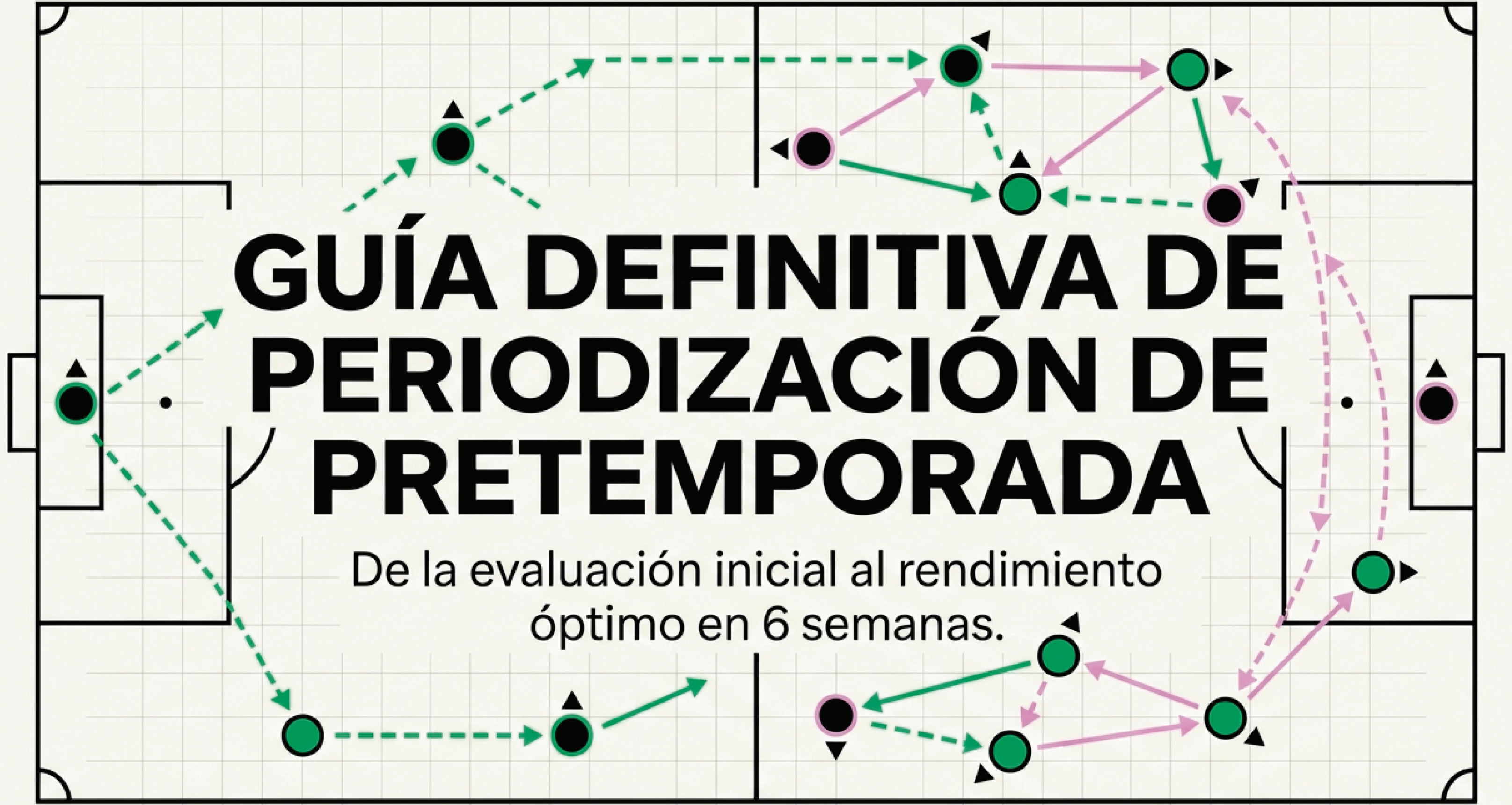


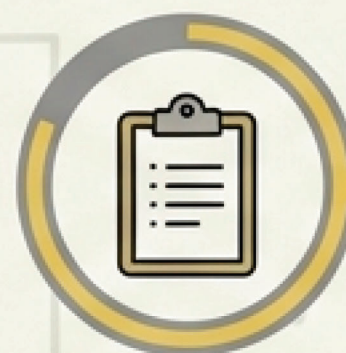


GUÍA DEFINITIVA DE PERIODIZACIÓN DE PRETEMPORADA

De la evaluación inicial al rendimiento
óptimo en 6 semanas.

