

CURS TÈCNIC CATALÀ DE VOLEIBOL NIVELL AVANÇAT (N2) - TERRASSA

📍 **Seu:** Club Natació Terrassa

📅 **Quan:** 1 al 14 de desembre 2025 (*2)

🎓 **Organitza:** Federació Catalana de Voleibol (FCVb), per mitjà de l'Escola d'Entrenadors amb la col·laboració del Club Natació Terrassa

Aquest curs es celebrarà els dies 01 al 14 de desembre de 2025

Els alumnes qualificats com APTES al finalitzar el curs obtindran el títol corresponent, que els permetrà, una vegada s'hagi realitzat un any de pràctiques, la possibilitat de poder realitzar el següent nivell. Aquest títol es de caràcter federatiu.

El format del curs serà el següent:

- Les classes teòriques es desenvoluparan online via **TEAMS** principalment o pel ZOOM, en dia laboral entre les 19 i 22 hores. **L'assistència a la mateixa serà obligatòria** en un percentatge del 85% per tal de poder validar la part presencial del curs.
- Una vegada es faci la classe online, serà penjada per tal de que l'alumne pugui tornar-la a veure de manera asincrònica en la plataforma docent - <https://aula.fcvolei.cat/>. Per a accedir has d'entrar amb el teu numero de DNI/NIE/PASSAPORT amb les lletres en minúscules.
- El **cap de setmana del 06,07, i festiu del 08 com el 13 i 14 de desembre**, durant dissabte, diumenge i dilluns (festiu) es realitzen les **classes pràctiques**, amb una disposició horària orientativa de **10:00h a 20:00h**. Les classes presencials (**obligatorietat d'assistència en un 85%**) es desenvoluparan a la instal·lació esportiva corresponent. El format d'avaluació serà mitjançant exàmens i/o treballs, que al llarg de les classes presencials els mateixos professors aniran facilitant informació concreta dels seus treballs
- Un cop finalitzada aquesta setmana de classes, es donarà tret de sortida per a la realització de les tasques avaluadores. Es **donarà 4 setmanes per a la seva realització**.

DATES

Fase	Dates	Format	Observacions
Inscripció Període 1 (Autoritzats)	19 al 21 de juliol	Web	Només per a Entrenadors amb Aut N2
Inscripció Període 2 (Obert a Tothom)	A partir del 22 de juliol fins al 5 agost	Web	Places limitades a 30 inscripcions per rigorós ordre d'arribada
Enviament de documentació	25 de novembre	Per correu electrònic	
Sessions teòriques online	1 al 5 i del 9 al 12 de desembre (dilluns a divendres de 19 a 22h)	Via Teams o Zoom	Assistència obligatòria del 85% c/Assignatura
Sessions pràctiques presencials	6, 7, 8 i 13 y/o 14 de desembre (10 a 20h) (*2)	Presencial (Ubicació sota)	Assistència obligatòria del 85% c/Assignatura
Entrega de treballs 1a convocatòria	Inici 15 de desembre Fins al 14 de gener (*3)	Carpeta OneDrive	30 dies després per a les correccions dels professors
Entrega de treballs 2a convocatòria (recuperació)	Inici 13 de febrer Fins al 27 febrer (*3)	Carpeta OneDrive	15 dies després per a les correccions dels professors
Títol provisional	A l'aprovar el curs		Acredita per entrenar
Títol definitiu	Amb 1 any de pràctiques posteriors a la finalització del curs		Acredita per Nivell 3

(*3) Les dates són estimatives, poden sofrir variacions, s'avisés per correu electrònic.

LLOC CLASSES PRÀCTIQUES.

Club Natació Terrassa - Carrer dels Jocs Olímpics, 5, 08225 Terrassa, Barcelona

>> <https://maps.app.goo.gl/Do9gAKVcErMwTjcHA>

◆ Com inscriure's?

⚠ Si ets nou usuari, has de validar el correu electrònic després de crear el compte abans de fer la inscripció. En cas contrari, no es completarà correctament.

Període 1: Si ja tens autorització federativa o has pagat la preinscripció del Curs:

🔗 Enllaç: <https://inscripcions.fcvolei.cat/convocatoria/6e41c> - 💰 **Preu:** 0€

- En aquesta opció sols seran acceptades aquelles inscripcions d'alumnes que tinguin pre-inscripció o l'autorització federativa.
- Si t'inscrius aquí i no estàs autoritzat, la teva inscripció no serà en cap cas vàlida.

Període 2: Per a la resta d'alumnes:

🔗 Enllaç: <https://inscripcions.fcvolei.cat/convocatoria/79997> - 💰 **Preu:** 380€

La data límit d'inscripció serà el 5 de AGOST de 2025 (si abans no s'han esgotat les places ofertades).

