

The logo for the Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). It features the acronym 'FIVB' in a bold, blue, sans-serif font. A small 'TM' trademark symbol is located to the right of the 'B'. Below the acronym is a blue curved line that resembles a volleyball net or a stylized wave.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE VOLLEYBALL

# ***Teoría del Entrenamiento***

## Los ciclos del año competitivo

International Coaches course

Gustavo Meczyk

# Los ciclos del año

- Periodo Preparatorio

Periodo de 1 a 2 meses

- Periodo Competitivo

Esto se extiende de 4 a 8 meses de acuerdo a la competencia

- Periodo Transitorio

Se extiende aproximadamente entre 20 y 45 días

# Periodo Preparatorio

## 1<sup>st</sup> Parte-General

El entrenador desarrolla y mejora los factores de entrenamientos (Técnica, física psicológica, etc.)

Es el periodo ideal para el desarrollo y mejoramiento de técnicas y tácticas especiales, etc.

El primer periodo tiene un impacto decisivo para lograr la performance que queremos llegar para el periodo competitivo (Harre 1982)

# Periodo Preparatorio

2nd Etapa- Especifica

Este periodo apunta directamente hacia el periodo competitivo.

La formación debe estar orientada hacia el desarrollo de los siguientes factores de rendimiento de voleibol:

La preparación física del deporte tiene que ser específico

Ejercicios generales se reducen a favor del ejercicio especial competitivo.

# Periodo Preparatorio

- El volumen total se reduce ligeramente, mientras que la intensidad aumenta rápidamente, pero progresivamente frente a los requerimientos de la competencia
- Se hace hincapié en la correcta ejecución de las secuencias de habilidades motorias y como también la elección de una solución motora ideal para cada una de las situaciones

# Periodo Preparatorio

Entrenamiento

Preparación del equipo para el periodo de competición Pre Ciclo Competencia

Para hacer juegos (6-8 en el Campeonato) o 2 competencias similares antes de una competencia grande y comprimida (1 semana de competencias)

# Periodo Competitivo

- La tarea esencial en el período competitivo es desarrollar y estabilizar el rendimiento de juego
- El entrenador está tratando de combinar entrenamientos y competencias con el fin de alcanzar su punto máximo en las competiciones decisivas.

# Periodo Competitivo

- La carga de entrenamiento se caracteriza por una óptima alta intensidad y un volumen ligeramente reducido para favorecer la recuperación
- Competiciones deben planificarse cuidadosamente para permitir el proceso de regeneración de la fatiga que se produzca adecuadamente



# Periodo Transitorio

- La tarea esencial del período de transición es completar la regeneración física y psicológica del atleta
- El descanso activo caracterizado por ejercicios generales y algunos ejercicios de competencia (hoy muchos jugadores utilizan el Beach Volley)



**International Coaches course**  
**Gustavo Meczyk**