El Objetivo de la Pretemporada

80%
Capacidad



Semana 1

1. Evaluar la Base

Realizar tests en el microciclo 1 para conocer el punto de partida físico y técnico.

100%
Rendimiento



Jornada 1

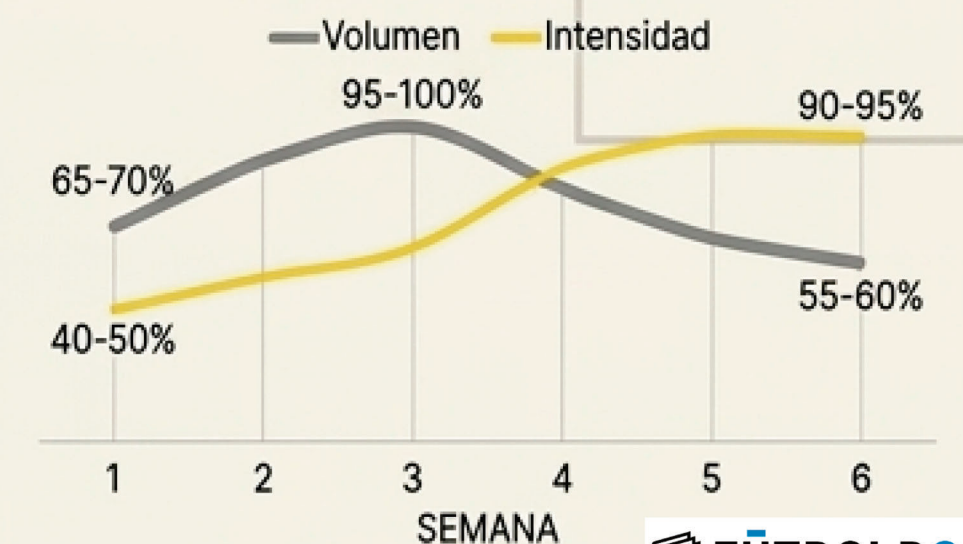
2. Generar Sobrecarga

Aprovechar las 6 semanas sin competición para generar adaptaciones metabólicas y musculares, llevando al jugador a soportar 90 minutos de alta exigencia.

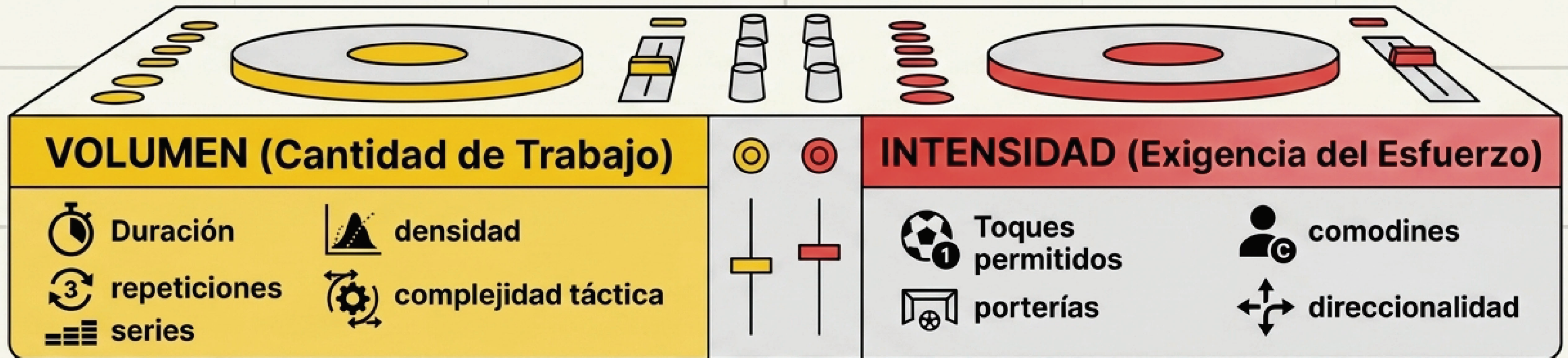
LA EVOLUCIÓN DE LAS 6 SEMANAS

MICROCICLO 1	MICROCICLO 2	MICROCICLO 3	MICROCICLO 4	MICROCICLO 5	MICROCICLO 6
VALORACIÓN INICIAL	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL
FUERZA GENERAL	RESISTENCIA AERÓBICA UMBRAL	FUERZA ESPECÍFICA	FUERZA ESPECÍFICA	FUERZA ESPECÍFICA	FUERZA ESPECÍFICA
RESISTENCIA AERÓBICA	VOLUMEN MEDIO	RESISTENCIA ANAERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA	RESISTENCIA AERÓBICA UMBRAL
VOLUMEN MEDIO	INTENSIDAD MEDIA	RSA	RSA	RSA	VEL + PLIO
INTENSIDAD BAJA		VOLUMEN ALTO	VOLUMEN ALTO	VEL + PLIO	VOLUMEN BAJO
		INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	VOLUMEN MEDIO	INTENSIDAD ALTA
				INTENSIDAD ALTA	

