



¿Cuál Podría Ser la Frecuencia Ideal de Entrenamientos Semanales de las Categorías de Base en el Voleibol?

Desarrollo:

Cuando nos referimos a las categorías de base en voleibol, estamos enfocando el análisis en Sub 12, Sub 13, Sub 14, Sub 16, Sub 18 y Sub 21

Deberíamos considerar que la frecuencia de entrenamiento durante la semana no es la misma para todas las poblaciones, ya que debería ajustarse por nivel evolutivo, años de experiencia y por diferencias socio económicas culturales.

Aun así, podemos intentar establecer algunos parámetros de referencia para poder guiar el programa de entrenamiento a lo largo del tiempo:

Disponibilidad de gimnasio:

En muchas instituciones la cantidad de entrenamientos está supeditada a la disponibilidad del espacio. En general, se lo comparte entre todas las categorías de ambas ramas e incluso con otras actividades

Disponibilidad del cuerpo técnico:

Son muy pocos los casos en que los entrenadores y entrenadoras en estas categorías tengan un solo trabajo, por lo cual, deben coordinar sus responsabilidades dejando solo algunos días con un rango determinado de horas para los entrenamientos de los equipos

Disponibilidad de los jugadores y jugadoras

La realidad de esta población es que en general tienen largas jornadas escolares con doble turno, incluso muchas veces, extendidas por horas de estudio o actividades extras



Entonces ¿Cómo podría ser una propuesta de entrenamientos para todas las categorías?

Partiendo del conocimiento de que las competencias son los fines de semana podemos plantear el siguiente esquema:

Sub 12

2 veces por semana 1:30 horas

Sub 13 – 14

3 veces x semana 2 horas cada entrenamiento

Sub 16 – 18

4 veces x semana 2:30 horas cada entrenamiento

Sub 21

4 veces x semana 3 horas cada entrenamiento

Algunos aspectos para destacar:

La duración total de cada entrenamiento propuesta en este artículo incluye pelota y preparación física. Además, se podría considerar para priorizar el desarrollo de contenidos que los equipos realicen la entrada en calor y pre habilitación fuera del horario de entrenamiento con pelota

Es importante considerar con especial atención cada deportista que entrene regularmente dos turnos seguidos por día, ya que la duración de las sesiones puede llegar a ser considerablemente mayor. Se sugiere para estas situaciones especiales, planificar la participación de cada deportista en los dos entrenamientos diarios, así como el tiempo de descanso, la alimentación y la realización del programa de preparación física, principalmente cuando se repite a lo largo de varios períodos del calendario anual

Lo ideal es que la frecuencia de entrenamiento semanal se lleve a cabo en días alternados para asegurar la recuperación y potenciar el trabajo en las sesiones, pero como en muchas instituciones esto no es posible, es necesario adaptar la carga de entrenamiento con sesiones diferentes en cuanto al volumen, intensidad y a la variedad de las propuestas.



Justamente, Miranda Mendoza, F. J. (2019), considera que es realmente relevante mencionar que los atletas pueden experimentar adaptaciones negativas después de la prolongación de entrenamientos intensos, pudiendo dañar el tejido muscular por factores metabólicos o mecánicos y como consecuencia pueden experimentar dolor muscular, contracturas e inflamación. Además, sostiene que el no balancear correctamente el entrenamiento y la recuperación puede llevarlos a un estado de sobreentrenamiento, lo cual puede resultar en una disminución del rendimiento, fatiga y otros síntomas

¿Qué indicadores podríamos utilizar entonces para administrar mejor el andar del proceso?

La utilización simple, válida, confiable y gratuita para controlar la carga de los equipos en categorías de base es posible por medio de indicadores de uso periódico como los cuestionarios de percepción subjetiva del esfuerzo (PSE) Peña García-Orea, G. (2013), Cabrera, F. I. M., & Barrero, A. M. (2021), Horta, T. A. G, y colaboradores (2020) que permiten cuantificar el día a día de los entrenamientos y de las competencias.

