

Curso Entrenador Nacional Nivel 2 – FeVA

Preparación Atlética en el Vóleybol

Voley.org



Lic. Alejandro Bertorello

@alebortorello



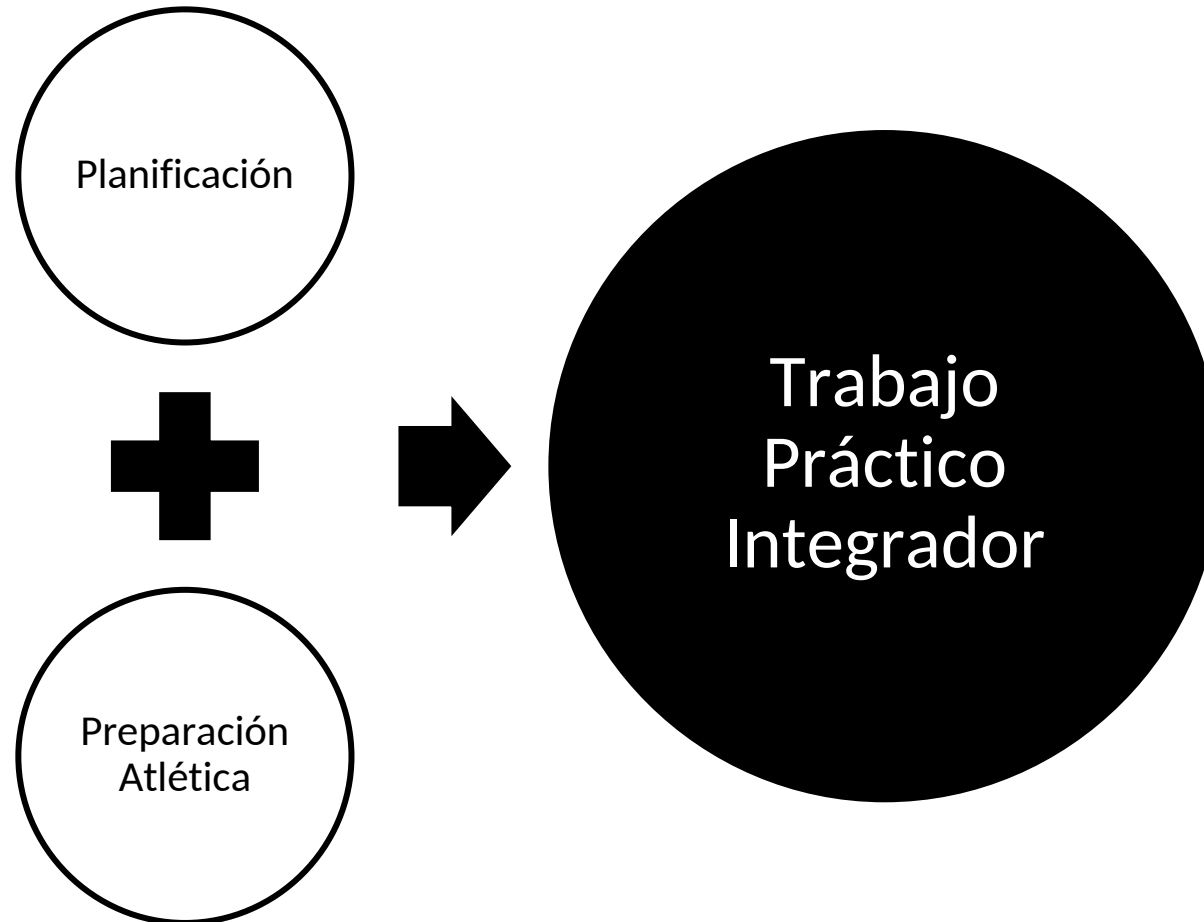
Preparación Atlética en el Vóleibol

Contenidos prioritarios

- Criterios comunes y objetivos de la preparación física en el vóleibol
- Implementación por etapas del programa de preparación física
- Rol de la preparación física en nuestro deporte
- Propuesta piramidal de entrenamiento basada en la calidad de movimiento
- Contenidos prioritarios de la preparación física en el vóleibol
- Momentos de la preparación física
- Propuesta de intervención
- Ejemplos de sesiones de preparación física



Asignaturas



**En esta asignatura ponemos
el foco en los planes de las
sesiones de preparación
física**

**“La sesión de preparación
física es la unidad funcional y
estructural + importante de
todo el programa de
entrenamiento”**



