

Cinco componentes del acondicionamiento físico para el voleibol.

Acondicionamiento físico quiere decir diferentes cosas para distintas personas. Para algunas el acondicionamiento físico significa ser capaz de correr un largo trecho o nadar rápidamente mientras que para otros es la capacidad para levantar grandes pesos o ejecutar zancadas. El acondicionamiento físico es específico para el tipo de entrenamiento que realizas y es la sucesiva adaptación a la presión, pues el ejercicio es un tipo de presión. Para que un jugador de voleibol sea efectivo, necesita ser capaz de mostrar un amplio rango de componentes del acondicionamiento físico.

Velocidad

Los jugadores de voleibol necesitan ser muy rápidos para situarse en la posición correcta para devolver o pasar el balón.

Los servicios y los fuertes impactos propios del voleibol resultan en una velocidad muy fuerte del balón, por lo que los jugadores también necesitan ser rápidos para situarse en la posición correcta para devolver o pasar el balón. La velocidad, tanto en términos de movimiento como de tiempo de reacción, puede desarrollarse realizando ejercicios deportivos específicos tales como sprint multidireccional y mediante el uso de un balón irregular llamado balón de reacción que rebota de manera imprevisible.

Agilidad

El entrenamiento de agilidad tiene que ver con realizar actividades que imiten las exigencias del deporte.

La agilidad es la capacidad para mover tu cuerpo rápida y eficientemente hacia la posición que escojas. En voleibol esto significa ponerse en el lugar correcto en el momento correcto para lanzar un tiro. Los jugadores a menudo tienen que esquivar el cuerpo, agacharse y lanzarse al suelo para hacer jugadas exitosas y entre más ágiles sean, mejor serán capaces de hacerlas. El entrenamiento de agilidad tiene que ver con realizar actividades que imiten las exigencias del deporte incluyendo ejercicios de salto, lanzar tiros desde posiciones inusuales y correr, saltar y esprintar de manera multidireccional.

Poder o fuerza.

El poder es importante en el voleibol y una forma de desarrollarlo es con variaciones de levantamientos olímpicos de pesas.

El poder es tu capacidad para generar fuerza a altas velocidades y es muy importante en el voleibol. Una red de voleibol está a 10 pies (3,05 m) de altura, de modo que los jugadores necesitan poder en las piernas para ser capaces de saltar lo suficientemente alto para bloquear y golpear fuertemente el balón durante el juego. Golpear el balón con toda la fuerza requiere poder en la parte superior del cuerpo. El poder se desarrolla comúnmente

llevando a cabo variaciones de los levantamientos olímpicos, ejercicios pliométricos de salto así como entrenando con balones medicinales.

Flexibilidad

La flexibilidad es fundamental en el voleibol y se ejercita con rutinas de estiramiento.

Agacharse o lanzarse intempestivamente hacia abajo para devolver un tiro requiere miembros elásticos, lo que se llama propiamente flexibilidad. Los músculos tensos no se extienden fácilmente y si se estiran demasiado rápido o lejos, puede ocurrir una lesión. Los músculos flexibles son más elásticos y capaces de realizar rangos más amplios de movimientos. La flexibilidad se desarrolla por medio de estiramientos, en particular estiramientos de desarrollo que se mantienen por 30 segundos o más. También puedes incrementar tu flexibilidad con facilitación neuromuscular propioceptiva o estiramiento PNF, la cual tiene que ver con contraer fuertemente un músculo antes de extenderlo para incrementar más rápidamente la flexibilidad.

Resistencia

También hay que desarrollar la resistencia realizando actividades de intensidad submáxima y baja por largos períodos de tiempo.

Los partidos de voleibol se juegan generalmente a 21 puntos, por lo que se pueden llevar algún tiempo si los equipos están cerradamente parejos. Jugar de manera continua por extensos períodos de tiempo requiere buena resistencia muscular, aeróbica y mental. La resistencia se desarrolla mejor llevando a cabo actividades de intensidad submáxima y baja por largos períodos de tiempo. Ejemplos de esto incluyen cuclillas con pesas, planchas, sentadillas, trote, ciclismo y períodos largos de práctica de voleibol.

Taller.

1. Elabora 10 conclusiones del contenido.
2. De cada componente o cualidad física (velocidad, agilidad etc.) elabora o propone cinco actividades físicas o ejercicios que permita desarrollarlo en forma adecuada teniendo en cuenta los grupos muscularte.

EL TALLER SE DEBE SUSUTENTAR EN FORMA TEÓRICA.