir equipos nos partidos.
  - Como usar: # Tempos mortos.  
# Intervalos entre sets.  
# Como realizar as substitucións.

\* PLANIFICACIÓN - 2 Horas.

1. Selección.
2. Tipo ideal de xogador de Voleibol.
3. Traballo, ensinanza e adestramento de nenos en idade escolar.
4. Principios xerais das tarefas:
  - 10/12 anos - Tarefas a cumprir.
  - 13/14 anos - Tarefas a cumprir.
5. Planificación dunha temporada para idades infantil - cadete.

\* REGULAMENTO - 4 Horas.

1. Introducción - Características de xogo.
2. Terreo e útiles de xogo.
3. Responsabilidades do adestrador e os xogadores.
4. Accións de xogo e faltas.
5. Acta. Instrucións para cumprimentala.

\* METODOLOXÍA DA APRENDIZAJE EN VOLEIBOL - 4 Horas.

1. Progresión técnica da aprendizaxe.
2. Métodos de ensinanza.

\* MINIVOLEY - 2 Horas.

1. O minivoley.
2. Características.
3. Progresións.
4. Características e desenvolvemento.
5. Táctica.
6. Exercicios de traballo - Obxectivos.
7. Exercicios complexos - Obxectivos.
8. Regulamento.

\* VOLEIPRAIA - 4 Horas.

1. Introducción ao Voleipraia: Regulamento, características do xogo

- eposibilidades.
2. Preparación física e psicolóxica do xogador de voleipraia.
  3. Técnica e Táctica do voleipraia
  4. A organización de actividades de Voleipraia

#### MATERIAS COMPLEMENTARIAS:

- \* HIXIENE E PRIMEIROS AUXILIOS - 2 Horas.
- \* PSICOLOXÍA E PSICOPEDAGOXÍA - 2 Horas.
  - Psicoloxía evolutiva para idades Infantil e Cadete.
  - Psicoloxía do Deporte, enfocada para mozos/as de 12 a 16 anos.
- \* ORGANIZACIÓN E LEXISLACIÓN DEPORTIVA – 4 Horas.

#### ARTIGO 27

##### PLANS DE ESTUDO PARA CURSOS DE NIVEL II

Este curso impartirase cunha duración mínima de 90 horas.

#### MATERIAS ESPECÍFICAS:

- \* TÉCNICA, TÁCTICA INDIVIDUAL - 16 Horas.
  1. Táctica individual:
    - Saque
    - Ataque
    - Bloqueo
  2. Fundamentos avanzados.
  3. Movementos “complexos”.
  4. Forma de traballo e exercicios sobre os elementos técnicos sinalados.
  5. Exercicios de continuidade entre varios elementos técnicos.
- \* REGLAS DE XOGO - 4 Horas.
  1. Faltas máis correntes en función dos sistemas tácticos empregados.
- \* TÁCTICA COLECTIVA - 14 Horas.
  1. Estruturação do ataque:
    - a) Sistema de xogo con penetración.
      - Sistemas: 4R - 2U / 5R - IC
      - Variación dos sistemas en función de peculiaridades individuais.
    - b) Sistemas de recepción para cada caso.
    - c) Especialización:
      - En recepción
      - En ataque
    - d) Sistemas de apoio ao ataque.
    - e) Combinacións de ataque.

2. Estrutura da  
defensa.

a) En función do ataque:

- Posición de partida.
- Desprazamentos.

b) En función da especialización:

- En bloqueo.
- En defensa.
- En contraataque

\* METODOLOXÍA DO ADESTRAMENTO - DIDÁCTICA - 4 Horas.

1. Progresión segundo formulacións técnicas.
2. Métodos de ensinanza.

\* PREPARACIÓN FÍSICA - 10 Horas.

1. Preparación física xeral:
  - a) Concepto
  - b) Traballo de formación das diferentes etapas.
2. Preparación física específica:
  - a) Concepto.
  - b) Traballo especializado en Voleibol.
  - c) Saltabilidade.
3. Sistemas de adestramento.

\* PLANIFICACIÓN - 6 Horas.

1. Progresión xuvenil - absoluto (5 anos).
2. Obxectivos das diferentes etapas:
  - a) Físicos.
  - b) Técnicos.
  - c) Tácticos.
3. Planificación dunha temporada.

\* MINIVOLEY - 2 Horas.

