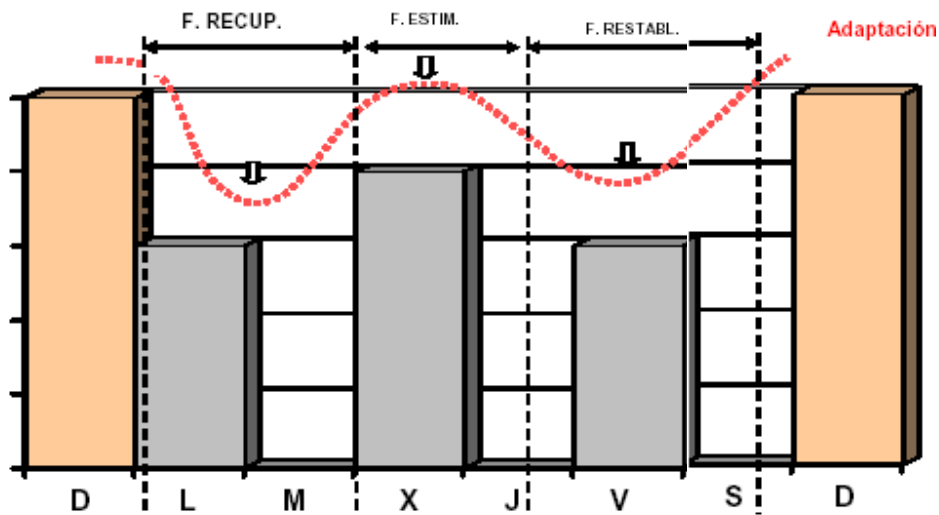


MICROCICLOS EN PERIODO DE COMPETICIÓN

Los microciclos del **periodo de competición** en fútbol están formados por una fase de descarga del partido anterior, otra estimuladora, una tercera de preparación inmediata y la competición principal (partido); o si se quiere, se componen de cuatro fases o subciclos, los cuales nos definen el tipo de trabajo que se puede desarrollar en las sesiones que forman parte de cada uno de ellos (fig. 3):



- **Fase recuperadora del partido anterior.**

Su objetivo es la recuperación del partido anterior e iniciar la preparación del partido siguiente.

- **Fase estimuladora**, en la que se producen la mayor sobrecarga sobre el organismo del deportista para que se inicien los procesos de adaptación.

- **Fase de restablecimiento** o recuperadora, es una fase de preparación del partido siguiente. Permite que se lleven a cabo los procesos de adaptación mediante un reposo más o menos intenso.

- **EI PARTIDO** es evidentemente el día clave de la semana. Se expone al público el trabajo de los entrenamientos de la semana.

En todo caso los microciclos se apoyan sobre un pilar fundamental: el principio de una relación equilibrada y adecuada entre carga y recuperación con el fin conseguir la adaptación del organismo en un proceso continuo.

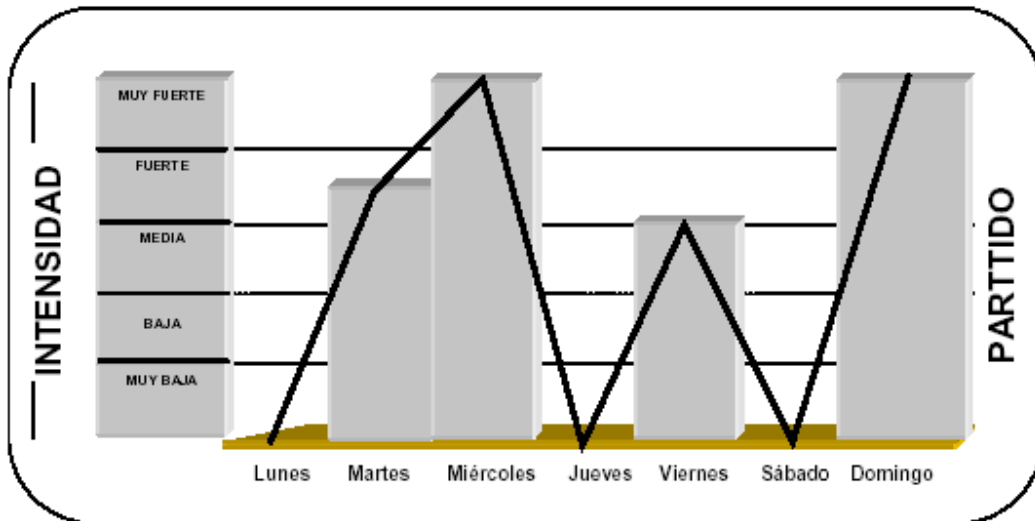
Ejemplificación de un microciclo-tipo de fútbol de tres sesiones de entrenamiento

Proponemos este tipo de microciclo:

Las sesiones de entrenamiento se realizarán el martes, miércoles y viernes. El martes, después del análisis del partido, se dirige una sesión de recuperación con un trabajo de capacidad aeróbica y

flexibilidad fundamentalmente. El miércoles es el día de la semana de trabajo con más carga. Se realiza un trabajo de capacidad anaeróbica láctica con juegos técnico-tácticos de asimilación de los principios a utilizar en el partido del domingo y un circuito de trabajo de fuerza. El viernes es una sesión de dominancia táctica y de ensayo de las acciones a balón parado para el partido.