- ➔ M1-M2 (Adaptación y Base): Foco en Resistencia Aeróbica (**Rosa**) y Fuerza General (**Verde claro**).
- ➔ M3-M4 (Sobrecarga): Pico de Volumen. Transición hacia Resistencia Anaeróbica (**Morado**) y RSA (**Azul oscuro**).
- ➔ M5-M6 (**Afinamiento/Tapering**): Cae el volumen, sube la intensidad. Foco en Velocidad y Pliometría (**Verde oscuro**).



Los Modificadores de Carga: Volumen vs. Intensidad



La Regla del Espacio

Subir Intensidad (Mismo Volumen)
Reducir espacio + limitar toques.

Subir Volumen (Misma Intensidad)
Aumentar espacio + añadir jugadores (superioridad numérica).

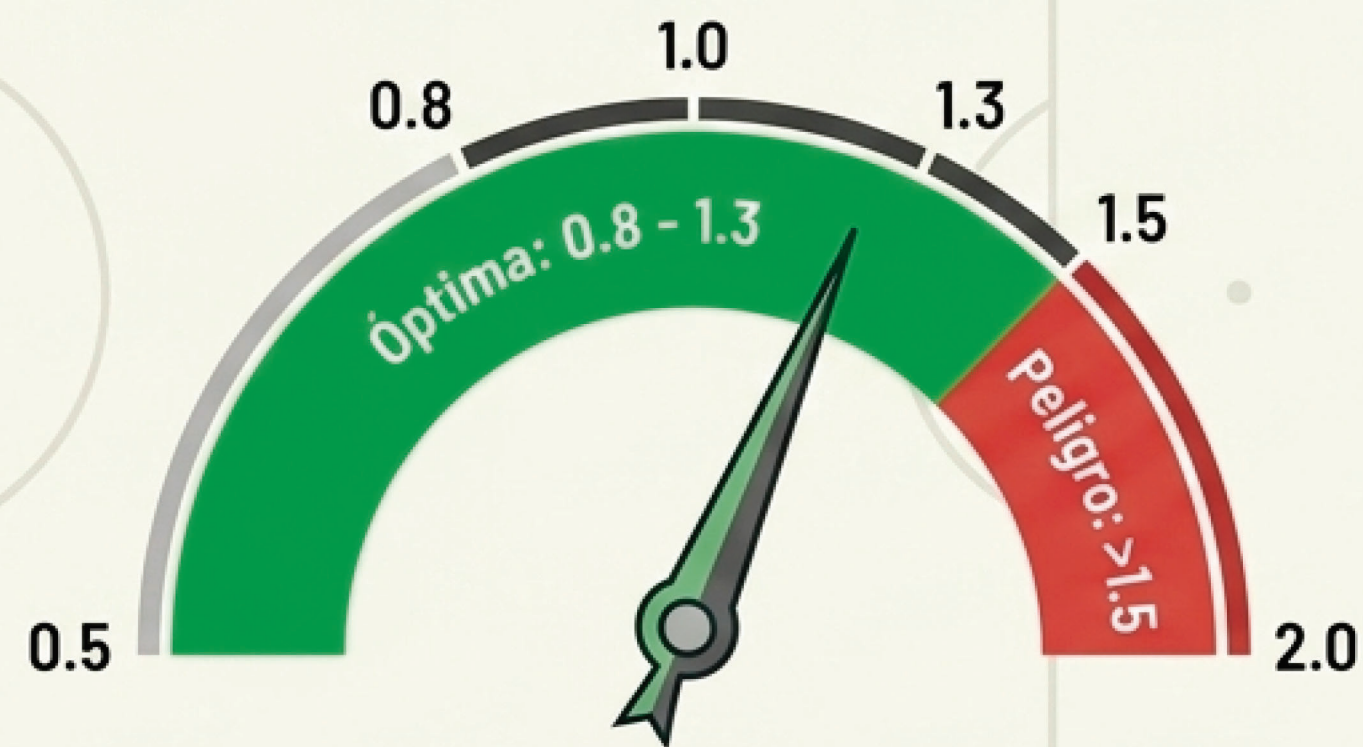
CONTROLANDO EL RIESGO DE LESIÓN

sRPE (Carga de Sesión)



Útil cuando no hay tecnología GPS.

