



## JORNADAS DE ALTO RENDIMIENTO PARA ENTRENADORES DE VOLEIBOL

“Métodos y sistemas de trabajo diario para la consecución del máximo rendimiento”

### Organiza:

Real Federación Española de Voleibol.

### Colabora:

Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat.  
Federación Catalana de Voleibol.

### Conferenciantes:

Pascual Saurín Cutillas. Primer entrenador.  
César Hernández González. Segundo entrenador.  
Esther Esteban García. Fisioterapeuta.  
Juan Alonso Fernández-Coppel. Team Manager

### Objetivos:

Exposición de métodos y modelos de entrenamiento utilizados en la preparación de jugadores de Voleibol y dirigidos a la consecución del máximo rendimiento en el alto nivel Internacional.

Acercar a los entrenadores en la utilización de ejercicios y tareas de entrenamiento, orientados hacia la consecución del máximo nivel en el alto rendimiento.

Transmisión de conceptos y criterios acerca de la formación individual en el entrenamiento de los jugadores de Voleibol.

### Metodología:

Exposición teórica de los contenidos y demostraciones prácticas en la pista de juego.

### Fechas:

Día 9 (viernes), 10 (sábado) y 11 (domingo) de mayo de 2014.

### Plazas:

Se convocan 50 plazas. Se otorgarán por riguroso orden de inscripción.

### Asistentes:

Entrenadores de Voleibol, jugadores de Voleibol, licenciados y diplomados en Educación Física, alumnos de INEF y de Facultades de Ciencias de la Educación, directivos y personas vinculadas al Voleibol.

### Certificados:

La Real Federación Española de Voleibol expedirá certificado de asistencia a aquellas personas que acrediten una asistencia mínima del 80 % de las horas lectivas.

### Lugar:

**Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat**  
Calle Alcalde Barnill, s. /n.  
08190 Sant Cugat del Vallés  
Barcelona

### Información:

**Real Federación Española de Voleibol**  
Cristóbal García Muñoz  
Comité Nacional de Entrenadores  
Tfno.: 91 7014093 Fax: 91 701 40 94  
E-mail: cristobal@rfevb.com

### Inscripciones:

El precio de la inscripción es de **40€ - €**, que deberán ser abonados a través de transferencia bancaria a la cuenta de la RFEVB cuyos datos son los siguientes:

BARCLAYS BANK – O.P.  
Número de cuenta: **ES70- 0065-0100-18-0001426486**

Al hacer la transferencia, deberá hacerse referencia al Clinic y al nombre de la persona inscrita.

El boletín de inscripción, deberá enviarse a la Real Federación Española de Voleibol, ya sea por fax o correo electrónico. No se admitirá ninguna inscripción que no venga acompañada de su correspondiente copia de transferencia bancaria. El plazo de inscripción finaliza el día **5 de mayo de 2014**.



# JORNADAS DE ALTO RENDIMIENTO PARA ENTRENADORES DE VOLEIBOL

## “Métodos y sistemas de trabajo diario para la consecución del máximo rendimiento”

### PROGRAMA

#### VIERNES, 9 de mayo de 2014

#### TARDE

- 15:30 Recepción de asistentes.
- 16:00 Presentación de la actividad. **Pascual Saurín, Seleccionador Nacional.**
- 16:05 “Estructura, organización y desarrollo del día a día en la Selección Nacional”.  
**Juan Alonso Fernández-Coppel, Team Manager.**
- 17:00 Descanso.
- 17:15 Visionado del entrenamiento técnico de la selección nacional.
- 20:00 Charla con el **Seleccionador Nacional, Pascual Saurín Cutillas**, donde planteará los objetivos y procesos metodológicos de las sesiones de entrenamiento y responderá a las preguntas y dudas que le planteen los asistentes.
- 20:30 Fin de la sesión.

#### SÁBADO, 10 de mayo de 2014

#### MAÑANA

- 09:30 "Análisis del equipo propio y el equipo adversario. Utilización de la estadística".  
**César Hernández González, 2º entrenador y scout de la Selección Nacional.**
- 10:30 Descanso
- 10:45 Entrenamiento de técnica individual.
- 12:30 Charla con el **Seleccionador Nacional, Pascual Saurín Cutillas**, donde planteará los objetivos y procesos metodológicos de las sesiones de entrenamiento y responderá a las preguntas y dudas que le planteen los asistentes.
- 13:30 Fin de la sesión.

#### TARDE

- 15:30 “La importancia del trabajo activo abdominal para prevenir lesiones. Utilización del fit-ball”.  
**Esther Esteban García, fisioterapeuta.**
- 16:30 Presentación de la sesión de entrenamiento (organización, objetivos, etc.). **Pascual Saurín Cutillas, Seleccionador Nacional.**
- 17:00 Asistencia al entrenamiento técnico de la selección nacional.
- 20:00 Charla con el **Seleccionador Nacional, Pascual Saurín Cutillas**, donde planteará los objetivos y procesos metodológicos de las sesiones de entrenamiento y responderá a las preguntas y dudas que le planteen los asistentes.
- 20:30 Fin de la sesión.

#### DOMINGO, 11 de mayo de 2014

#### MAÑANA

- 09:30 “Trabajo de la fuerza en voleibol femenino”.  
**César Hernández González y Esther Esteban García.**
- 10:30 Asistencia al entrenamiento de Fuerza de la selección nacional en Gimnasio.
- 11:45 Descanso
- 12:00 Visionado del entrenamiento técnico de la selección nacional.
- 13:00 Charla con el **Seleccionador Nacional, Pascual Saurín Cutillas**, donde planteará los objetivos y procesos metodológicos de las sesiones de entrenamiento y responderá a las preguntas y dudas que le planteen los asistentes.
- 13:30 CLAUSURA DEL CLINIC.

**\*\*\* Este horario puede ser modificado durante el desarrollo del curso si por alguna causa, fuera necesario para el mejor funcionamiento del mismo.**

### BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Población (Provincia): \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_

Teléfono/s: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Vinculación con el Voleibol: \_\_\_\_\_

**\*\*No se admitirá ninguna inscripción que no venga acompañada de su transferencia bancaria.**

**\*\*\*La RFEVB se reserva el derecho de suspender el CLINIC, concluido el plazo de inscripción, si no existiese número de alumnos suficiente para su organización, advirtiendo de ello, a aquellos que se hubieran inscrito.**