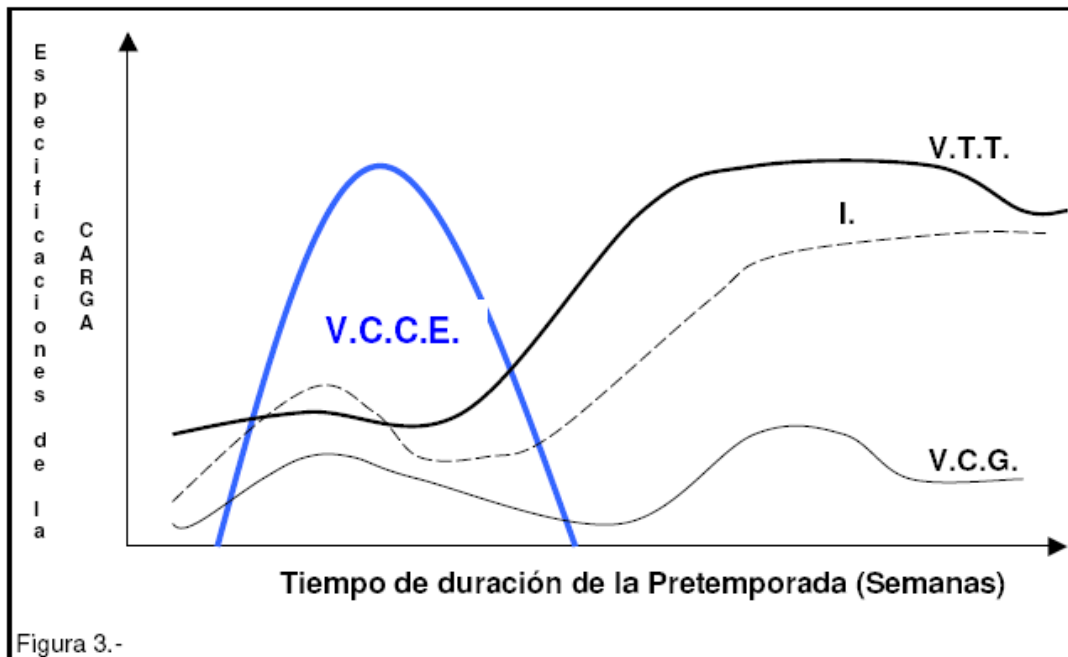
La siguiente figura muestra la dinámica de la carga para un microciclo de tres sesiones de entrenamiento y la competición.



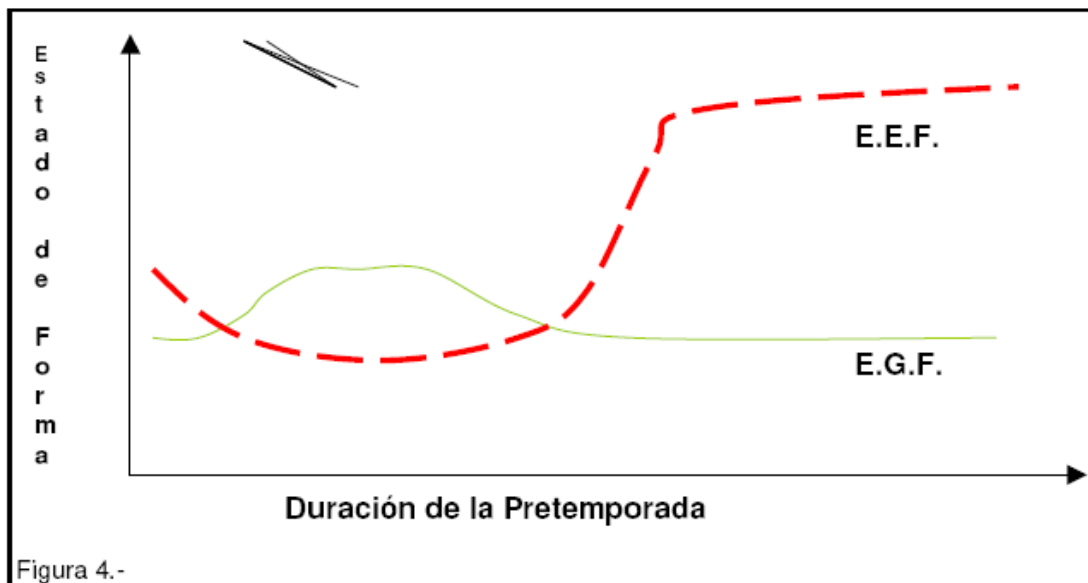
- Material: Balones, conos y petos

PLANIFICACIÓN DE TEMPORADA

- Porterías: 2



V.C.C.E. = Volumen concentrado de condición específica.
 V.T.T. = Volumen de Técnica-Táctica.
 V.C.G. = Volumen de condición genérica.
 I. = Intensidad



E.E.F. = Estado Específico de Forma.
 E.G.F. = Estado General de Forma.

El E.G.F. es el que permite realizar, en mejores condiciones, tareas no específicas de nuestra especialidad. Sucede así que, en el test de condición genérica, se aprecian mejoras en los primeros

momentos de la Pretemporada, mientras que en el transcurso de ésta y, sobre todo al finalizarla, este tipo de rendimientos se mantienen y decrecen significativamente.

Sucede lo contrario con E.E.F., que con este diseño de cargas y esta orientación de entrenamiento, es el estado de forma específico de nuestra especialidad. Forma, en la línea marcada sobre el estado de forma en los deportes de equipo.

Microciclo	1° Mesociclo	2° Mesociclo	3° Mesociclo	4° Mesociclo	5° Mesociclo
2 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas	4 semanas
3 días/sem.	2-3 días/sem.	2 días/semana	2 días/semana	2 días/semana	2 días/semana
A.F.G.	Fza. Máxima	Fza. Explosiv.	Fza. Elástica	A.F.G.	A.F.G.
Capacidad Aeróbica		Potencia Aeróbica		Cap. láctica	Pot. Láctica
Continuo Armónico		Cont. Variable	F. Repeticion	Fraccionado Intervalico	
Carrera continua		Fartlek	Series		