ACWR (Ratio de Carga Aguda/Crónica)



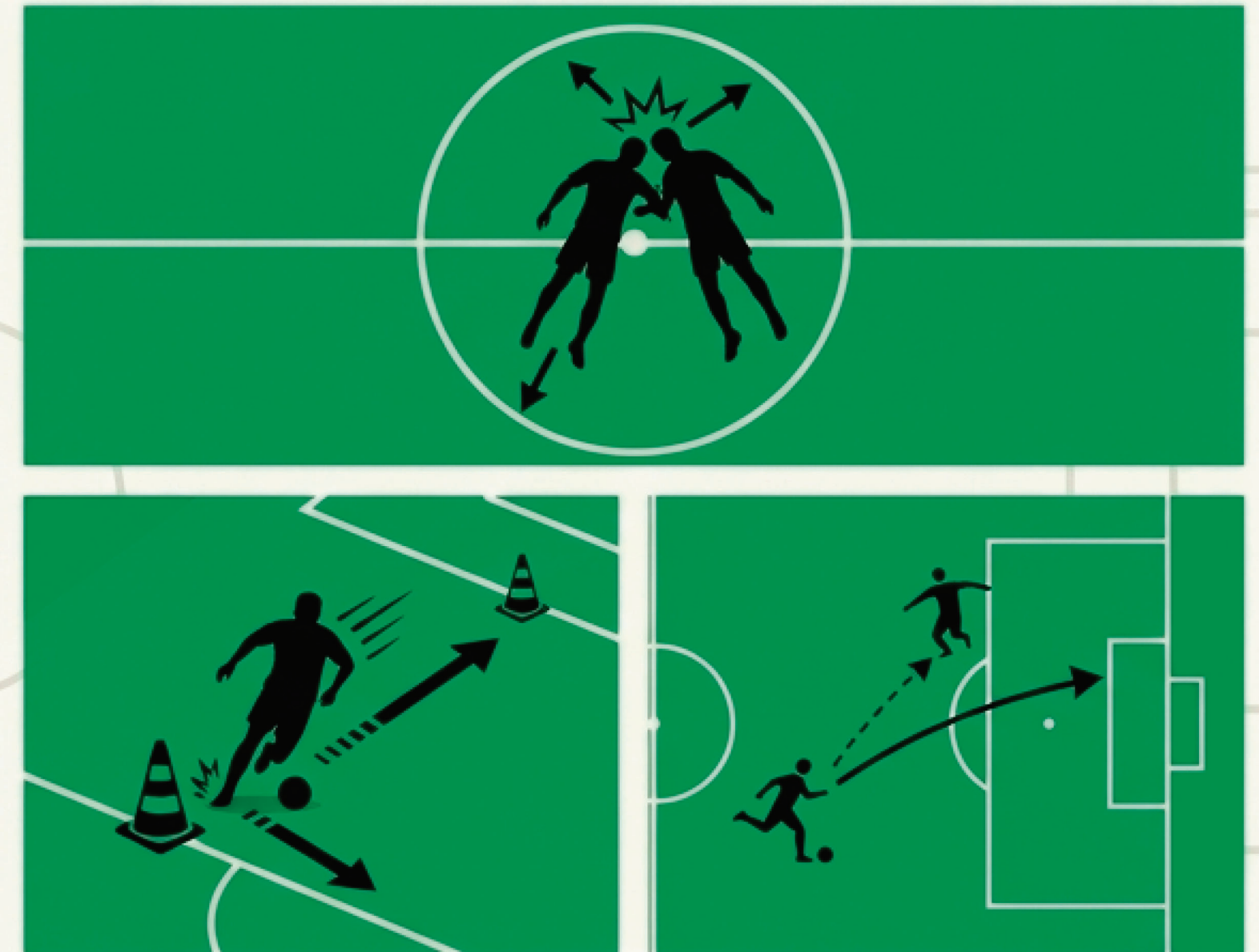
Carga de la última semana
Media de las últimas 4 semanas

Fuerza General (M1-M6)



Circuitos preventivos, eslabones débiles y HIIT.
Foco: Aumentar las capacidades básicas (1-2x semana).