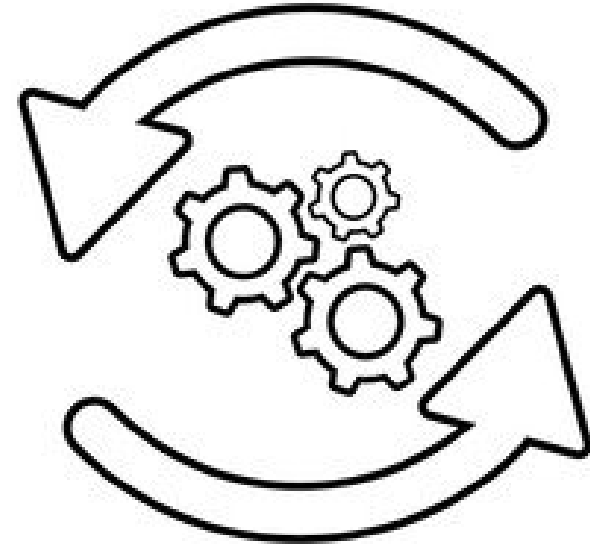
Optimizar la sesión

«La clave del éxito»

“El trabajo no es escribir sesiones de entrenamiento sino OBSERVARLAS”

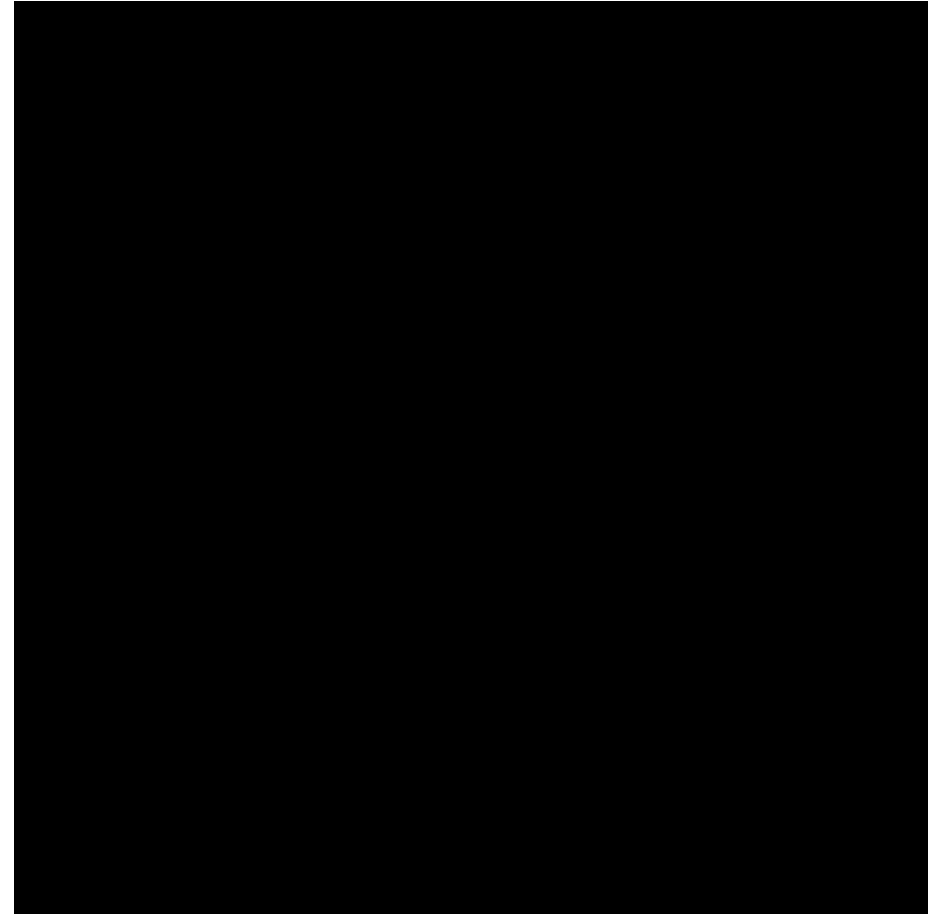
Boo Schexnayder, Referenciado por Boyle, M. (2017)

