



CONTENIDOS SOBRE VOLEIBOL

TEMA: Preparación Física

Dr. Carlos Echeverría



¿Cuáles son los retos que necesita cumplir la preparación física dentro de nuestro deporte en las categorías infantil y cadete?



Edad madurativa

Edad biológica vs cronológica

Velocidad y proyección

¿Se puede saber cuánto?

¿Podemos intervenir?

Concepto de carga genética



Experiencia previa

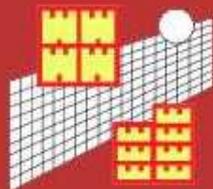
¿Cómo ha aprendido?

¿Cuánto tiempo ha necesitado?

¿Reconoce patrones locomotrices?

¿Diferencia segmentos corporales?

Etapa sensible de desarrollo



**Federación de Voleibol
de la Región de Murcia**



Condición física inicial

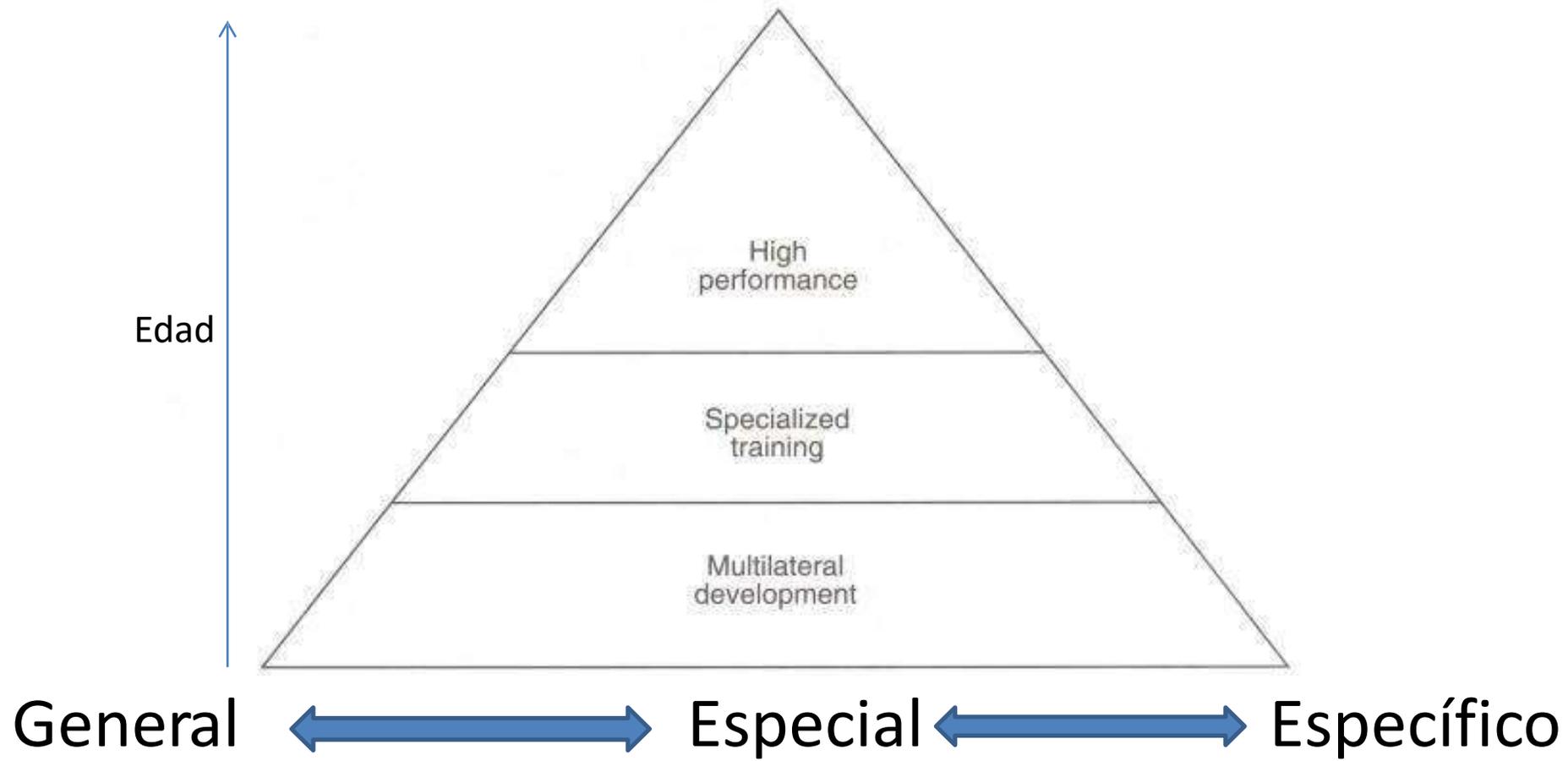
¿Con qué carga?