Fuerza Específica (M3-M6)



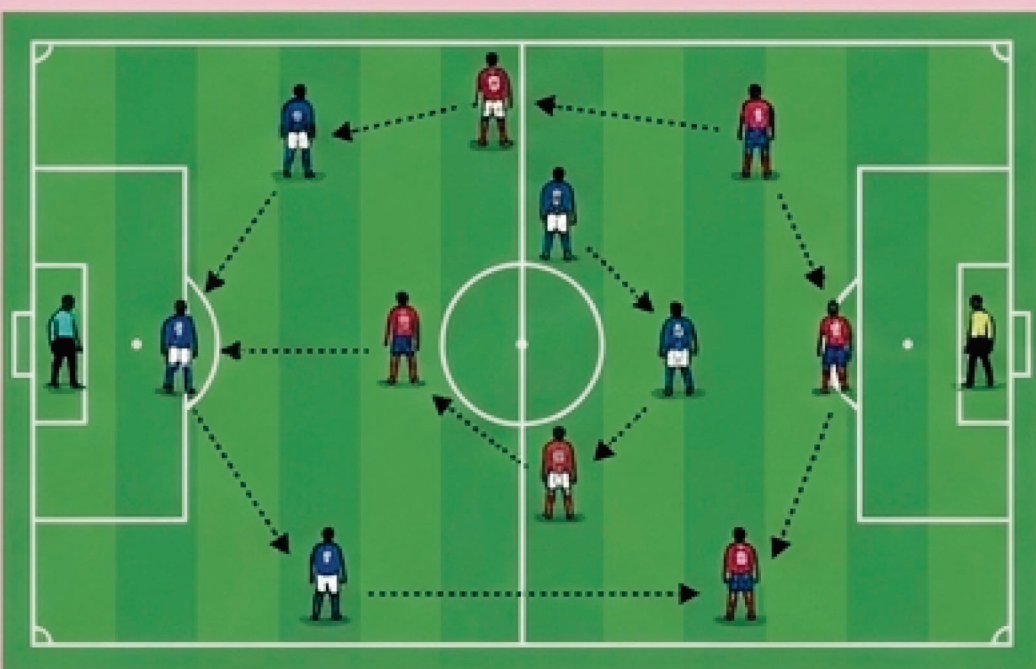
Simular acciones de partido con sobrecarga:

- Fuerza de Lucha (Choques/Duelos)
- Fuerza de Aceleración/Desaceleración (Frenadas)
- Fuerza de Golpeo (Tiros a puerta)

El Motor del Jugador: Base vs. Umbral

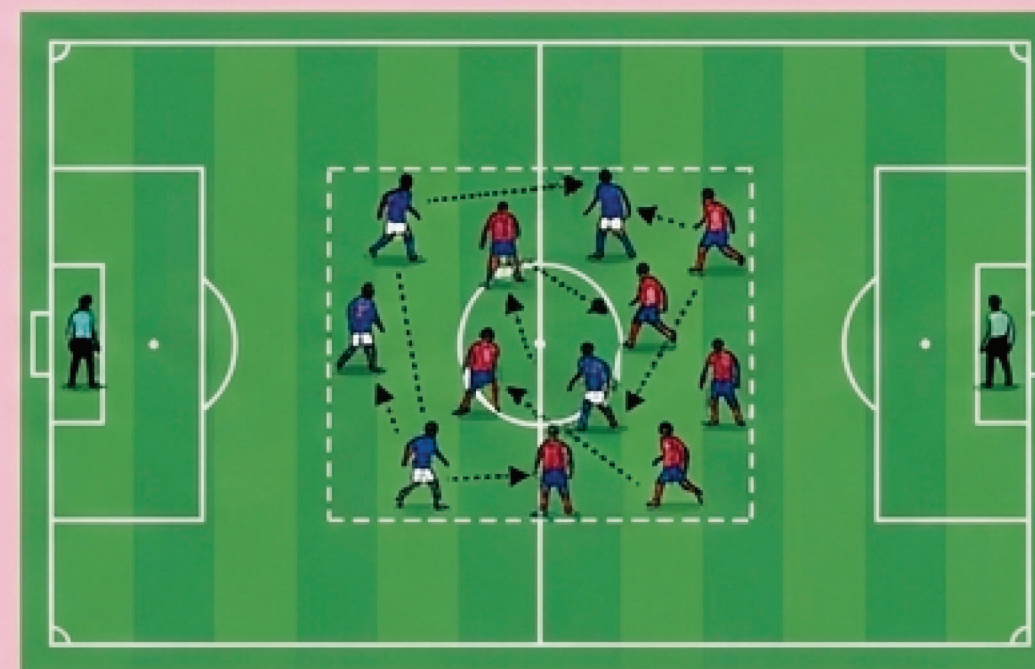
Resistencia Aeróbica (Base)

- **Intensidad:** 60-80% FCmáx.
- **Formato:** Espacios muy amplios, posesiones largas, pausas naturales.
- **Frecuencia:** Se desarrolla jugando. No requiere sesiones exclusivas.



