



JUSTIFICACIÓN DISEÑO PRETEMPORADAS

PREVENGOL

JUSTIFICACIÓN

Desde hace muchos años se viene advirtiendo de la importancia que tiene efectuar una pretemporada importante, para que después la temporada sea buena. Dicha tempotrada tiene como objetivo fundamental acumular y asimilar cargas de trabajo que pretendan generar un estado de forma capaz de soportar niveles de esfuerzos importantes durante la etapa de competición con rendimientos acordes a dicha preparación.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Nivel de los futbolistas.
Tiempo disponible para realizar la preparación.
Calendario deportivo de competición.
Edad de los deportistas.
Disponibilidad de infraestructuras y materiales.
Planteamientos de objetivos institucionales y deportivos.

DINÁMICA DE CARGAS

Se recomienda:

Dinámica de cargas creciente.
Alcanzar el máximo volumen 2 semanas antes del inicio de competición.
Lograr adquirir y desarrollar las capacidades físicas básicas relacionadas al fútbol.
Diferenciar: preparación general(volumen) y específica (intensidad).
Desarrollar una suficiente interacción entre todos los sistemas implicados.
Evitar aplicaciones monótonas de ejercicios no transferibles al fútbol.

CONFIGURACIÓN Y UBICACIÓN DE LOS MICROCIOS

Nos basamos en el modelo ATR ((A) acumulación, (T) transformación y (R) realización).
planificación de 4 semanas: 2 microciclos de acumulación, 1 de transformación y 1 de realización.
planificación de 5 semanas: 2 microciclos de acumulación, 2 de transformación y 1 de realización.
planificación de 6 semanas: 2 microciclos de acumulación, 2 de transformación y 2 de realización.

A	A	T	R			
A	A	T	T	R		
A	A	T	T	R	R	

MICROCICLO ACUMULACIÓN	L	M	X	J	V	S	D
	F.G	F.R	F.G	F.R	R.AE	RG	DESC
	R.G	TCT	RG	TCT	TCT		

MICROCICLO REALIZACIÓN	L	M	X	J	V	S	D
	V.GEST	F.G	PART.	DESC	F.G	DESC	
	TCT	TCT	PRET		TCT		LIGA

MICROCICLO TRANSFORMACIÓN	L	M	X	J	V	S	D	
	TCN	F.ESP	TCN	F.G	TCN	DESC	DESC	OPCIÓN 1
	TCT	R.ESP	TCT	R.ESP	TCT			
MICROCICLO TRANSFORMACIÓN	L	M	X	J	V	S	D	
	F.ESP	TCN	PART.	F.G	TCN	DESC	PART.	OPCIÓN 2
	R.ESP	TCT	PRET	RG	TCT		PRET	

Agenda

FG: FUERZA GENERAL/ FR: FUERZA RESISTENCIA/ RG: RESISTENCIA GENERAL/ R,ESP: RESISTENCIA ESPECÍFICA/ TCN: TÉCNICA/ TCT: TACTICA
DESC: DESCANSO/ PART.PRET: PARTIDO DE PRETEMPORADA