

ENTRENA I JUGA A VOLEIBOL DE FORMA SALUDABLE I RESPONSABLE

Una mini-guida per esportistes, mares i pares 

El voleibol és un esport amb nombrosos beneficis físics, psicològics i socials. Per fer la seva pràctica encara millor i més segura, tingues en compte aquestes idees i consells:

1

EN LA SALUT DELS ESPORTISTES TOTHOM ÉS IMPORTANT

El procés de formació dels joves esportistes és responsabilitat de molts agents: els clubs, els entrenadors, la família i l'escola. Tothom ha d'assumir el paper que li pertoca per tal que l'experiència en activitat esportiva sigui tan profitosa com sigui possible



2

FÉS ESPORT DE FORMA VARIADA

La pràctica multiesportiva fomenta una major riquesa motriu i ajuda a patir menys lesions. Presta atenció a les teves classes d'educació física i, si pots, practica varies modalitats esportives diferents alhora. Juga en posicions de joc diferents per millorar el teu aprenentatge



3

QUAN PARTICIPIIS EN UN ÚNIC ESPORT, HAS DE TENIR CURA

Una mala gestió del procés d'entrenament (excessiva càrrega a les sessions, nombrosos partits de competició o una pobra formació dels entrenadors/es) pot derivar en abandonament i distanciament dels/les esportistes de l'esport

4

JUGAR ÉS IMPORTANT, PERÒ CAL VIGILAR NO COMPETIR MASSA

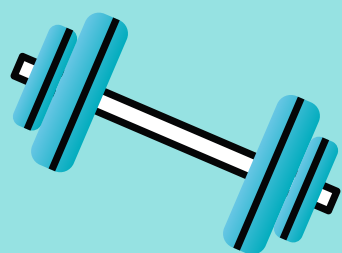
Al voleibol la càrrega d'entrenament augmenta conforme els jugadors/es creixen. La participació en diverses competicions molt properes en el temps hauria de ser un fet puntual, i cal establir rutines de recuperació i dies de descans posteriors quan això succeeixi



5

DESPRÉS D'UN PARTIT, GUIDA EL TEU DESCANS

La competició es considera en tots els estudis científics un entorn més exigent i potencialment lesiu que els entrenaments. S'aconsella descansar 24 hores després de partits en els quals la participació del jugador/a sigui important en forma de sets, i especialment, si són d'alta exigència física o emocional



6

DESCANSAR NO ÉS NOMÉS NO JUGAR

La son, l'alimentació, la hidratació, les relacions positives entre persones i la desconnexió d'activitats que tenen molta implicació emocional són també aspectes a cuidar per un òptim desenvolupament del jugador/a

7

DEMANA QUE EL TEU CLUB REALITZI UN PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE LESIONS

És recomanable realitzar programes preventius i de treball físic a totes les edats. Ens ajudaran a minimitzar el risc de lesions en etapes importants del desenvolupament maduratiu i físic dels/les joves esportistes

8

UN BON RENDIMENT ESCOLAR ÉS MOLT IMPORTANT

Combinar esport i estudis no depèn només dels esforços dels/les esportistes, és una responsabilitat compartida entre l'estudiant-esportista i la seva xarxa de suport. Cal adaptar els calendaris d'entrenament en els períodes d'alta exigència acadèmica, on els joves esportistes poden patir problemes de salut física i psicològica