Concepto de Observación Pedagógica

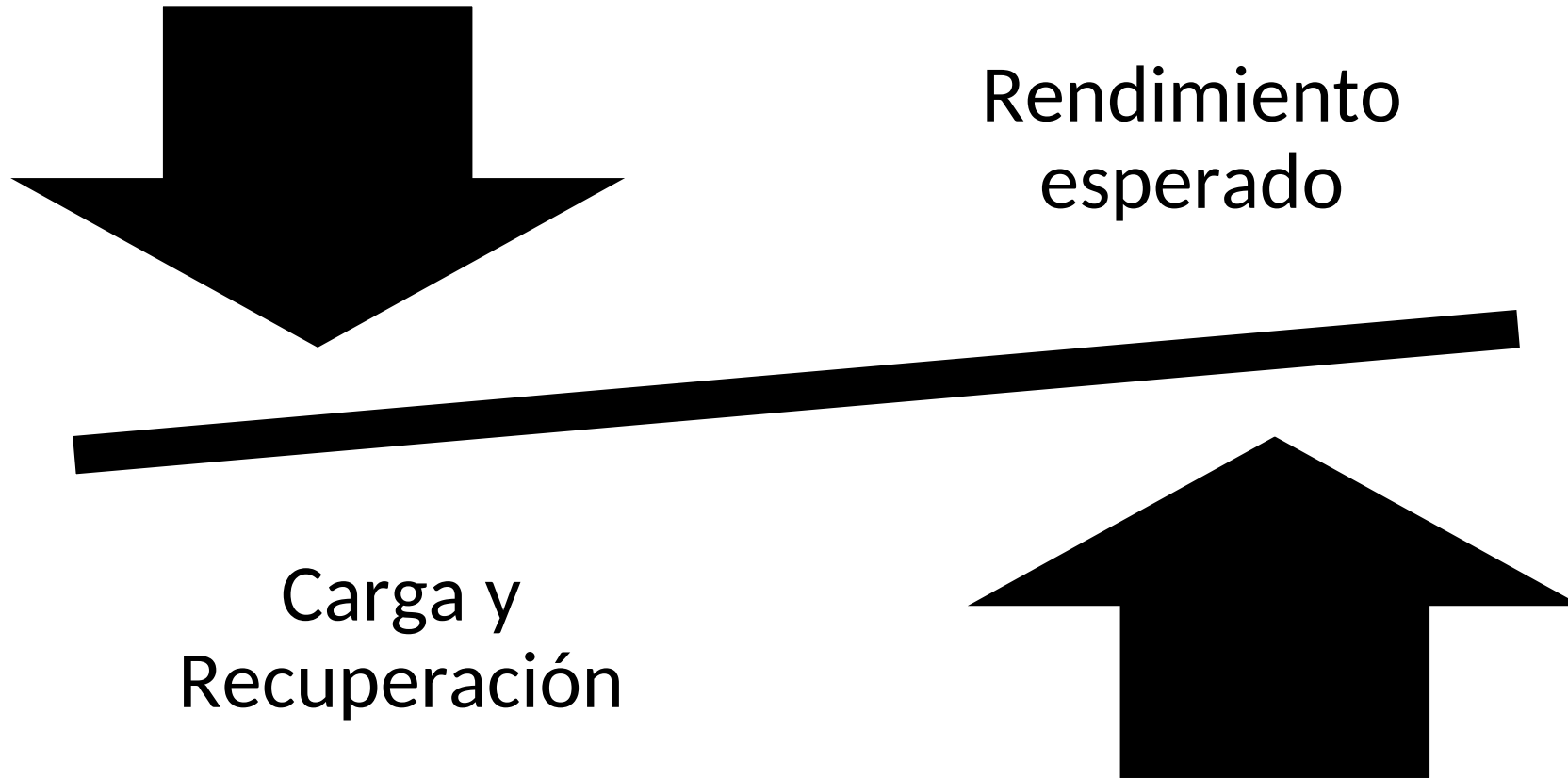


El arte de entrenar

- El éxito de la sesión está supeditada al criterio de selección de los ejercicios y a los métodos de entrenamiento del plan que respondan a las necesidades reales diarias de cada deportista



Gratificación Tardía



Algunos conceptos importantes para unificar criterios

¿Cómo pensamos la preparación física en nuestro deporte?

La pensamos como un:

1. **Proceso sistemático**
2. **Simple**
3. **Válido**
4. **Confiable**
5. **Divertido**
6. **y seguro**

¿Cuáles son los objetivos de la preparación física en el vóley?

Boyle, M. (2019) propone 2 objetivos adaptables a nuestro deporte:

1. **Mejorar las capacidades físicas que generan adaptaciones positivas en el vóley**
2. **Disminuir en forma significativa la incidencia y reincidencia de lesiones deportivas**

¿Por qué necesitamos la preparación física en nuestros equipos?

Objetivos Modificado de Gabbett, T. (2015) y Boyle, M. (2017)	Implementación por etapas
1. Mantener a la mayor cantidad de deportistas de nuestro equipo en condiciones de entrenar y competir 2. Entrenar y mejorar todas las capacidades necesarias para asegurar el objetivo anterior a la vez que se incremente el rendimiento deportivo	1. Programación del proceso 2. Evaluaciones físicas 3. Análisis e interpretación de los datos 4. Prescripción de los planes de entrenamiento 5. Eficiencia en el trabajo de campo 6. Control y monitoreo de la carga de entrenamiento

¿Qué rol cumple la (PF) en nuestro deporte?

