

La Preparación Física en el Voleibol



Profesor Guillermo Escanés
Entrenador Internacional de
voleibol



El Voleibol

Objetivos del juego

- ◉ Que la pelota toque el piso oponente
- ◉ Que la pelota no toque nuestro piso

Tomar y pasar en un instante

LA PREPARACION FISICA

OBJETIVO

Mejorar la performance física de nuestros deportistas desarrollando un programa que nos permita acercarnos a las características de nuestro deporte y que se adecue mejor a los problemas que este nos presenta.

CARACTERISTICAS GENERALES DEL DEPORTE

Definición: Deporte de situación y rebote.

Medidas: La superficie de juego es de 18 x 9 mts, dividida en dos campos de 9 x 9 mts.

La red esta ubicada a diferentes alturas, según las categorías que jueguen. La altura máxima es para mayores varones 2,43 mts.

Forma de Juego: Con la introducción del rally point se dinamizo el juego del voleibol. Con el voley tradicional cuando un equipo se encontraba en el complejo I (recepción-ataque) y ejecutaba una acción con buena efectividad, solo lograba el derecho del saque a su favor. Ahora con el nuevo sistema toda acción ofensiva o defensiva que se realice eficientemente dara un punto a favor, de lo contrario el mismo será en contra.

Para ganar el juego, se deben obtener tres sets de 25 puntos cada uno.

Características de las acciones dentro de un partido

* El 90 % de las acciones que realizan los jugadores son de máxima intensidad.

PUESTO/ACCION	CANTIDAD DE SALTOS POR SET			
	SAQUE	BLOQUEO	ATAQUE	ARMADO
CENTRALES	2/5	15/20	8/12	
OPUESTOS	2/5	8/12	10/15	
RECEPTORES	3/5	7/11	5/10	
ARMADORES	2/5	6/10		16/23

* De promedio los jugadores saltan aproximadamente 1 vez cada 25/50 segundos.

* No se encontraron mas de dos picos de acciones de máxima intensidad seguidos.

Características del voley moderno

- * Los jugadores no sobrepasan de 100 saltos a lo largo de un partido
- * Un partido dura como máximo 2 horas y el promedio es de 1 hora 20 minutos
- * Para obtener un set de promedio se realizan entre 40 y 60 acciones.

CONCLUSIONES

- ◉ Solo el 20% total del juego es acción.
- ◉ El 75% de los tiempos de pausa están entre los 16 y 30 seg.
- ◉ El 70% de las acciones de juego son inferiores a los 10 seg.
- ◉ La relación juego/pausa es 3 a 1
- ◉ Según el puesto entre el 75 y 94% de las acciones son saltos.
- ◉ Creemos que los errores dentro de un partido no son producto de la fatiga muscular que pueda producir el juego.

Preparación física

- El diagnóstico individual
- Realineamiento postural
- Zona central
- Ejercicios dinámicos
- Transferencias
- Capacidad aeróbica
- Hipertrofia ?
- Levantadores: estímulo pliométrico y fuerza de dedos

Entrada en Calor

la prevención, el desarrollo físico y técnico

- Realineamiento postural
- Zona central: fortalecimiento de los principales grupos musculares y coordinación intermuscular
- El rol del transverso
- Hombro: equilibrio muscular y estimulación propioceptiva
- El desarrollo técnico

Relación entre algunos elementos técnicos en voleibol y el rendimiento físico

ELEMENTOS TÉCNICOS

- 1. Remate y bloqueo:
- ◆ Forma y postura de todo el cuerpo
- ◆ Trabajo de pies, sincronización de aproximación y posición
- ◆ Despegue
- ◆ Forma del remate y el bloqueo
- ◆ Caída y transición a la siguiente
- Jugada

ELEMENTOS FÍSICOS

- ⚡ Fuerza en piernas
- ⚡ Velocidad de movimiento y desplazamiento
- ⚡ Potencia muscular de todo el cuerpo
- ⚡ Fuerza muscular y potencia en brazos, manos y abdomen
- ⚡ Fuerza muscular en piernas y tronco,
- velocidad de reacción para la siguiente jugada
- ⚡ Relajación y concentración

- **2. Servicio:**

- ♦ **Postura antes de lanzar el balón**

- ♦ **Lanzamiento del balón**

- ♦ **Impulso y golpe**

-

- **3. Recepción de Servicio y Remate:**

- ♦ **Posición antes del servicio o del**

- **remate**

- ♦ **Movimiento y contacto con el balón,**

- **fuerza de la musculatura superior**

- ♦ **Sincronización y control**

- ♦ **Fuerza en espalda, brazos, manos**

- **abdomen, sincronización del vuelo**

- **del balón**

-

-

-

-

- ♦ **Fuerza muscular en todo el cuerpo,**

- **relajación y concentración**

- ♦ **Habilidad para controlar el balón con**

- **movimientos corporales**

CARACTERISTICAS FISICAS A DESARROLLAR EN UN JUGADOR DE VOLEY

RESISTENCIA
(ayuda a mantener niveles)



FUERZA

VELOCIDAD
(deriva directamente)



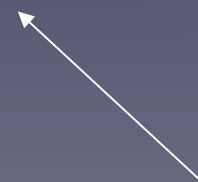
FLEXIBILIDAD



(cualidades físicas facilitadoras)



COORDINACION



DESARROLLO DE LA FUERZA

- ◉ El objetivo fundamental del desarrollo de la fuerza es el de estimular la coordinación intra e inter muscular, para lo cual se utilizan cargas que van desde el 75 al 100% de la intensidad.
- ◉ La ejecución de los ejercicios son siempre a máxima velocidad, ya que esto favorece el estímulo de las fibras de contracción rápida, que son las que utiliza el jugador en cada una de las acciones que realiza.
- ◉ Es importante que los ejercicios que se realicen tengan movimientos similares a los que el jugador utiliza en el partido.
- ◉ Los ejercicios que se utilizan para desarrollar la fuerza por lo general tienen la característica de ser multiarticulares (dinámicos)

EJERCICIOS DINAMICOS

Estos son ejercicios de velocidad con los cuales se mejora la coordinación intra e intermuscular. No son ejercicios de fuerza que solo trabajan con un grupo muscular determinado sino que utilizan la cadena de movimiento.