1. Aplicación e adaptación do Minivoley aos sistemas de adestramento técnico- tácticos.

\* DIRECCIÓN DE EQUIPO E VALORACIÓN ESPECÍFICA - 8 Horas.

1. Moito antes da competición:
  - a) Antes da competición.
  - b) Durante a competición.
  - c) Despois da competición
2. Valoración estatística:
  - a) Do equipo contrario.
  - b) Do propio equipo.

\* VOLEIPRAIA - 4 Horas.

1. Introducción ao Voleipraia: Regulamento, características do xogo

- e posibilidades.
2. Preparación física e psicolóxica do xogador de voleipraia.
  3. Técnica e Táctica do voleipraia
  4. A organización de actividades de Voleipraia

#### MATERIAS COMPLEMENTARIAS:

- \* MEDICINA DEPORTIVA - 5 Horas.
  1. Primeiros auxilios.
  2. Fisioloxía do esforzo.
- \* BIOMECÁNICA APLICADA - 6 Horas.
  1. Anatomía funcional.
  2. Aplicación biomecánica ao Voleibol (nocións).
- \* PSICOLOXÍA - 5 Horas.
  1. Psicoloxía do mozo/a de 16 a 20 anos.
  2. Psicoloxía do deporte.
  3. Psicoloxía dun xogador de Voleibol
- \* ORGANIZACIÓN E LEXISLACIÓN DEPORTIVA – 6 Horas.

#### ARTIGO 28

O profesorado das diferentes materias dos Cursos de Nivel I, II debe cumprir os seguintes requisitos:

- 28.1 - Posuír o Título de Adestrador de Nivel III.
- 28.2 - Ser Diplomado ou Licenciado en Medicina, Psicoloxía ou Pedagogía.
- 28.3 - Ser Arbitro de categoría Nacional para a materia de Regras de Xogo.
- 28.4 - Ser Licenciado en Educación Física para a materia de Preparación Física.
- 28.5 - Ser Licenciado en Dereito para a materia Organización e Lexislación Deportiva.

#### ARTIGO 29

Para aprobar os Cursos deberase obter a cualificación de "APTO" en todas e cada unha das materias que compoñen o plan de estudo.

Ter asistido á totalidade do Curso.

No caso de suspender o curso, nas seguintes convocatorias os alumnos que se atopen nesta situación, aboarán unha cantidade establecida por materia que deban repetir. Disporán dun máximo de dous anos desde a finalización do curso para aprobar estas materias, pasados os cales deberá repetirse o curso na súa totalidade.

## ARTIGO 30

Os programas, planificación e desenvolvemento dos estudos de Adestrador de Nivel III de Voleibol, corresponden ao COMITÉ NACIONAL DE ADESTRADORES.

## ARTIGO 31

O Curso de Adestradores Nacionais de Voleibol correspóndese co Nivel III do Plan de Estudos del COMITÉ NACIONAL DE ADESTRADORES e realizarase con carácter anual.

## ARTIGO 32

A planificación do Curso de Adestradores de nivel III axustarase ás esixencias que prevea o COMITÉ NACIONAL DE ADESTRADORES e que como mínimo corresponderase co esquema das seguintes materias:

### \* TÁCTICA (8 Temas)

1. Cambio de saque: Cómo conseguilo? (3 temas)
2. Consecución do punto (3 temas)
3. Adestramento de situacións de xogo (2 temas)

### \* TÉCNICA (3 Temas)

1. Control do balón. Exercicios de continuación do xogo (1 tema)
2. Mecánica do movemento (1 tema)
3. Preparación físico-técnica (desenvolvemento da preparación física a través da técnica (1 tema)

### \* PREPARACIÓN FÍSICA (7 Temas)

1. Test específico de aptitudes (físico-técnico) (1 tema)
2. Quecementos e estiramientos (1 tema)
3. Desenvolvemento da forza e da velocidade (1 tema)
4. Mecánica do movemento (1 tema)
5. Sistemas de adestramento (1 tema)
6. Preparación física aplicada ou específica para voleibol (1 tema)
7. Preparación física nos distintos niveis (1 tema)

### \* MEDICINA DEPORTIVA (3 Temas)

1. Revisión médica (períodos - avaliación) (1 tema)
2. Adestramento invisible (1 tema)
3. Lesións habituais - Vendaxes (1 tema)