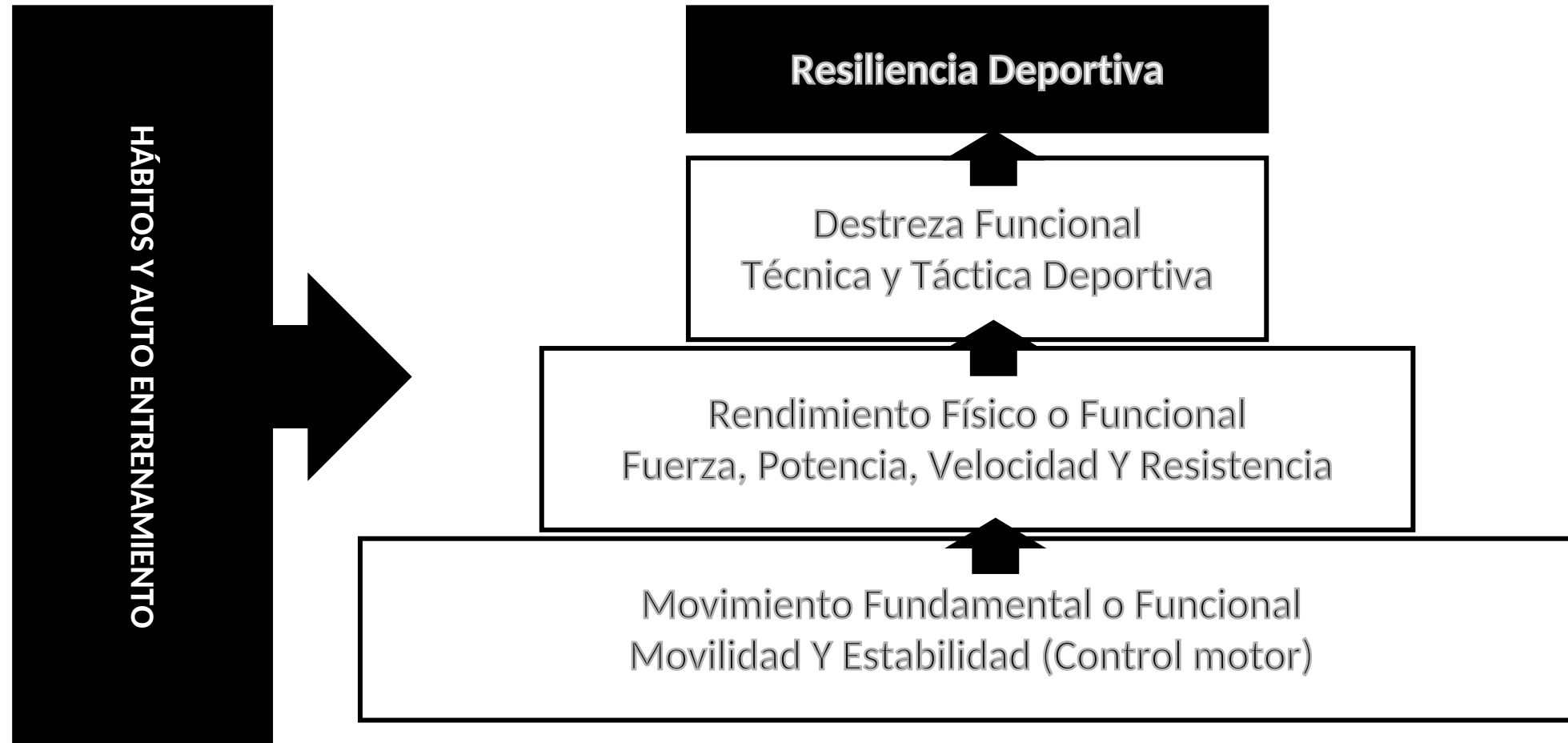
- Es un complemento fundamental «aliado ideal»
- Es un **recurso** o una **herramienta** más de la **preparación integral del deportista** que no puede ser dejada de lado
- **Todos los gestos técnicos están condicionados por el nivel de condición física**
- **La preparación física es el sustento, la base, el pilar de la técnica y la táctica del deporte.** Bosco, C. (1988)
- **La preparación física incrementa la capacidad de repetir eficientemente los gestos deportivos.** Bosco, C. (1988)
- **La posibilidad de perdurar en la práctica deportiva en cualquier nivel de rendimiento está determinada por la preservación y optimización de la estructura músculo esquelética desarrollada en la preparación física en conjunto con el entrenamiento y la competencia del deporte**
«Concebir a la práctica del vóley sin preparación física no es compatible con la actualidad del deporte»

¿Cuáles son los contenidos prioritarios de la PF?