Nivel de complejidad de la tarea

Densidad del entrenamiento

Frecuencia de repetición del estímulo





Objetivos iniciales y ejemplo de secuenciación

1. Diferenciar planos de movimiento
2. Conectar segmentos
3. Acelerar la ejecución
4. Añadir carga externa

- a. Tareas generales, inespecíficas del deporte, en base a movimientos naturales
- b. Tareas especiales en planos, direcciones y velocidades que quieren parecerse a las del deporte
- c. Tareas específicas, lo más semejantes posible a la práctica deportiva

General ↔ Especial ↔ Específico

Enfoques en la especificidad:

- Aspectos mecánicos de ejecución
 - De tareas sencillas a complejas
 - De movimientos naturales a propios del voleibol
- Control de la velocidad de ejecución
 - De controlado a libre
 - Diferencias entre fase concéntrica y excéntrica
 - Conocimiento de las transiciones entre fases

General ↔ Especial ↔ Específico

Enfoques en la especificidad:

- Distribución de las cargas
 - De autocarga a carga externa
 - Cargas externas cerca vs lejos del centro de masas
 - Cargas dinámicas
- Duración y control de la fatiga (aspectos fisiológicos)
 - ¿Conoces los limitantes físicos en voleibol?

General



Especial



Específico



Si adelantamos la especialización.....



- Mejora rápida del rendimiento
- Alto nivel a los 15-16 años



- Inconsistencia del rendimiento en competición (desequilibrios en las capacidades físicas y su representación motriz)
- Riesgo temprano del síndrome del «burn out» o la relación con la motivación para mejorar
- Tendencia a lesiones por adaptaciones forzadas antes de tiempo

Si mantenemos esquema multilateral de entrenamiento.....

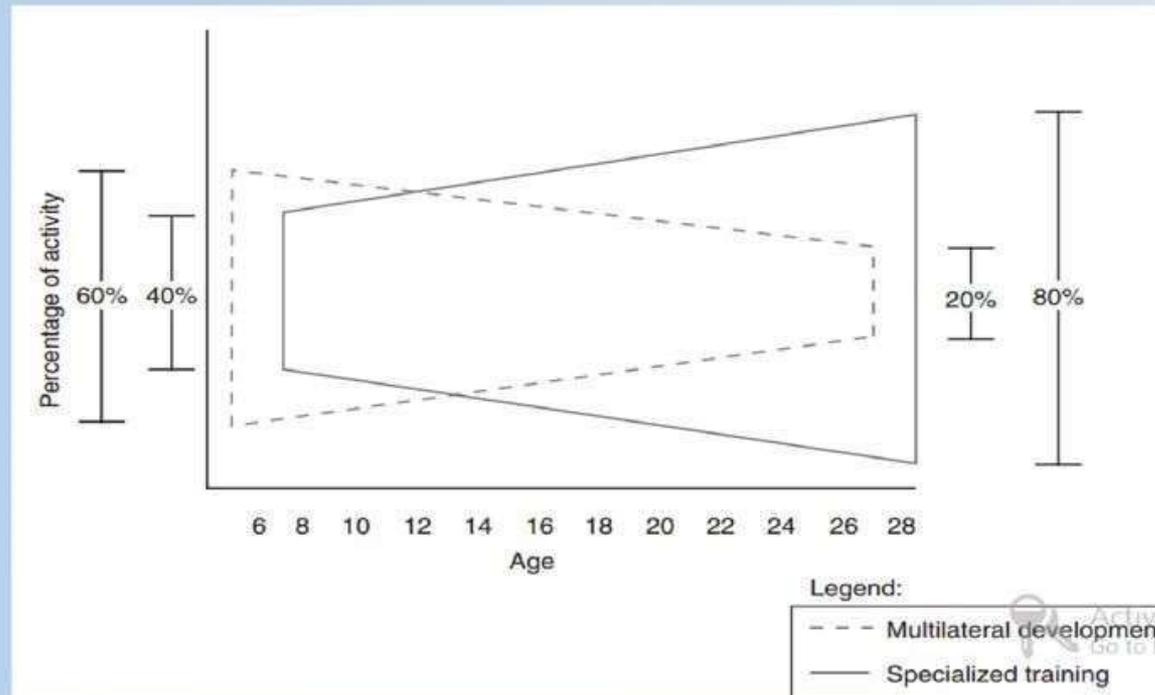


- Mejora lenta del rendimiento
- Alto nivel a partir de los 18 años o más tarde



- Mayor consistencia del rendimiento en competición (equilibrio de las capacidades y su manifestación)
- Mayor vida deportiva (progreso mejor asentado en el esquema corporal)
- Menor tendencia a lesiones al no haber provocado adaptaciones forzadas antes de tiempo