Resistencia Aeróbica Umbral (Específica)

- **Intensidad:** 85-90% FCmáx (Ritmo de partido).
- **Formato:** Juegos Reducidos (SSG) de 7v7 u 8v8. El pilar central desde Cadete.

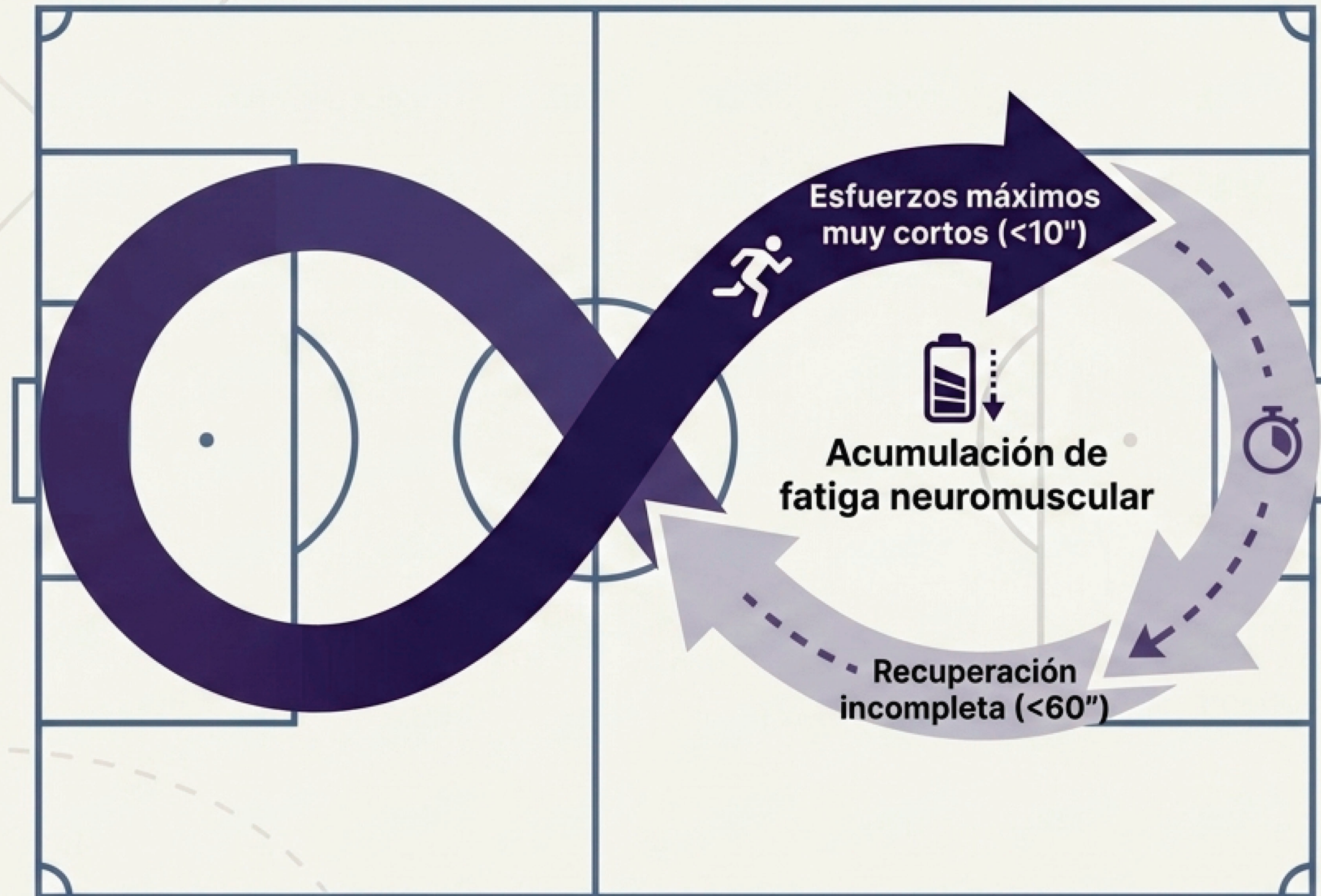


Resistencia Anaeróbica y Edad Biológica

Capacidad de sostener esfuerzos cortos (20"-90") con alta tolerancia al lactato.

Infantil (12-14 años)	Cadete (14-16 años)	Juvenil / Senior (16+ años)
  Desaconsejado programar de forma sistemática. Solo emerge del juego libre.	  Iniciación progresiva. Volumen bajo.	  1-2x/semana. SSG de alta intensidad (5v5, 6v6) con reglas de pressing y transición rápida. Cuñas analíticas (Fartlek) si el balón no alcanza la intensidad.