HORARIS^(*) / ASSIGNATURES

01 al 14 de desembre^(*)

	lunes, 01	martes, 02	miércoles, 03	jueves, 04	viernes, 05	sábado, 06	domingo, 07	
9 00								9 00
9 30								9 30
10 00						TÈCNICA	TÈCNICA	10 00
10 30								10 30
11 00								11 00
11 30								11 30
12 00								12 00
12 30								12 30
13 00								13 00
13 30								13 30
14 00						MENJAR	MENJAR	14 00
14 30								14 30
15 00						TÀCTICA	TÀCTICA	15 00
15 30								15 30
16 00								16 00
16 30								16 30
17 00								17 00
17 30								17 30
18 00								18 00
18 30								18 30
19 00	DIRECCIÓ E.	PSICOLOGIA	PLANIFICACIÓ	TÀCTICA	MINIVOLEI			19 00
19 30								19 30
20 00								20 00
20 30								20 30
21 00								21 00
21 30								21 30
	lunes, 08	martes, 09	miércoles, 10	jueves, 11	viernes, 12	sábado, 13	domingo, 14	
9 00								9 00
9 30								9 30
10 00	TÈCNICA					SESSIONS		10 00
10 30								10 30
11 00								11 00
11 30								11 30
12 00								12 00
12 30								12 30
13 00								13 00
13 30								13 30
14 00	MENJAR					MENJAR		14 00
14 30								14 30
15 00	TÀCTICA					P. FÍSICA ^(*)		15 00
15 30								15 30
16 00								16 00
16 30								16 30
17 00	SESSIONS							17 00
17 30								17 30
18 00								18 00
18 30								18 30
19 00		DIRECCIÓ E.	HIGIENE	REGLAMENT	P. FÍSICA			19 00
19 30								19 30
20 00								20 00
20 30								20 30
21 00								21 00
21 30								21 30

^(*) L'horari és orientatiu en relació amb la disposició de les assignatures, ja que pot variar en funció de la disponibilitat dels professors i el seu sobretot el cap de setmana del 13 i 14 desembre.

ASSIGNATURES I AVALUACIÓ (Nivell Avançat)

MINI VÒLEI (3h): Aquesta assignatura aprofundirà en el disseny i lideratge d'activitats específiques per a la promoció del vòlei en edats escolars, amb un enfocament metodològic més estructurat i orientat a l'anàlisi de progressions efectives. L'objectiu és capacitar l'entrenador/a per a desenvolupar propostes pròpies de promoció i entendre el Mini Vòlei com una eina fonamental per a la captació i iniciació de jugadors/es.

TÀCTICA (10h): L'assignatura es focalitza en el desenvolupament de la tàctica col·lectiva en contextos competitiu. Es treballaran sistemes d'atac i defensa més evolucionats, adaptats a les diferents categories de formació. L'objectiu és dotar l'entrenador/a de criteris per escollir el sistema més adequat en funció de les característiques del seu equip.

PREPARACIÓ FÍSICA (6h): S'oferiran coneixements pràctics sobre la preparació física específica en l'àmbit del vòlei: escalfaments, treball preventiu, càrrega-condició i continguts adaptats segons cicle de temporada i edat. També s'introduirà la planificació bàsica de microcicles i exercicis correctius per prevenir lesions comunes en el vòlei (genoll, espatlla, turmell, etc.).

TÈCNICA (12h): Es treballarà des d'una perspectiva pràctica l'ensenyament, correcció i perfeccionament dels gestos tècnics fonamentals (servei, recepció, col·locació, batuda de rematada, bloqueig i defensa). L'objectiu és construir una bateria d'exercicis més complexos i adaptats a la realitat del vòlei de competició, amb correccions específiques i anàlisi tècnica aplicada.

REGLAMENT (4h): Aquesta assignatura permetrà entendre el reglament amb profunditat, tant a nivell d'interpretació com d'aplicació tàctica durant la competició. S'estudiaran casos pràctics, situacions controvertides, i s'aprofundirà en aspectes com alineacions, rotacions, faltes específiques i ús del vídeo per a l'anàlisi arbitral.

HIGIENE (3h): S'abordaran pautes bàsiques d'higiene esportiva, recuperació i nutrició bàsica per a la pràctica del vòlei. També es treballarà en la prevenció de lesions des de l'hàbit saludable i els protocols d'actuació en cas d'accident esportiu dins el marc federatiu.

PLANIFICACIÓ (3h): L'entrenador/a aprendrà a estructurar una temporada completa amb tots els elements fonamentals: objectius, etapes, volums de treball i continguts per fase. També s'introduirà a la planificació de la competició, l'ús d'indicadors de rendiment i la gestió del calendari federatiu.

