

Macrociclo de voleibol

La temporada en una hoja: por semana, el período, el mesociclo, la carga y las semanas de medición.

Equipo

Temporada

Entrenador

Lunes de la primera semana

Objetivo de la temporada (una frase)

Indicador: lo que cuentas toda la temporada

La temporada en semanas (macrociclo)

N.º	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Semana																																				
Período																																				
Mesociclo																																				
Partidos																																				
Carga																																				
Medición																																				
Notas																																				

Semana: tu propia numeración, por ejemplo -6 a -1 para la pretemporada y 1 para la semana del primer partido. **Período:** P = preparatorio · C = competitivo · T = transición · D = descanso. **Carga:** 1 = ligera a 5 = alta. **Medición:** marca una X en la semana de medición. **Notas:** torneo, vacaciones, pabellón ocupado.

Mesociclos y microciclo

Un objetivo y una medición por mesociclo. Debajo, tu semana normal.

Mesociclos (bloques)

Mesociclo	Nombre	Desde semana	Hasta semana	Objetivo	Medición	Inicio	Final
A							
B							
C							
D							
E							
F							

Microciclo (semana tipo)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tipo							
Función en la semana							
Material nuevo							

Tipo: entrenamiento, partido o libre. **Material nuevo:** mucho, poco o ninguno. **Inicio y final:** el resultado de la misma medición en la primera semana y en la semana de medición del mesociclo.

Planificación semanal

Semanas 1 a 18 del plan

N.º	Sema- na	Lunes	Periodo	Meso- ciclo	Tema semanal enfoque del entrenamiento	Entre- na- mientos	Partidos	Carga	Medi- ción	Hecho	Notas
1								1 2 3 4 5	☐		
2								1 2 3 4 5	☐		
3								1 2 3 4 5	☐		
4								1 2 3 4 5	☐		
5								1 2 3 4 5	☐		
6								1 2 3 4 5	☐		
7								1 2 3 4 5	☐		
8								1 2 3 4 5	☐		
9								1 2 3 4 5	☐		
10								1 2 3 4 5	☐		
11								1 2 3 4 5	☐		
12								1 2 3 4 5	☐		
13								1 2 3 4 5	☐		
14								1 2 3 4 5	☐		
15								1 2 3 4 5	☐		
16								1 2 3 4 5	☐		
17								1 2 3 4 5	☐		
18								1 2 3 4 5	☐		

Carga: rodea de 1 (ligera) a 5 (alta). **Hecho:** sí, en parte o no, se rellena después de la semana. ¿Necesitas más semanas? Imprime esta página otra vez.

Planificación semanal

Semanas 19 a 36 del plan

N.º	Sema- na	Lunes	Periodo	Meso- ciclo	Tema semanal enfoque del entrenamiento	Entre- na- mientos	Partidos	Carga	Medi- ción	Hecho	Notas
19								1 2 3 4 5	☐		
20								1 2 3 4 5	☐		
21								1 2 3 4 5	☐		
22								1 2 3 4 5	☐		
23								1 2 3 4 5	☐		
24								1 2 3 4 5	☐		
25								1 2 3 4 5	☐		
26								1 2 3 4 5	☐		
27								1 2 3 4 5	☐		
28								1 2 3 4 5	☐		
29								1 2 3 4 5	☐		
30								1 2 3 4 5	☐		
31								1 2 3 4 5	☐		
32								1 2 3 4 5	☐		
33								1 2 3 4 5	☐		
34								1 2 3 4 5	☐		
35								1 2 3 4 5	☐		
36								1 2 3 4 5	☐		

Carga: rodea de 1 (ligera) a 5 (alta). **Hecho:** sí, en parte o no, se rellena después de la semana. ¿Necesitas más semanas? Imprime esta página otra vez.

Ejemplo relleno

Dos entrenamientos y un partido por semana: seis semanas de pretemporada (mesociclo A), 28 semanas de competición (B a E) y dos semanas de descanso.

Objetivo: No venirnos abajo en cuanto aparece la presión.

Indicador: Side-out: puntos ganados con recepción propia, divididos por el número de recepciones.

A Cimientos
semanas -6 a -1
Que todos ejecuten los gestos básicos sin presión de partido, y que la alineación esté decidida.

B Side-out
semanas 1 a 7
Ganar el punto con recepción propia.

C Apretar
semanas 8 a 14
Sumar puntos con saque propio.

D Cerrar
semanas 15 a 21
Cerrar los sets que ya estás ganando.

E Mantener el filo
semanas 22 a 28
Nada nuevo, ganar velocidad.

Sem.	Per.	Meso	Tema semanal	Carga	Med.
-6	P	A	Saque y recepción por separado	4	
-5	P	A	Saque y recepción por separado	4	
-4	P	A	La cadena recepción-colocación-ataque	5	
-3	P	A	La cadena recepción-colocación-ataque	5	
-2	P	A	Juego completo en 6 contra 6	3	
-1	P	A	Juego completo en 6 contra 6	3	X
1	C	B	El triángulo de recepción	4	
2	C	B	El triángulo de recepción	4	
3	C	B	El segundo balón fijo	4	
4	C	B	El segundo balón fijo	4	
5	C	B	El balón de emergencia	4	
6	C	B	El balón de emergencia	4	
7	C	B	Semana de medición	2	X
8	C	C	Sacar a una zona o a un jugador	4	
9	C	C	Sacar a una zona o a un jugador	4	
10	C	C	Un acuerdo de bloqueo y defensa	4	
11	C	C	Un acuerdo de bloqueo y defensa	4	
12	C	C	La segunda oportunidad tras bloqueo o defensa	4	

Sem.	Per.	Meso	Tema semanal	Carga	Med.
13	C	C	La segunda oportunidad tras bloqueo o defensa	4	
14	C	C	Semana de medición	2	X
D	D		Semana de descanso: sin entrenamiento		
15	C	D	Atacar contra un bloqueo formado	4	
16	C	D	Atacar contra un bloqueo formado	4	
17	C	D	El tercer balón tras un punto largo	4	
18	C	D	El tercer balón tras un punto largo	4	
D	D	D	Semana de descanso: sin entrenamiento		
19	C	D	Jugar desde 20-20	4	
20	C	D	Jugar desde 20-20	4	
21	C	D	Semana de medición	2	X
22	C	E	La peor medición otra vez, en forma de partido	3	
23	C	E	La peor medición otra vez, en forma de partido	3	
24	C	E	La segunda peor medición, en forma de partido	3	
25	C	E	La segunda peor medición, en forma de partido	3	
26	C	E	Semana de medición	2	X
27	C	E	Experimentar: otra posición u otra alineación	2	
28	C	E	Experimentar: otra posición u otra alineación	2	

Sem. = semana, Per. = período, Meso = mesociclo, Carga = 1 a 5, Med. = semana de medición. Todos los números de este ejemplo son inventados para mostrar cómo funciona.