RSA: Resistencia al Sprint Repetido



Aplicación Práctica

- No es velocidad pura, es la capacidad de repetir acciones decisivas (desmarques, coberturas).
- **Diseño:** Sprints con finalización técnica, duelos 1v1 con fatiga previa.
- **Dosis:** 2-3 series de 5-7 repeticiones, controlando que la pérdida de velocidad sea <10%.

Velocidad Multidireccional y Pliometría

Pillar 1

Arranque y Aceleración

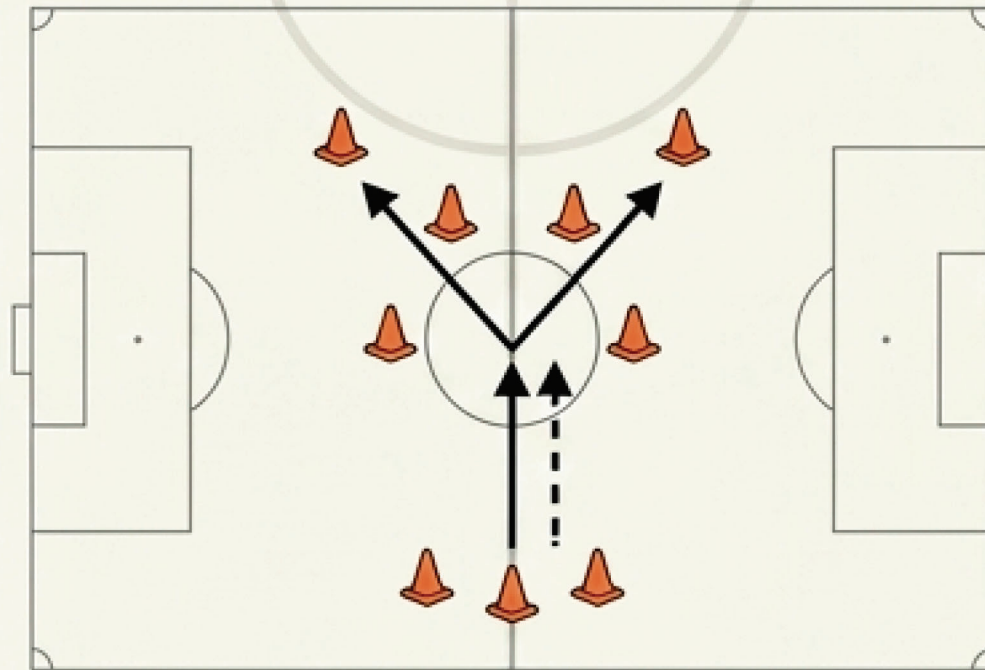
Posiciones secundarias y transición.



Pillar 2

Cambios de Dirección (COD) y Desaceleración

El fútbol no es una recta de 100m. Frenado en zonas, recortes en 'Y'.



Pillar 3

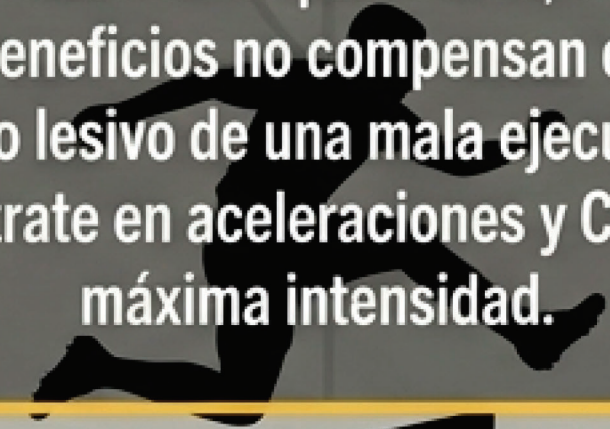
Pliometría



El Aviso:

Salto y fuerza elástico-explosiva.

Si no tienes conocimientos avanzados programación de pliometría, evítala. Los beneficios no compensan el alto riesgo lesivo de una mala ejecución. Céntrate en aceleraciones y COD a máxima intensidad.



Movilidad: El Mantenimiento Estructural

Un circuito dinámico de cuerpo completo programado 1 vez por semana a lo largo de toda la pretemporada.

