

RECUPETACION VOLEIBOL

Trabajo de Investigación: Importancia del Entrenamiento Físico en el Voleibol

1. Introducción

- Realizar una breve descripción del voleibol como deporte.
- Cual es la importancia de la preparación física integral (preparación en fuerza, flexibilidad, elasticidad, agilidad, resistencia aeróbica y anaeróbica) en el rendimiento del voleibolista.

2. Marco Teórico

2.1. El Voleibol y sus Demandas Físicas

- Cuales son las características del deporte: movimientos explosivos, saltos, cambios de dirección, golpesos.
- Identificación de los sistemas energéticos predominantes.

2.2. Entrenamiento Aeróbico en el Voleibol

- Definición: Actividad de baja a moderada intensidad que utiliza oxígeno para generar energía.
- Cual es la importancia del trabajo aeróbico en el voleibol?
-
-
-
-

2.3. Entrenamiento Anaeróbico en el Voleibol

- Definición: Actividad de alta intensidad donde la demanda de oxígeno supera el suministro.
- Porque es importante el trabajo anaeróbico en el voleibol?
-

-
-

2.4. Entrenamiento de Fuerza en el Voleibol

- Definición: Capacidad de generar tensión muscular para superar una resistencia.
- ¿Porque es importante el entrenamiento de fuerza en el voleibol? Exponer y explicar tres razones.
- ¿Que es la fuerza máxima y cuando es aplicada en el voleibol?
- ¿Qué es fuerza explosiva y cuando es aplicada en el voleibol?
- Que es fuerza resistencia y cuando es aplicada en el voleibol?

2.5. Entrenamiento de Flexibilidad en el Voleibol

- Definición: Capacidad de una articulación de moverse a través de su rango completo de movimiento.
- Cual es la Importancia de la flexibilidad en el voleibol?
- ¿Qué previene el entrenamiento de flexibilidad?
- ¿Qué mejora el entrenamiento de flexibilidad?

2.6. Entrenamiento de Elasticidad en el Voleibol

- Definición: Capacidad de los tejidos (músculos, tendones) para estirarse y volver a su longitud original rápidamente, almacenando y liberando energía. Relacionado con la capacidad reactiva del músculo.
- Cual es la Importancia de la elasticidad en el voleibol?
- ¿Qué previene el entrenamiento de elasticidad?
- ¿Qué mejora el entrenamiento de elasticidad?
- ¿en que contribuye la agilidad en el voleibol?

3. Interrelación y Complementariedad

- Explicar cómo estos diferentes tipos de entrenamiento no son aislados, sino que se complementan y potencian mutuamente.

4. Describa con sus palabras, por medio de un texto corto y complementarlo por medio de dibujos que ilustren cada paso de cómo se realiza un **GOLPE DE RECEPCIÓN Y PASE DE DEDOS**.

EJEMPLO

Figura gimnastica llamada mortal adelante

Paso a paso: Cómo hacer un mortal hacia adelante

1. **El Salto Alto:** Comienza de pie, salta verticalmente con fuerza, lanzando los brazos hacia arriba para ganar altura antes de girar.



2. **Agrupación (Tuck):** En el punto más alto, lleva las rodillas al pecho (no la cabeza a las rodillas) y abrázalas rápidamente.



3. **Rotación:** Imagina abrazar una pelota mientras giras en el aire.



4. **Apertura y Aterrizaje:** Cuando veas el suelo, suelta tus piernas y ábrete para frenar el giro, aterrizando con las rodillas ligeramente flexionadas para absorber el impacto.