Los ejercicios dinámicos son dos (y sus variantes)

ARRANQUE

ENVION

estos ejercicios necesitan de un alto grado de conocimiento técnico para poder utilizarlos sin provocar lesiones.

PREVENCIÓN

- Para determinadas articulaciones utilizamos ejercicios monoarticulares, que tienen como objetivo fundamental el cuidado de las mismas
- Las articulaciones son: Hombros, Rodillas y Tobillos.
- Estas articulaciones sufren un stress muy grande por lo cual se ha ideado una secuencia de ejercicios que favorecen el cuidado y prevención de lesiones.
- Cada jugador (en función de sus necesidades) tiene su rutina.

EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

- **HOMBROS:** se utilizan gomings como material y los ejercicios son variados Ej.: manguito rotadores, rechazos escapulares, elevaciones, lanzamientos, ejercicios de propiosepción.
- **RODILLAS:** se utiliza camillas de cuádriceps y posteriores, sentadillas sin carga, etc. Es importante destacar que para cada ejercicio se combinan diferentes ángulos y distinto tipo de contracciones en función de la patología del jugador.
- **TOBILLOS:** se utilizan baps, poleas y gomings.

RESISTENCIA

- Nos inclinamos por decir que el voleibol se fundamenta en la resistencia anaeróbica aláctica, tanto en capacidad como en potencia que precisa de base soporte de potencia aeróbica para permitir recuperar los sustratos energéticos y en la capacidad y potencia láctica para mantener las acciones explosivas en el tiempo.
- Esta es desarrollada mediante el método intervalado con trabajos de 10x20 o 15x15 segundos.
- Los movimientos que se realizan tratan de ser específicos.

<u>FUNCION</u>	<u>TOTAL DE METROS EN 4 SET</u>	<u>TOTAL DE METROS EN EL T. BREAK</u>	<u>TOTAL DE METROS EN 5 SET</u>
<u>PASADOR</u> <u>1</u>	<u>1152</u>	<u>168</u>	<u>1320</u>
<u>OPUESTO</u> <u>4</u>	<u>1152</u>	<u>168</u>	<u>1320</u>
<u>CENTRAL</u> <u>3</u>	<u>672</u>	<u>108</u>	<u>780</u>
<u>CENTRAL</u> <u>6</u>	<u>672</u>	<u>84</u>	<u>756</u>
<u>RECIBIDOR</u> <u>2</u>	<u>1152</u>	<u>168</u>	<u>1320</u>
<u>RECIBIDOR</u> <u>5</u>	<u>1152</u>	<u>168</u>	<u>1320</u>
<u>LIBERO</u>	<u>960</u>	<u>144</u>	<u>1104</u>

FLEXIBILIDAD

- Tiene dos componentes , uno que guarda relación con la articulación en si y su movilidad y otro que tiene que ver con la estructura del músculo.
- El primer componente lo denominamos movilidad articular y el segundo elongación muscular.

POR QUE SE DEBEN REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Porque reducen la tensión muscular y relajan el cuerpo.
- Porque mejoran la coordinación del movimiento.
- Porque aumentan la posibilidad de movimiento.
- Porque previenen lesiones.
- Porque facilitan las actividades explosivas (actividades fundamentales en el voley).
- Porque mejoran y agilizan la circulación.

ZONA CENTRAL

- Como consideramos anteriormente, creemos que el desarrollo de la musculatura de un jugador debe ser desarrollada del centro del cuerpo hacia las extremidades. Creemos además que la gran mayoría de los movimientos en el voley necesitan un fuerte control del cinturón lumboabdominal. Por lo cual le damos mucha importancia al desarrollo de la misma.
- Hemos encontrado muchas descompensaciones en esta zona producto de la altura de los jugadores con los que trabajamos.
- Para esto utilizamos distintos tipo de trabajo abdominal y de control pélvico.

EJERCICIOS

- ABDOMINALES: el objetivo es desarrollar la musculatura abdominal para lo cual se realizan distintas combinaciones de ejercicios y tipos de contracciones.
- CONTROL PELVICO: el objetivo es fortalecer ciertos músculos de control mediante posturas isométricas.

REALINEAMIENTO POSTURAL

- Este se realiza cada vez que los jugadores entran en calor.
- Tiene como objetivo la preparación del cuerpo para acciones de alta intensidad.
- Se desarrolla mediante una secuencia de ejercicios que buscan fundamentalmente la alineación del cuerpo desde la columna.
- Se tiene muy en cuenta el rol del transversal del abdomen.

“Caer está permitido.
Levantarse es obligatorio”

Proverbio Ruso





Net een jaar oud, maar al aardig in vorm.

Beleef ook jouw gelukkig moment met het Telfort voordeel. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort.

Beleef ook jouw gelukkig moment met het Telfort voordeel. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort.

Beleef ook jouw gelukkig moment met het Telfort voordeel. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort. Het voordeel van het Telfort voordeel is dat je er altijd voor kunt rekenen dat je de beste service krijgt van Telfort.



MUCHAS GRACIAS