1

Lunge con Torsión



2

Pájaro-Perro Dinámico



3

Sentadilla Cossack



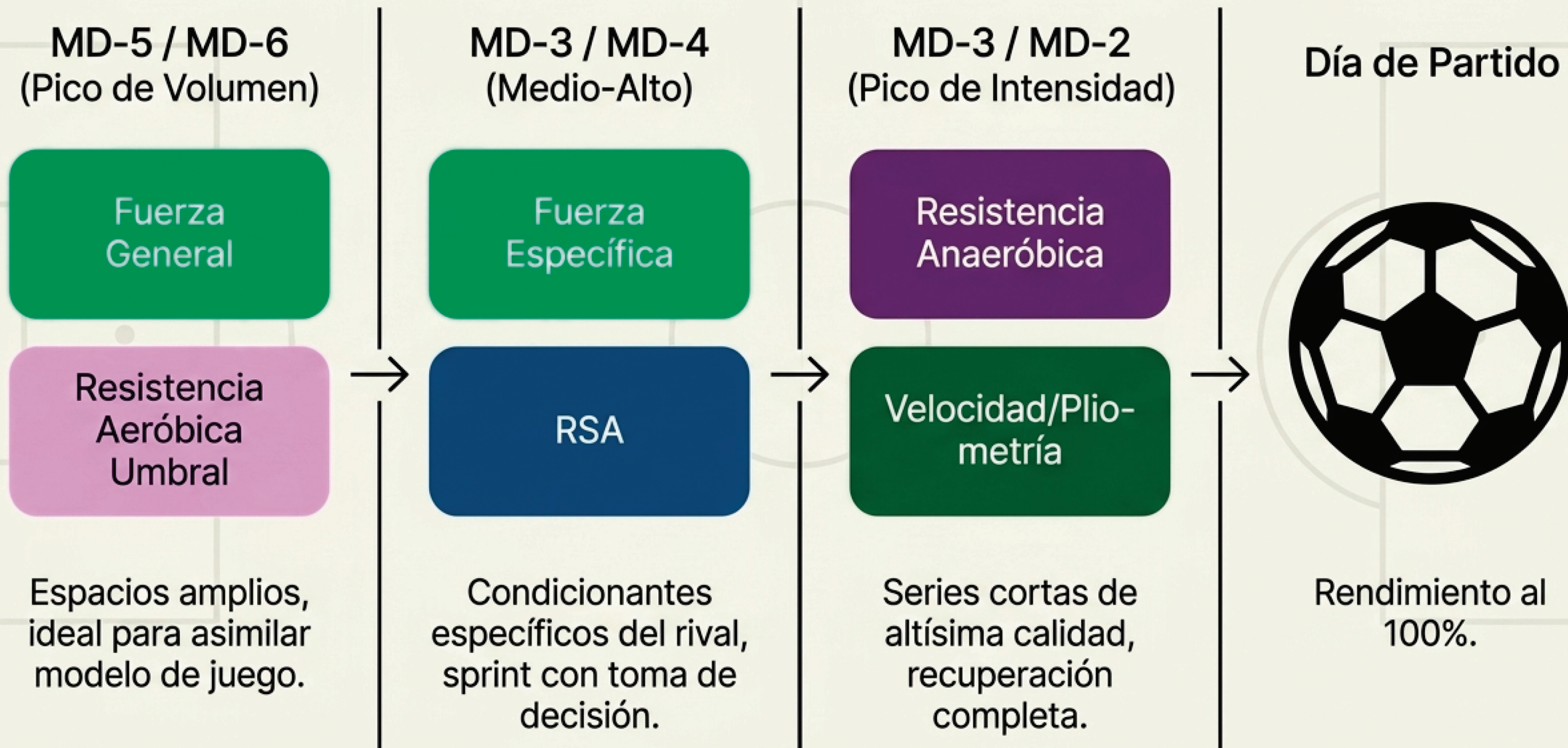
4

Caminata Pulgada



Implementación: Ideal como fase de activación o en días de carga regenerativa (MD+1). Progresión en 3 niveles aumentando series.

Transición a la Temporada: El Microciclo Competitivo



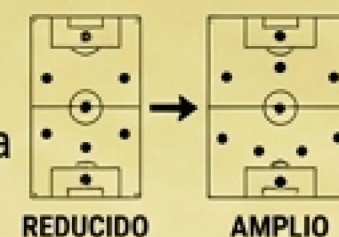
1. El Balón es el Motor.

Las capacidades aeróbicas se entrenan jugando. Usa cuñas analíticas solo si la calidad técnica no alcanza la intensidad deseada.



2. El Espacio Dicta la Carga.

Para subir intensidad sin tocar volumen: reduce espacio y limita toques. Para subir volumen: agranda espacio y añade superioridades.



3. Respeta la Biología.

Nunca programes trabajo anaeróbico láctico sistemático en infantiles (<14 años), y evita pliometría compleja sin técnica. La progresión lo es todo.