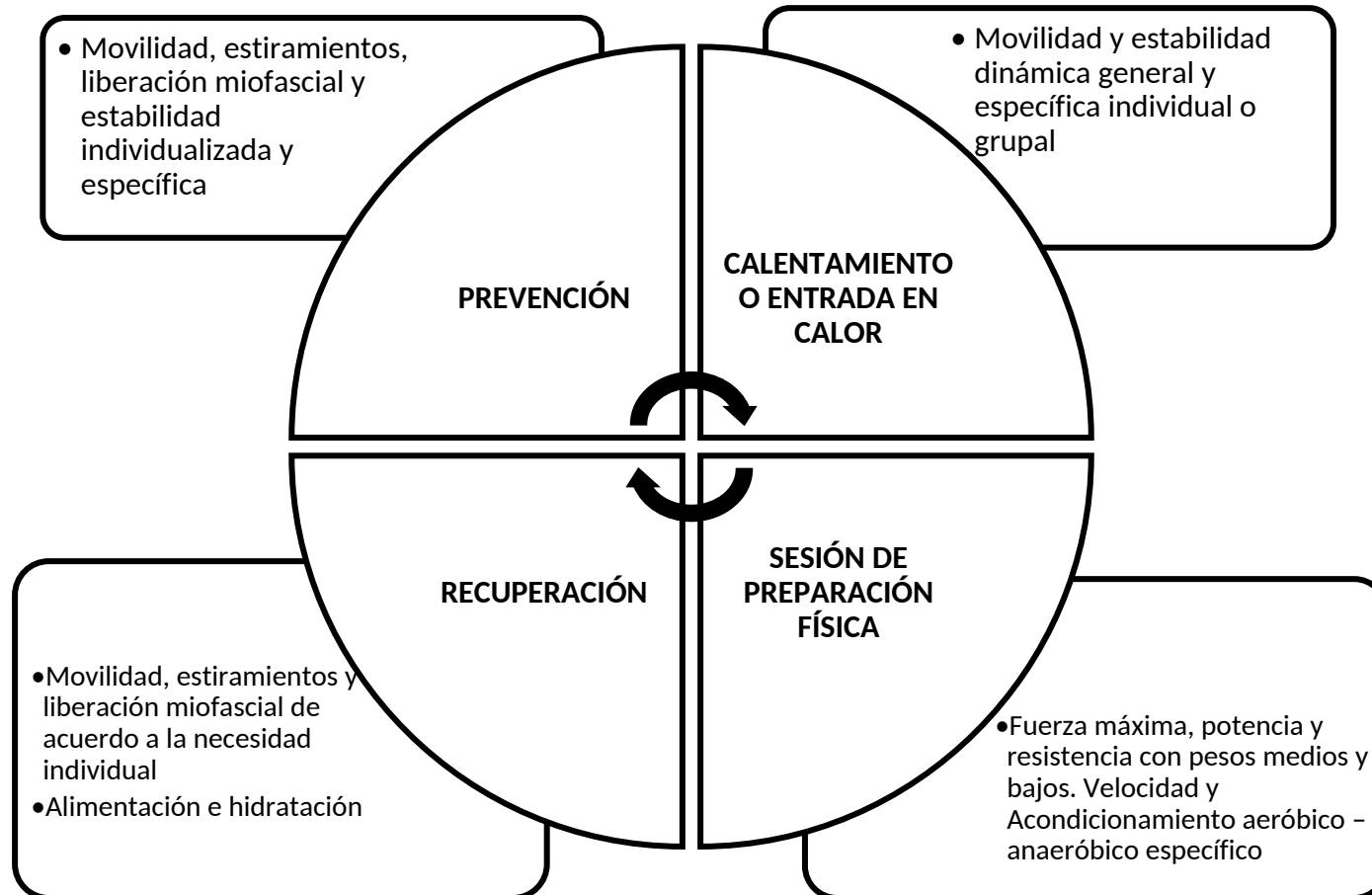
- Los **ejercicios correctivos** forman parte del momento de prevención destinados a corregir las disfunciones en el movimiento y la estabilidad. Cook, G. (2010)
- Bishop, D. (2003). **El calentamiento o entrada en calor**, en términos de rendimiento, se puede definir como la rutina previa a la realización de ejercicio físico que busca preparar al atleta para rendir al máximo durante el entrenamiento y/o la competición. Existen dos técnicas de calentamiento: el calentamiento activo (CA) y el calentamiento pasivo (CP), referenciado por Pérez López, A. y Valadés, Cerrato, D. (2012). En esta capacitación tomamos como base para el calentamiento las propuestas con ejercicios dinámicos.
- El **entrenamiento de la fuerza** es prioritario y determinante para generar tensiones musculares iguales o superiores a las que se producen durante la práctica deportiva. Bosco, C. (1988) La fuerza forma parte de la preparación física propiamente dicha
- El **espacio de recuperación** está integrado por propuestas de vuelta a la calma así como a la hidratación y alimentación