### \* PLANIFICACIÓN (3 Temas)

1. Dun equipo a corto e medio prazo (2 temas)
2. Dun xogador de voleibol (cómo se fai un xogador) (1 tema)

### \* PSICOLOXÍA (2 Temas)



1. Psicología dun xogador de voleibol (1 tema)
2. Observación e análise psicolóxico do xogador (1 tema)

\* DIRECCIÓN DE EQUIPO (3 Temas)

1. Preparación dunha competición: antes, durante e despois (1 tema)
2. Estatística (1 tema)
3. Observación e análise dun equipo: gráficos, vídeos, etc. (1 tema)

\* REGULAMENTO (3 Temas)

1. Características e obxectivos das Regras do CTNA. (1 tema)
2. Uso táctico das Regras de Xogo (1 tema)
3. Adestradores e xogadores ante as Regras de Xogo (1 tema)

\* VOLEY PRAIA (3 Temas)

1. Deseño, organización e xestión de actividades no Voley Praia. Introducción e características do xogo (1 tema)
2. A preparación física e psicolóxica no Voley Praia (1 tema)
3. Técnica e táctica (1 tema)

## ARTIGO 33

Sen contido

## ARTIGO 34

A estruturación do Cadro de Profesores realizarase segundo o estipulado no Artigo 10 do presente Regulamento e a relación seguinte:

- \* REGULAMENTO - Arbitro Nacional.
- \* MEDICINA DEPORTIVA - Médico ou Fisioterapeuta.
- \* PSICOLOXÍA - Licenciado en Psicología.
- \* PREPARACIÓN FÍSICA - Licenciado en Educación Física.
- \* ORGANIZACIÓN e LEXISLACIÓN DEPORTIVA – Licenciado en Dereito.

## ARTIGO 35

Tendo en conta os obxectivos de investigación e traballo persoal, o Curso de nivel III constará dun mínimo de 200 horas, 140 lectivas e 60 de prácticas.

## ARTIGO 36

Para aprobar o Curso de Adestrador Nacional de Voleibol, os alumnos deberán:

- Obter a cualificación de "APTOS" en todas e cada unha das materias que compoñen o Plan de Estudos.
- Ter asistido á totalidade do Curso.
- As materias dividiranse da seguinte forma: Grupo A.

Técnica.

Táctica.

Preparación Física. Dirección de equipo.

Planificación.

Grupo B.

Medicina deportiva. Psicoloxía

Voley - Praia. Regulamento. Didáctica

No caso de suspender o curso, manteranse como materias soltas para próximas convocatorias as seguintes combinacións:

- Dúas materias do grupo A.
- Unha do A máis dúas do B.
- Tres do B.

Nas seguintes convocatorias, os alumnos que se atopen nesta situación, aboarán unha cantidade establecida por materia que deban repetir. Disporán dun máximo de tres anos desde a finalización do curso para aprobar estas materias, pasados os cales deberá repetirse o curso na súa totalidade.

No caso de que se acumulen máis materias que as expostas anteriormente, será necesario repetir todo o Curso.

## ARTIGO 37

Una vez finalizado o Curso e para obter o Título Definitivo ao que da lugar, os alumnos deberán cumprir os requisitos que se establecen no Artigo 21 do presente Regulamento.

## ARTIGO 38

### PROFESORADO DO CURSO:

- 38.1 Calquera Adestrador Nacional de Voleibol poderá ser o responsable do desenvolvemento dos contidos de calquera das materias específicas do Curso Nacional a partir do establecido no presente Regulamento.
- 38.2 Os temas de 'Regulamento' e 'Medicina Deportiva' serán sometidos ao Comité Técnico Nacional de Árbitros e á Comisión Médica da Real Federación Española de Voleibol.

- 38.3 Todos os temas desenvolvidos serán avaliados pola Comisión Técnica da RFEVb, a cal presentaraos ao COMITÉ NACIONAL DE ADESTRADORES para a súa aprobación, divulgación e distribución a todos os alumnos do Curso.
- 38.4 O mesmo profesor autor do temario de cada unha das materias, exporao no Curso Nacional.

## DISPOSICIÓN FINAL

Única: O presente Regulamento da Escola Galega de Adestradores, entrará en vigor ao día seguinte da súa inscrición no Rexistro de Entidades Deportivas de Galicia.

O presente Regulamento da Escola Galega de Adestradores, integrado por 38 Artigos e unha Disposición Final foron aprobadas pola Comisión Delegada da Federación Galega de Voleibol, na súa reunión de data 24 de agosto do 2012.