Ratio between multilateral development and specialized training for different ages



Bompa, 2000. Total training for young champions

Relación con elementos técnico-tácticos

Antes de sesión

- Parte del calentamiento
- Orientado a contenidos téc/tác
- Menor carga posible
- Principio o final de semana

Durante la sesión

- Intervalos cortos, no más de 10'
- Incluye elementos téc/tác
- Carga media
- Sesión central de la semana

Después de la sesión

- Sin duración estimada
- Independiente de los contenidos téc-tác
- Carga variable
- Fuera de competición

Sesión a parte

- Sin duración estimada
- Independiente de los contenidos téc-tác
- Alto nivel
- Ajustado a momento de temporada

Variables modelo en sesión de entrenamiento

- Duración: 10'-30'
- Combinar tareas (entrenamiento en circuito) por segmentos corporales
- Número de ejercicios totales: 6-12
- Estabilidad en las tareas con pocas variaciones: 4-8 semanas
- Cargas externas: por debajo del 50%
- Velocidad de ejecución: natural de cada individuo, de menos a más conforme aprendizaje
- Énfasis continuo en puntos clave de cada tarea
- Incluir tareas con forma jugada u objetivo tipo reto

OBJETIVOS ENTRENABLES (I)

Aspectos de condición física:

- Preparación general (fuerza, velocidad, resistencia, capacidad coordinativa...)
¿Cómo se manifiestan? ¿Cómo se relacionan? ¿Cómo afectan?

- Tareas específicas (esfuerzos interválicos, descansos submáximos, potencia,...)

Integración en sesión, similitud con juego, relación trabajo/pausa

- Ejercicios compensatorios (equilibrio locomotor, propiocepción, trabajo preventivo,...)

- Variables del entrenamiento

Volumen, intensidad, densidad, organización temporal, ciclos de entrenamiento

OBJETIVOS ENTRENABLES (II)

Desarrollo técnico de los ejercicios:

- Qué hacer

Posición segmentos corporales, orientación, continuación del gesto

- Cómo hacerlo

Reparto de tareas, énfasis en los puntos clave, detección de debilidades

- Auto-evaluación de resultado

Feedback continuo (propio y del entrenador), foco en el aspecto marcado, control de eficacia sobre ese aspecto

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Calentamiento – Parte principal – Vuelta a la calma

Responder a las siguientes incógnitas:

Orden, secuencia, duración, objetivos, contenidos, reparto de tareas, análisis, cuantificación, cómo dar la información

- Tipos de tareas:
- Analíticas ¿Cómo serían según el objetivo de
 - Sintéticas entrenamiento?
 - Globales

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Relacionados con la respuesta del organismo al esfuerzo:

- Principio de totalidad.
- Principio de individualización.

Relacionados con el estímulo del entrenamiento:

- Intensidad.
- Progresión.
- Continuidad.
- Reversibilidad.
- Alternancia.

Relacionados con los sistemas a los que se dirige dicho estímulo:

- Principio de multilateralidad.
- Principio de transferencia.
- Principio de especificidad.
- Principio de especialización.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Circuitos

Trabajo en pista de elementos técnicos

Transferencia

Hipertrofia

Fuerza máxima

Fuerza resistencia

Habilidades coordinativas

Relación agonista/antagonista

¿Qué carácter del esfuerzo tiene cada uno?

¿Cómo se organiza el tiempo para cada uno?

¿Cuál es la progresión de uno a otro?

¿Cómo se controla el rendimiento en cada uno?

SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO

Pies – posición piernas – posición
cuerpo – posición brazos = cadena
cinética completa (velocidad,
intensidad, tensión previa,
protagonistas y sinérgicos)

Trabajo aislado – tramos encadenados – cadena completa

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO

Volumen

Intensidad

Densidad

¿Frecuencia?

¿Duración?

¿Organización?

¿Cuánto tiempo? ¿A qué velocidad? ¿Con qué carga?

ANÁLISIS DE LAS TAREAS

Grupos de ejercicios:

Generales

Especiales

Específicos

Compensatorias

Momento de la temporada, secuenciación, cantidad