

**PREPARACION DEL EQUIPO**  
**PARA LA CONSECUCCIÓN DEL**  
**MÁXIMO RENDIMIENTO EN**  
**VOLEIBOL**

**CONFECCIÓN DEL GRUPO:**

- ASPECTOS HUMANOS Y PERSONALES.
- ASPECTOS TECNICOS (ESTRUCTURA DE EQUIPO, PRIORIDADES).
  - Columna vertebral (colocador, líbero, 1er receptor).
  - Competencia entre centrales y entre receptores.

## CONFECCIÓN DEL CUERPO TÉCNICO:

- PRIORIDADES DENTRO DE LAS DISTINTAS POSIBILIDADES.
  - FISIOTERAPEUTA (PIEZA FUNDAMENTAL).
  - ESTADÍSTICO COBRA MAYOR IMPORTANCIA QUE 2º ENTRENADOR.

## PREPARACION INTEGRAL DEL JUGADOR

- TECNICA
- TACTICA
- PREPARACIÓN FISICA
- PREPARACIÓN PSICOLOGICA.

## PRETEMPORADA

- Duración aproximada: 7 semanas.
  - Trabajo físico previo a la pretemporada.

## CUADRO SEMANAL

TECNICO – TACTICO	TECNICO	TECNICO – FISICO (PESAS)	TECNICO	TECNICO - TACTICO	TECNICO - TACTICO	
TECNICO FISICO (PESAS)	TECNICO – TACTICO		TECNICO – TACTICO	TECNICO FISICO (PESAS)		

## **PREPARACIÓN FISICA**

- FUERZA (DEL TRABAJO ESTRUCTURAL A LA FUERZA MAXIMA)
- RESISTENCIA (AEROBICO – ANAEROBICO, CON BALON Y EN LAS 2-3 PRIMERAS SEMANAS).
- FLEXIBILIDAD (IMPORTANTISIMA).
- TESTS, PRUEBAS.

## **TRABAJO TECNICO**

(GRAN VOLUMEN, DE MAS A MENOS).

- PERIODO DE CORRECCIÓN Y DESARROLLO DE ASPECTOS BASICOS DE LA TECNICA.
- REPETICIONES Y TRABAJO ANALÍTICO.

## **TRABAJO TACTICO**

(POCO VOLUMEN, DE MENOS A MAS).

- CREAR FILOSOFIA DE JUEGO (ESTILO DE JUEGO).
- COMPRENSIÓN DE LOS SISTEMAS, CONFIANZA EN SU RESULTADO Y CONSOLIDACIÓN DE UNA BUENA BASE.
- DESARROLLO EN COMPETICIÓN.  
COMPETICIÓN PARA EVOLUCION PROPIA (POCO ESTUDIO DEL RIVAL).

## **PREPARACIÓN PSICOLOGICA:**

- CAPACIDAD DE SACRIFICIO Y FOMENTO DE LA AUTOCRÍTICA.
- FACILITAR INTERACCIÓN ENTRE LOS COMPONENTES DEL GRUPO.
- PREVALENCIA DEL GRUPO SOBRE INDIVIDUALIDADES.
- FOMENTAR LA COMPETENCIA DE JUGADORES POR POSICIONES.
- ENTRENADOR-> RESPONSABLE DEL FRACASO,  
DEPORTISTA-> RESPONSABLE DEL ÉXITO.

TEMPORADA:

CUADRO SEMANAL

TECNICO ----- (video) FISICO (PESAS)	TECNICO ----- FISICO (PESAS)		TECNICO ----- FISICO (PESAS)		PREP. PARTIDO	
técnico ----- TEC - TAC ----- técnico	técnico ----- TACTICO ----- técnico	técnico ----- TACTICO ----- técnico	(video) técnico ----- TACTICO ----- técnico	(video) técnico ----- TACTICO ----- técnico	PARTIDO	

## **PREPARACIÓN FÍSICA:**

- FUERZA MÁXIMA Y PREVENCIÓN DE LESIONES.
- TRABAJO INDIVIDUALIZADO.
- TRABAJO CON BALÓN.

## **TRABAJO TÉCNICO:**

- VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO (VISUALIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN, PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS).
- PERFECCIONAMIENTO (NO HAY MARGEN PARA MODIFICAR VICIOS).
- MENOS TRABAJO ANALÍTICO Y MÁS SITUACIÓN REAL DE JUEGO.

## **TRABAJO TACTICO:**

- DESARROLLO MÁXIMO DE LOS SISTEMAS.
- VARIACIONES DE LOS SISTEMAS (MARGEN DE ADAPTACIÓN SEGÚN CARACTERÍSTICAS PROPIAS O DE LOS RIVALES).
- ESTUDIO DE LOS RIVALES Y VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO PROPIO.

## **PREPARACIÓN PSICOLOGICA:**

- DESARROLLO DE RENDIMIENTOS INDIVIDUALES (AUTOCRÍTICA Y CRÍTICA CONSTRUCTIVA EN SU FÓRMULA MÁS EXIGENTE).
- MUCHO DIALOGO, PARTICIPACIÓN EN TOMA DE DECISIONES, COMPROMISO Y ACIERTO EN LAS CONCLUSIONES SOBRE ASPECTOS PERSONALES.
- EL EQUIPO DEBE DISFRUTAR DE LA COMPETICIÓN.



## PLAY OFFS Y TORNEOS:

### CUADRO SEMANAL

	TECNICO ----- (video) FÍSICO (PESAS)				PREP. PARTIDO	PREP. PARTIDO
	TECNICO (grupos)	Técnico ----- TÁCTICO ----- Técnico	(video) FÍSICO (preven.) ----- TÁCTICO ----- técnico	(video) ----- TÁCTICO ----- Técnico	PARTIDO	PARTIDO

## **PREPARACIÓN FÍSICA:**

- CUIDAR DESCANSOS Y RECUPERACIÓN.
- MAYOR PREVENCIÓN Y MENOR FUERZA MÁXIMA (volumen).
- MAYOR ATENCIÓN A LAS SENSACIONES DEL JUGADOR.

## **TRABAJO TÉCNICO:**

- VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO (VISUALIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN Y CONCLUSIONES SIN OBJETIVOS DE RENDIMIENTO).
- PERFECCIONAMIENTO ORIENTADO AL RIVAL.
- FACILITAR CONFIANZA, SEGURIDAD Y AUTOESTIMA.

## **TRABAJO TACTICO:**

- ADAPTACIÓN MÁXIMA DE LOS SISTEMAS (SEGÚN RIVALES Y SEGÚN CARACTERÍSTICAS PROPIAS).

## **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:**

- MEDIR SITUACIONES DE INTERACCIÓN PERSONAL Y SUAVIZAR LA CRÍTICA.
- RESPUESTAS PERSONALIZADAS.
- MÁXIMA ATENCIÓN A LOS FILTROS DE INFORMACIÓN.
- COORDINAR DESCANSOS CON TRABAJO (EVITAR PERÍODOS LARGOS DE INACTIVIDAD).

## CONSEJOS

- *-VIAJES Y CONCENTRACIONES:* EJEMPLARIZAR COMPORTAMIENTOS.
- *-NORMAS DE REGIMEN INTERNO:* GESTION PROPIA (AL MARGEN DEL CLUB).