Propuesta piramidal de desarrollo deportivo para el entrenamiento del vóleybol

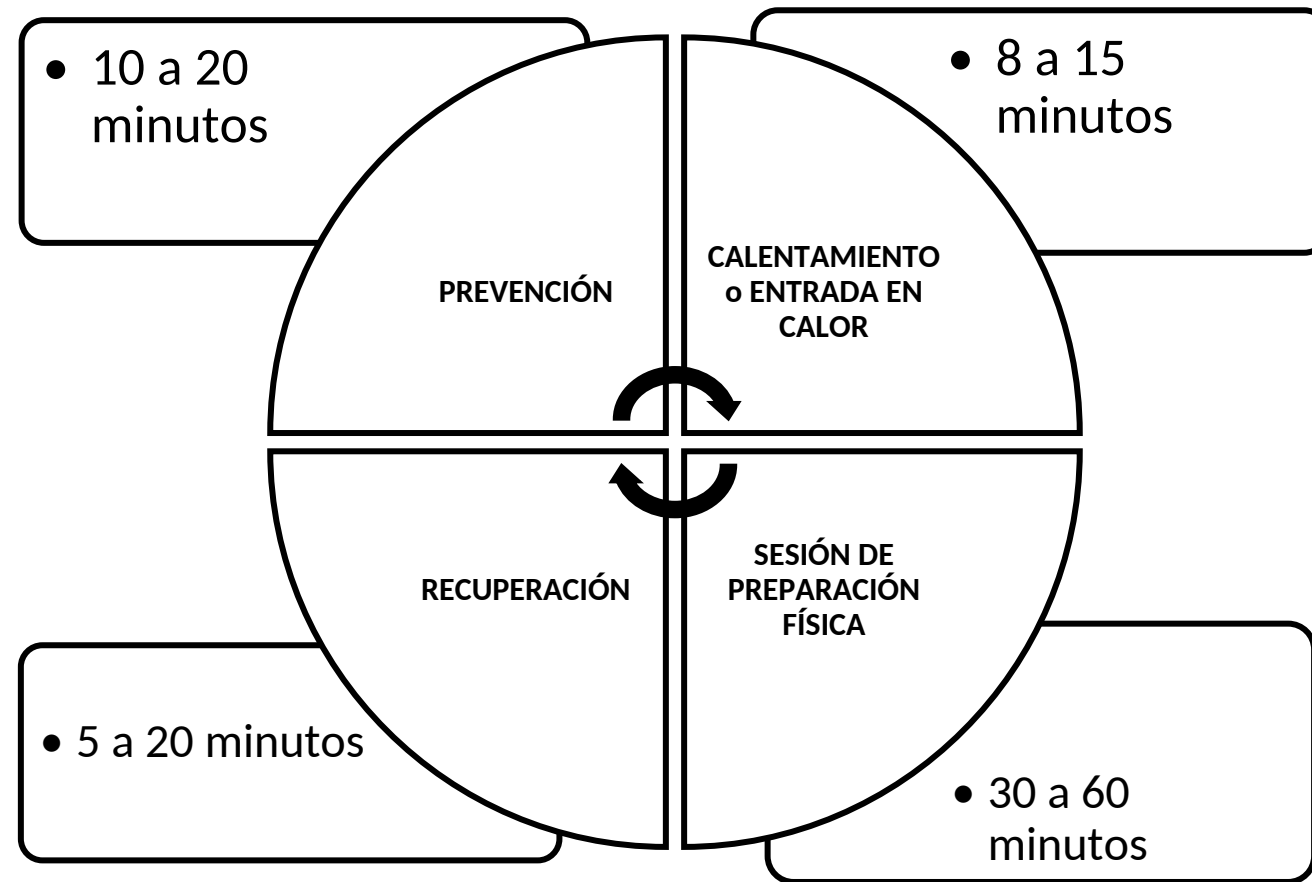
Cook, G. (2010) modificado



Momentos de la preparación física y contenidos prioritarios



¿Cuánto tiempo dura cada momento de la PF?



