



¿Cómo Desarrollar Deportistas Robustos y Sólidos para los Requerimientos del Voleibol en el Largo Plazo?

Desarrollo

Las demandas actuales del deporte obligan a un replanteo del modelo de desarrollo deportivo integrando el entrenamiento de las capacidades físicas como por ejemplo la fuerza desde el inicio de la práctica del deporte y cuando nos referimos al inicio, queremos expresar que la preparación física tiene que estar presente desde el primer contacto con el deporte sin importar la edad o el nivel de experiencia.

Las competencias siguen incrementando su cantidad para todos los niveles evolutivos a lo largo del año potenciando su formato a "modo burbuja" con un gran número de partidos en poco tiempo.

Un antídoto para construir un equipo resiliente a las demandas propias del deporte en estas situaciones de gran exigencia que superan ampliamente con gran cantidad de saltos, ataques, desaceleraciones, aceleraciones, golpes, a la que cada deportista puede realizar en una semana promedio de entrenamiento, es la inclusión de la preparación física en todas las sesiones así como en las competencias preparatorias incluso en alguna de las competencias principales.



Lo primero que deberíamos considerar es generar un sistema propio de entrenamiento y de competencia para todas las categorías ajustado al nivel evolutivo pero principalmente a los años de experiencia de cada integrante de los equipos, pudiendo ser clasificados en principiantes, intermedios, expertos y avanzados.

Además, este sistema tendrá que ser referenciado en la bibliografía con algún modelo de desarrollo de deportistas a largo plazo. Justamente, el objetivo principal de este tipo de modelos es optimizar el entrenamiento de los atletas jóvenes para alcanzar su potencial de rendimiento en la edad adulta, priorizando el desarrollo a largo plazo sobre el éxito a corto plazo, Gabler M, Granacher (2019). Por su parte, Balyi, I. (2013) expresa que darle importancia a las etapas claves para el desarrollo deportivo, aprender a entrenar y entrenar por entrenar nos permite alcanzar el mayor nivel de rendimiento posible. Por último, Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Howard R, et al. (2015) sostienen que estos modelos sostienen que el desarrollo atlético no es lineal y que está asociado con el crecimiento biológico y la maduración de cada deportista.

A continuación en la tabla 1 compartimos un esquema muy completo, práctico y aceptado en la bibliografía que puede ser utilizado en nuestro deporte para el entrenamiento de la fuerza con el foco puesto en el largo plazo:

Tabla 1. Extraída de Lloyd, R. S., et al (2012). UKSCA position statement: Youth resistance training.

Aplicaciones prácticas

Se necesitará entonces generar el espacio destinado a la preparación física dirigida por profesionales capacitados para todas las categorías y la incorporación de un lugar con los materiales mínimos pero suficientes para cumplir los objetivos propuestos por Gabbett, T. (2016) que son los de poder soportar cargas altas de entrenamiento y competencia y conseguir la mayor cantidad posible de deportistas en condiciones de competir a lo largo del año.



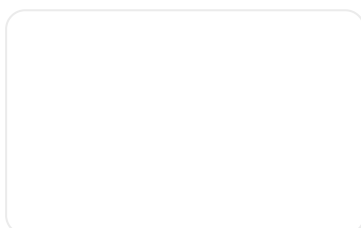
Estas cargas altas de entrenamiento en el voleibol como en la preparación física son el verdadero escudo protector para los equipos a lo largo del tiempo reduciendo al mínimo posible la incidencia de lesiones.

Referencias

1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
2. Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?. British journal of sports medicine, 50(5), 273–280.
3. Gäbler, M., & Granacher, U. (2019). Concurrent training in children and adolescents. In Concurrent Aerobic and Strength Training (pp. 255–275). Springer, Cham.
4. Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., Stone, M., Oliver, J., Jeffreys, I., & Pierce, K. (2012). UKSCA position statement: Youth resistance training. Prof Strength Cond, 26, 26–39.
5. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development—part 1: a pathway for all youth. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(5), 1439–1450.
6. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., Croix, M. B. D. S., Williams, C. A., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development, part 2: barriers to success and potential solutions. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(5), 1451–1464.

¿Quieres recibir semanalmente todos los contenidos de G-SE?

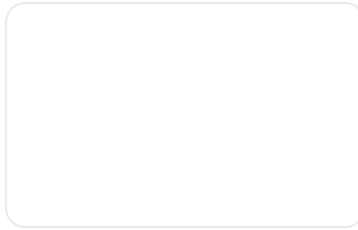
Blogs relacionados



CREATINA + EJERCICIO: La alianza estratégica para potenciar el eje músculo-cerebro y optimizar rendimiento en atletas y adultos activos

por PubMed

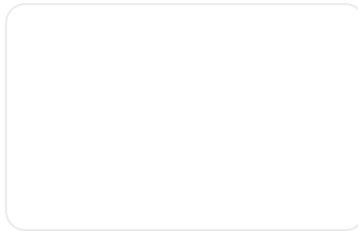




24 posturas de yoga para el embarazo para un embarazo fuerte, saludable y seguro

por Human Kinetics

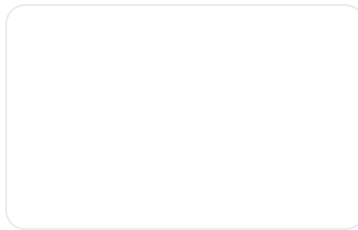
Este artículo asesora sobre posturas de yoga para el embarazo científicamente probadas, seguras y...



Enseñar a nadar a los niños: cómo impartir lecciones de natación eficaces

por Human Kinetics

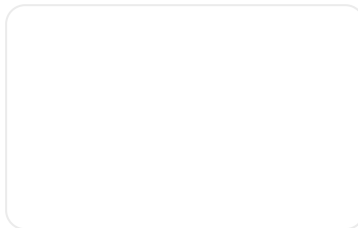
La natación ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como una habilidad esencial para la vida...



¿Cuáles son los mejores libros de masaje deportivo para terapia?

por Human Kinetics

Los 11 mejores libros de masaje deportivo para fisioterapeutas, manuales o masajistas,...



Construyendo el código: ADN y culturismo

por Human Kinetics

¿Ir al gimnasio? ¿Comer una montaña de calorías? ¿Aún no ves resultados? Su ADN y su genética...



G-SE

La comunidad educativa en ciencias del ejercicio físico más grande de hispanoamérica.



Seguir



Seguir



Seguir

[Formaciones](#) [Artículos y Blog](#) [Créditos por Descuentos](#) [Newsletter](#)
[Quienes Somos](#) [Contáctenos](#) [Políticas de Privacidad](#) [Términos de Uso](#)

Comunidades relacionadas

Traumato Site

Fisio One

Swimming Science

Voley

Organizaciones educativas

Publique sus formaciones en G-SE y en su sitio web al mismo tiempo. Obtenga la mejor distribución porcentual del mercado. Pruebe sin costo.

[Más información](#)

Comunidad de Online Education Center
Online Education Center

Campus Virtual