Una manera sencilla de llevarlo adelante es enviar un simple mensaje al grupo de Whatsapp del equipo con el cuestionario en forma cotidiana, el cual, nos puede brindar mucha información para cuantificar mejor las cargas del entrenamiento

Aplicaciones prácticas

Si bien la frecuencia ideal de entrenamientos no es igual para todos los equipos de las diferentes categorías, se sugiere definir la mejor estrategia institucional para sistematizar la frecuencia y duración de los entrenamientos para todas las categorías por semana a lo largo del año

La frecuencia y duración de las sesiones debería ser diferente de acuerdo al nivel evolutivo pero principalmente al nivel de experiencia de la población

Es fundamental considerar la carga de entrenamiento diaria y semanal de cada deportista que realice doble turno y/o de competencia

Las escalas de esfuerzo percibido son de gran ayuda para mejorar la planificación de los entrenamientos

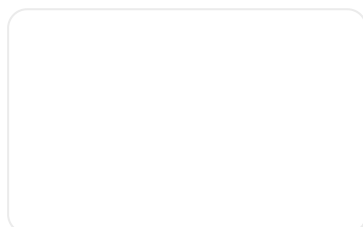
Referencias



1. Cabrera, F. I. M., & Barrero, A. M. (2021). La percepción subjetiva del esfuerzo como herramienta de monitorización en fútbol profesional. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(1), 37–48.
2. Dos Santos, R. M. B. C., & Rojo, J. R. (2020). Comparación entre la percepción subjetiva del esfuerzo planificada por el técnico ya auto-percibida por los atletas jóvenes de natación. *Revista Peruana de ciencia de la actividad fisica y del deporte*, 7(4), 10–10.
3. Horta, T. A. G., Lima, P. H. P. D., Matta, G. G., Freitas, J. V. D., Dias, B. M., Vianna, J. M., ... & Bara Filho, M. G. (2020). IMPACTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO EN EL ESTADO DE RECUPERACIÓN DE ATLETAS PROFESIONALES DE VÓLEIBOL. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 158–161.
4. Miranda Mendoza, F. J. (2019). Actividad simpática y parasimpática como indicadores de la carga interna en jugadoras de selección mexicana de voleibol (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
5. Peña García-Orea, G. (2013) Si las escalas de percepción de esfuerzo son fiables ¿Por qué no las utilizamos? <https://g-se.com/si-las-escalas-de-percepcion-de-esfuerzo-son-fiables-por-que-no-las-utilizamos-bp-q57cfb26d3588c>

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

Blogs relacionados

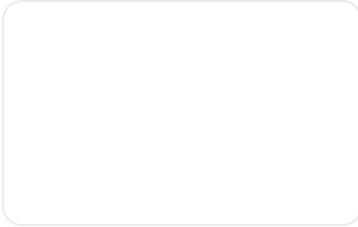


CREATINA + EJERCICIO: La alianza estratégica para potenciar el eje músculo-cerebro y optimizar rendimiento en atletas y adultos activos

por PubMed

La investigación reciente sobre la suplementación con creatina y su interacción con el ejercicio...

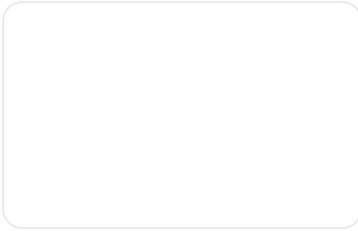




24 posturas de yoga para el embarazo para un embarazo fuerte, saludable y seguro

por Human Kinetics

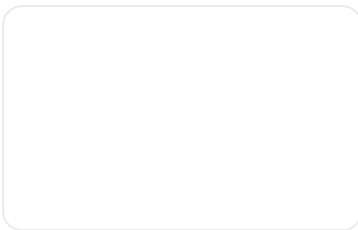
Este artículo asesora sobre posturas de yoga para el embarazo científicamente probadas, seguras y...



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

por Human Kinetics

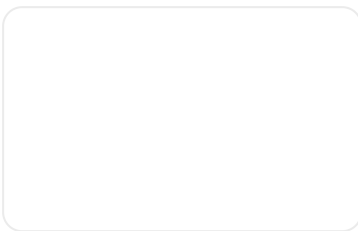
La natación ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como una habilidad esencial para la vida....



¿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