¿Cuándo realizamos la sesión de PF propiamente dicha?

1. **Antes, durante y/o inmediatamente después** de los entrenamientos de pelota
2. En **contraturno** al entrenamiento de pelota
3. En días en los que **no se entrena con pelota o se compite**

- **Todas son propuestas válidas y confiables que podrán responder a la infraestructura y a las posibilidades de cada institución o equipo a lo largo de todos los períodos del año**
- **El deportista necesita una estructura para poder organizar las cargas de entrenamiento y obtener adaptaciones crónicas en el tiempo. Verkhoshansky, J. (2004)**

Ordenando los tiempos en una situación real

Propuesta 1

- 10-20 minutos de prevención individual
- 8-15 minutos de calentamiento físico o entrada en calor
- **Vóley (60-120 minutos)**
- **30-60 minutos de la sesión de preparación física**
- 10-20 minutos de recuperación

Propuesta simplificada:

- 10 prevención + 8 calentamiento + 90 pelota + 30 preparación física + 5 recuperación: **Tiempo PF: 53 minutos**. Total 143 minutos
- 18 prevención + calentamiento + 80 pelota + 30 preparación física y recuperación: **Tiempo PF: 48 minutos** Total 128 minutos

Ordenando los tiempos en una situación real

Propuestas 2 y 3

- 8-15 minutos de entrada en calor
- 5 a 10 minutos de prevención individual
- **Vóley (60-120 minutos)**
- **30-60 minutos de la sesión de preparación física**
- 5 a 10 minutos de recuperación

- 8-15 minutos de entrada en calor
- 5 a 10 minutos de prevención individual
- **30-60 minutos de la sesión de preparación física**
- **Vóley (60-120 minutos)**
- 10 a 15 minutos de recuperación

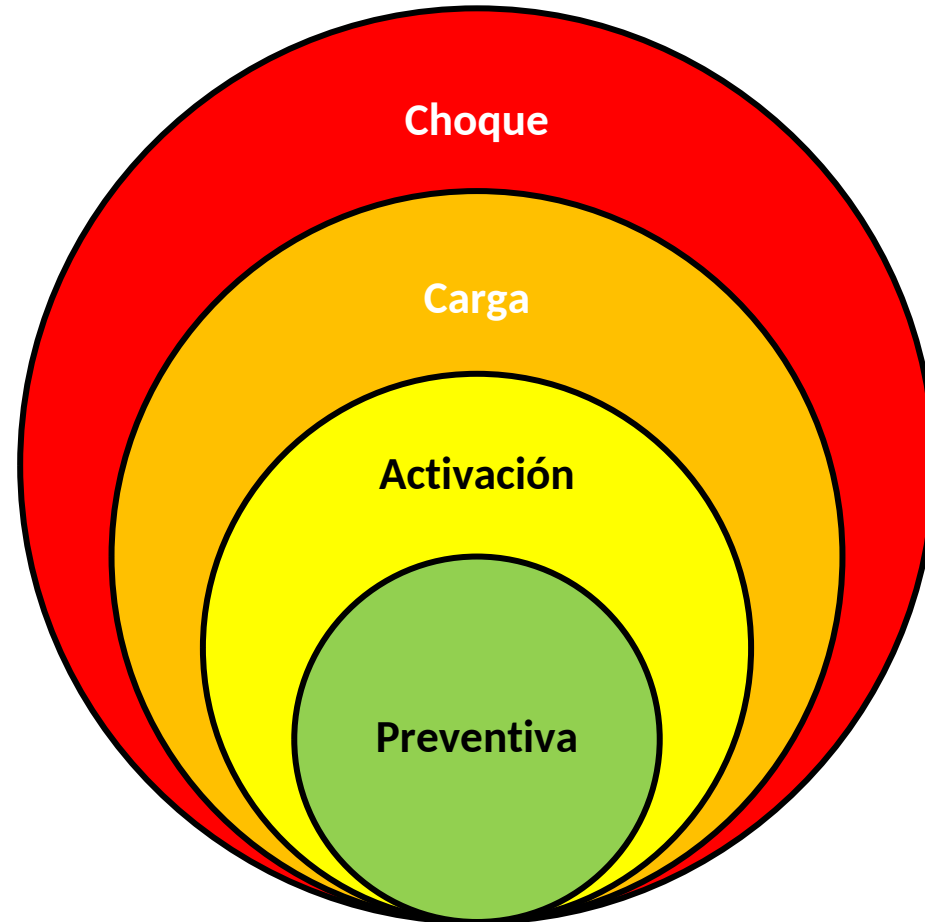
¡¡ATENCIÓN!!