DIRECCIÓ D'EQUIPS (6h): Es treballarà el rol de l'entrenador dins i fora del camp. Lideratge, gestió emocional del grup, comunicació efectiva, presa de decisions i relació amb el staff tècnic, famílies i club. També s'aprofundirà en la gestió del temps dins del partit: temps morts, canvis, lectura tàctica i control emocional del col·lectiu.

PSICOLOGIA (3h): Aquesta assignatura busca dotar l'entrenador/a d'eines psicològiques per gestionar millor el rendiment individual i grupal, amb enfocament en motivació, cohesió d'equip, tractament de l'error i estratègies per a la concentració i autoconfiança.

SESSIONS(8h): Espai destinat a l'aplicació real dels continguts. Es realitzaran pràctiques supervisades en pista, amb anàlisi de la sessió, retroalimentació dels formadors i integració d'eines metodològiques.

AVALUACIÓ: seran els professors/es qui triïn el tipus d'avaluació de la seva assignatura i serà comunicat a l'alumne una vegada finalitzin les classes amb les indicacions corresponents en relació als terminis de lliurament.

Normativa del Curs d'Entrenador/a Nivell Avançat (N2)

1. Accés a la plataforma del curs

Quan finalitzi el període d'inscripció, rebràs un correu amb el avís del per accedir amb el teu numero de DNI/NIE/PASSAPORT amb les lletres en minúscules a la **Plataforma Docent**: <https://aula.fcvolei.cat>. Allà trobaràs tot el material del curs (presentacions, vídeos de les classes i recursos addicionals), que s'aniran penjant un cop s'hagi fet cada classe.

2. Assistència a les classes online

Per seguir les classes online en directe, cal que tinguis instal·lada l'APP **TEAMS** (<https://www.microsoft.com/es-es/microsoft-teams/download-app>) o **ZOOM** (<https://www.zoom.us/>) al teu ordinador o dispositiu mòbil.

Les classes les faran els professors en directe, i podràs participar-hi fent preguntes i responent.

El **primer dia** hi haurà una sessió de benvinguda on el Director del curs t'explicarà com funcionarà tot.

3. Cap de setmana pràctic

Durant un cap de setmana intensiu (horari orientatiu de **10:00 a 20:00 h**), es faran les **sessions pràctiques presencials**.

Els professors t'explicaran com s'avaluarà cada assignatura (exàmens o treballs) i et donaran les indicacions que calgui per preparar-les.

4. Assistència obligatòria

Cal assistir **obligatòriament** tant a les sessions online com a les presencials:

- A les classes pràctiques et demanarem signar un full d'assistència.
- A les online, es controlarà qui es connecta.
- A les presencials, **vine amb roba esportiva**, ja que hauràs de participar activament.

5. Mínim d'assistència per ser avaluat

Per tenir dret a fer exàmens o entregar treballs, has d'haver assistit com a mínim al **85% de les sessions presencials i al 85% de les online**.

6. Si tens una lesió o impediment físic

En cas de lesió o problema de salut, hauràs de portar un **informe mèdic**. Tot i això, hauràs d'assistir igualment a les sessions, encara que no puguis participar físicament.

7. Per aprovar el curs: Has d'aconseguir el resultat d'**APTE** a totes les assignatures, sigui en la **primera** o en la **segona convocatòria**.

- Si **suspeses més de 2 assignatures**, hauràs de repetir el curs sencer.
- Si **suspeses 1 o 2**, podràs recuperar-les en una següent edició del curs, pagant només la part proporcional.
 - *Aquesta recuperació haurà de ser abans que comenci la següent temporada.*

8. Títol provisional i definitiu

Quan aprovis el curs, obtindràs un **títol provisional**, que ja et permetrà entrenar.

Aquest es convertirà en **títol definitiu** un cop hakis completat **un any de pràctiques posteriors a la temporada de realització del curs**.

9. Segona convocatòria

Tens dret a una **segona oportunitat** per aprovar cada assignatura (ja sigui examen o treball).

Els professors t'acompanyaran durant el procés perquè puguis preparar bé cada lliurament.

10. Cancel·lacions

Un cop inscrits i amb el pagament fet, **no es retorna l'import del curs**. Només s'accepten ajornaments per causes molt justificades (força major).

11. Com ens comunicarem amb tu?

Un cop estiguis inscrit, totes les comunicacions oficials del curs (horaris, avisos, enllaços...) t'arribaran **per correu electrònic**. Revisa la safata d'entrada i també la de correu brossa (SPAM)!

12. Suspensió del curs:

La Federació es reserva el dret de **cancel·lar el curs** si no s'arriba a un mínim d'alumnes inscrits.

INFORMACIÓ: