

## Curso de Preparación Física en el Vóley

### “Nuevas tendencias en el desarrollo de las capacidades físicas”

#### Contenidos prioritarios

- Enfoque funcional del desarrollo de las capacidades físicas condicionantes para el jugador de vóley.
- Concepto de individualidad sobre especificidad.
- Evaluaciones antropométricas, físicas y funcionales. Estadística aplicada.
- Prioridades para el entrenamiento de las capacidades físicas.
- Programa preventivo de lesiones para deportistas sanos.
- La fuerza como eje central para el desarrollo físico. Entrenamiento por patrones de movimiento.
- La flexibilidad dinámica como aliado ideal al desarrollo de la fuerza.
- El link olvidado: estiramiento de las cadenas musculares.
- Programación de las cargas de entrenamiento para poblaciones infanto – juveniles y adultas.
- Control de las cargas de entrenamiento.

#### Recursos necesarios

- Proyector.
- Gimnasio de vóley y de pesas.
- Bandas elásticas (superbandas, simples y circulares), bases inestables, rodillos de espuma, pelotas de tenis y de beisbol (o similares), colchonetas, conos, TRX, pelotas medicinales, tarimas y/o cajones.

En caso de no contar con gimnasio de musculación disponible, será necesario conseguir:

- 1 barra olímpica.
- 2 pares de discos olímpicos de 5 y 10 kg.
- 1 par de mancuernas y/o pesas rusas de 6 o 12 kg.
- 1 banco simple.

La capacitación incluye actividades teóricas pero fundamentalmente prácticas. Los asistentes deberán concurrir con ropa deportiva para realizar todas las actividades.