

ESCALFAMENT PRÈVI PER A UN PARTIT / ENTRENAMENT DE VOLEIBOL

Per tal de situar i escalfar el nostre cos per a un posterior esforç físic començarem l'escalfament corrent durant uns 10 minuts aproximadament (depenent de la resistència aeròbica de cada persona). Mentre anem corrent, per tal d'anar activant totes les parts del cos anirem fent diferents exercicis: moure els braços amunt i avall, pujar els genolls, aixecar els talons, fer salts lateralment...).

Un cop finalitzada aquesta part, passarem a fer els estiraments necessaris per tal de facilitar la força, la coordinació, la velocitat i resistència i així evitar lesions.

Començarem treballant els exercicis de coll:



Amb el braç esquerre pressionarem suaument el cap, cap a la mateixa direcció del braç. A continuació farem el mateix a l'inversa.



Ara farem el mateix, però pressionant el cap cap avall. Seguidament, ho farem a l'inversa.



Amb els dos braços ens tocarem els bessons per la part de darrere.

Passarem a fer els exercicis on treballarem els braços (un element fundamental per al voleibol i que, per tan, hi hem de dedicar més estona):



Amb el braç esquerre, ens subjectarem el braç dret en la posició tal com mostra la imatge. Repetirem l'acció a l'inversa.



Estirarem el braç dret perpendicularment al cos, i amb l'esquerre efectuarem una suau pressió en direcció cap al cos. Repetirem l'acció a l'inversa.



Col·loquem el braç esquerre tal i com es mostra a l'imatge i amb el dret ens agafem la mà esquerra. Repetim l'acció a l'inversa.



Col·loquem els dos braços estirats a darrere i ens agafem una mà amb l'altre.



Col·loquem els braços estirats cap a davant i ens estirem els dits amb l'ajuda de la mà contrària.



Col·loquem els braços en posició vertical cap amunt, estirant.

Un estirament important per ajudar a les cervicals és:



Col·locar els braços darrere el cap i efectuar una suau pressió a aquestes.

Per últim treballarem les cames, genolls i turmells:



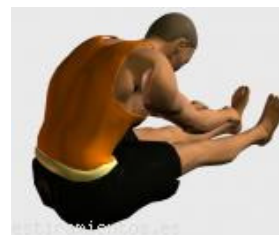
Intentarem tocar els peus amb les mans tot corvant l'esquena, fins que l'elasticitat de la persona ho permeti.



Separarem una mica les cames i deixarem anar el pes sobre la cama dreta. Repetirem l'acció a l'inversa.



Col·locarem les cames formant un rombe i intentarem que els genolls estiguin tan a prop del terra com es pugui, pressionant amb les mans.



Estirarem les dos cames paral·lelament, i amb els braços intentarem arribar als peus, fins que l'elasticitat de la persona ho permeti.



Doblegarem la cama dreta i estirarem l'esquerra. Seguidament intentarem tocar amb les dos mans el peu dret. Repetirem l'acció a l'inversa.



Separarem tan com el cos ens permeti les cames i recolzarem les mans al terra, tan lluny del cos com puguem.



Aquest exercici també el podem realitzar drets. Ens aguantarem el genoll a l'alçada del pit, pressinant suaument cap al cos.



Aquest exercici també el podem realitzar drets. Ens aguantarem el turmell doblegant la cama, pressinant suaument cap al cos.

- També és important per a qualsevol esport fer la rotació de genolls, turmells i canells.

Un cop finalitzada la part de correr i fer els estiraments, prepararem un joc preesportiu, per tal d'adquirir determinats moviments, accions i habilitats primàries que serviran de base per l'assimilació d'habilitats esportives. Per això he pensat en el joc de la pilota presonera o cementiri.

Aquí en teniu la fitxa:

Joc tradicional: La pilota presonera

Edat: A partir de sis anys

Participants: A partir de 10

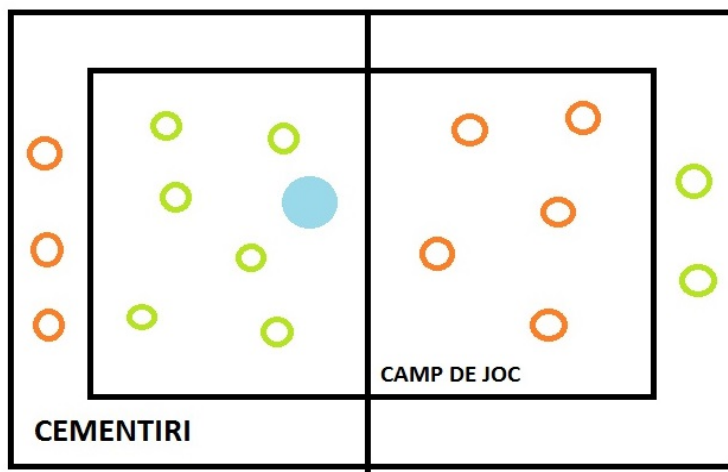
Equips: Dos

Àrbitre: No cal

Objectius: Punteria, rapidesa, força i estragègia.

Lloc: En una superfície plana, a poder ser, un camp de volei o bàsquet (ja que s'utilitzen les línies del camp).

Gràfic:



Desenvolupament:

Es formen dos equips. Cada un es situa en una, de les dos parts del camp. Darrere de cada línia de fons es situa la zona de cementiri. Els equips es llancen una pilota amb l'objectiu de colpejar a un jugador de l'equip contrari. Si a un jugador li toca la pilota, queda mort i ha d'anar al cementiri de l'altre camp, ja que des d'allà es podrà salvar si aconsegueix colpejar algun jugador de l'equip contrari. Si un jugador agafa la pilota que llança l'altre equip, no es considera mort, encara que si li cau sí. En aquest cas, el jugador que ha llançat la pilota i l'hi han agafat seria el mort. Quan en un equip quedi un sol jugador i no el toquen en deu llançaments, aquest pot recuperar a un company.