- La prevención es **dirigida por el departamento médico** que son los especialistas y tienen el **marco legal** para intervenir
- «El PF o Entrenador/a **NUNCA DIAGNOSTICA**, solo **INFORMA** aquello que puede **OBSERVAR**»
- **Pero: Integra toda la información** para optimizar el programa de entrenamiento físico
- «Todas las propuestas de prevención aquí expuestas son para **deportistas SANOS**»
- El diagnóstico y la rehabilitación son exclusivas del **DEPARTAMENTO MÉDICO**
- «**NOSOTROS ESTAMOS PARA ENTRENAR**»



“El día a día de la preparación física del vóleibol”

Buscando el mejor plan para el equipo y para cada deportista en cada sesión



Construyendo los bloques del plan

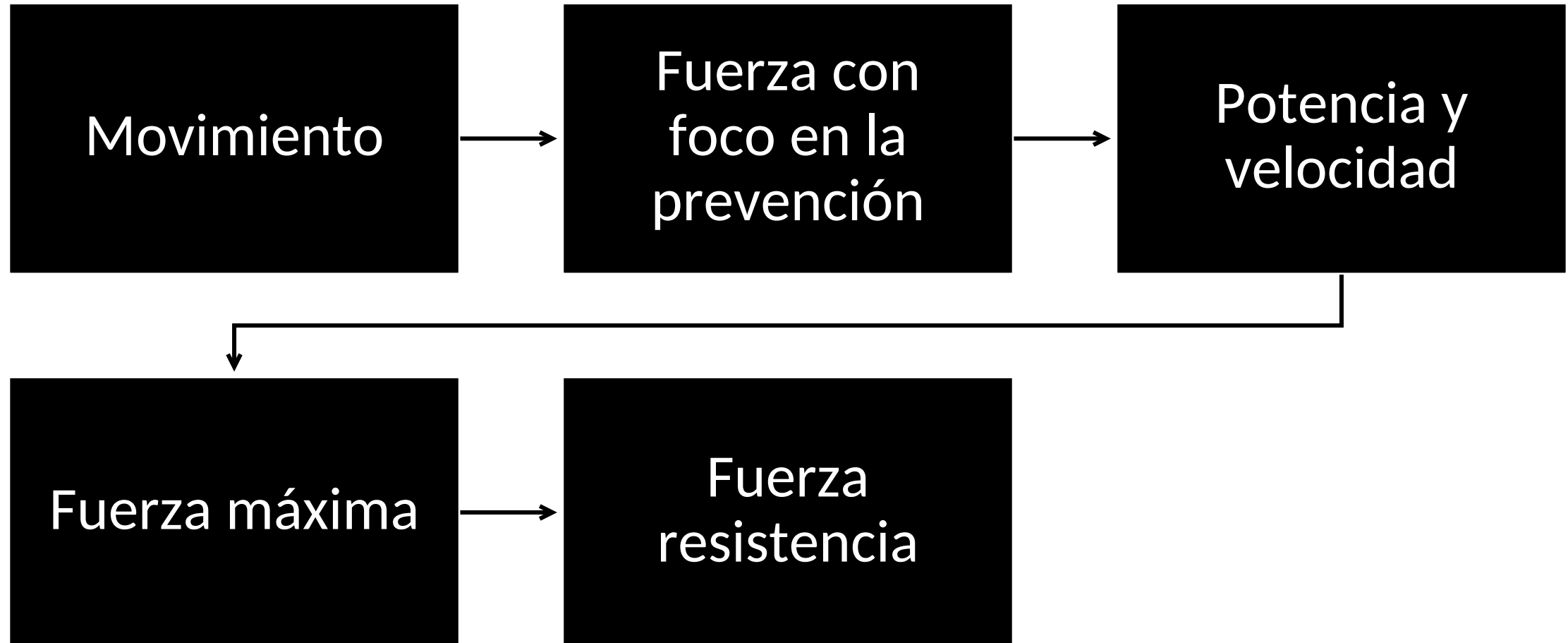


El plan está estructurado en bloques de ejercicios

Los ejercicios incluidos en cada bloque tienen objetivos comunes y responden a un gradiente de prioridades en la sesión

Los contenidos de los primeros bloques actúan como preparadores generando las bases y condiciones necesarias para el resto del plan y/o la práctica del voleibol

Propuesta tentativa de bloques en los planes de carga, choque y activación



¿Qué contenidos debería contemplar un **plan preventivo** en el voleibol?

La incidencia de lesiones como guía para la prescripción de planes

Tendinopatías en
Hombro y Rodilla

Esguinces de
tobillo

Lesiones
musculares

Dolor en región
lumbar

Golpes en dedos