

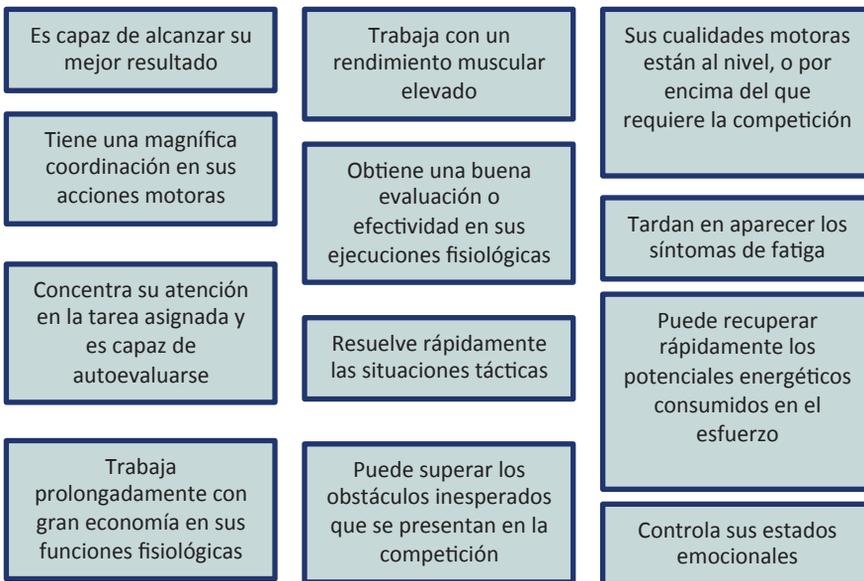
LA CURVA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA TEMPORADA

Para un entrenador y/o preparador físico es el punto más importante de la planificación a corto, medio y largo plazo. Las características de la competición no permiten establecer varias curvas de rendimiento en los futbolistas. El objetivo tiene que ser el alcanzar y mantener un estado de forma alta a lo largo de todo el período competitivo.

Seirul-lo (1987) dice: *“el estado de forma óptima es temporal, se logra a nivel individual cuando en situación de alta forma, se hacen coincidir en el deportista una sinergia de cargas de contenido específico que la provoquen”*.

Para que un deportista pueda conseguir niveles superiores de estado de forma, es importante y necesario que haya tenido un bagaje de trabajo anterior de varios años.

Según Lainer en García Manso, Navarro y Ruiz Caballero (1996) los principales síntomas que presenta el deportista cuando está en su mejor momento o “estado de forma” son los siguientes:



ESQUEMA GENERAL DE LA TEMPORADA

Aunque cada equipo y cada temporada dispone de sus propias circunstancias, condiciones y características, cabe establecer unas líneas maestras que marquen una dirección en base a los principios del entrenamiento y a la metodología de enseñanza.

Así, para diseñar el plan anual de entrenamiento será importante atender al tipo de temporada competitiva que se nos presenta, para establecer todos los periodos y asentar las directrices metodológicas.

	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
	PERIODO DE PRETEMPORADA		PERIODO DE COMPETICIÓN							PERIODO DE TRANSICIÓN			
ACUMULACIÓN FÍSICA 1	PRECOMPETITIVO	COMPETITIVO 1	COMPETITIVO 2	COMPETITIVO 3	ACUMULACIÓN FÍSICA 2	COMPETITIVO 4	COMPETITIVO 5	COMPETITIVO 6	COMPETITIVO 7	MESOCICLO FINAL	RECUPEACIÓN	PREPARACIÓN TEMPORADA	