

REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

COMITÉ DE ÁRBITROS

PLAN DE  
ENTRENAMIENTO  
**Periodo de Transición**  
**2025/2026**



## **RECOMENDACIONES DE TRABAJO FÍSICO**

El presente documento recoge las recomendaciones de trabajo físico a seguir durante los próximos meses para todos aquellos árbitros y árbitros asistentes que no sigan inmersos en competición. El resto de árbitros y árbitros asistentes deberán continuar con la planificación habitual de entrenamientos.

Los árbitros y árbitros asistentes que hayan finalizado la competición, comenzarán la **Fase de Transición** tras la finalización del periodo competitivo. Se trata de un periodo de recuperación de la carga acumulada durante el periodo competitivo por lo que se caracteriza por una reducción de la carga de entrenamientos.

El inicio de esta Fase de Transición estará compuesto por un periodo de **3-4 semanas de cese de actividad** para garantizar una adecuada recuperación. Durante estas semanas el objetivo es desconectar de la práctica arbitral y los entrenamientos planificados, por lo que se recomienda realizar cualquier activa física y/o deportiva **con fines recreativos**.

El cese de actividad prolongado durante la Fase de Transición ha demostrado incrementar el Índice de Masa Corporal y el porcentaje de grasa de los deportistas. Además, **un tiempo inferior a las 3 horas de actividad física semanal** durante este periodo ha demostrado incrementar el riesgo de lesión durante la pretemporada. Por ello, transcurridas las primeras 4 semanas de la Fase de Transición es necesario aplicar una **mínima dosis efectiva de entrenamientos** para minimizar el impacto negativo de un cese de actividad prolongado. Otro de los efectos de la inactividad posterior al periodo competitivo es una **reducción del rendimiento neuromuscular y resistencia**, así como la aparición de **desequilibrios funcionales** a nivel muscular.

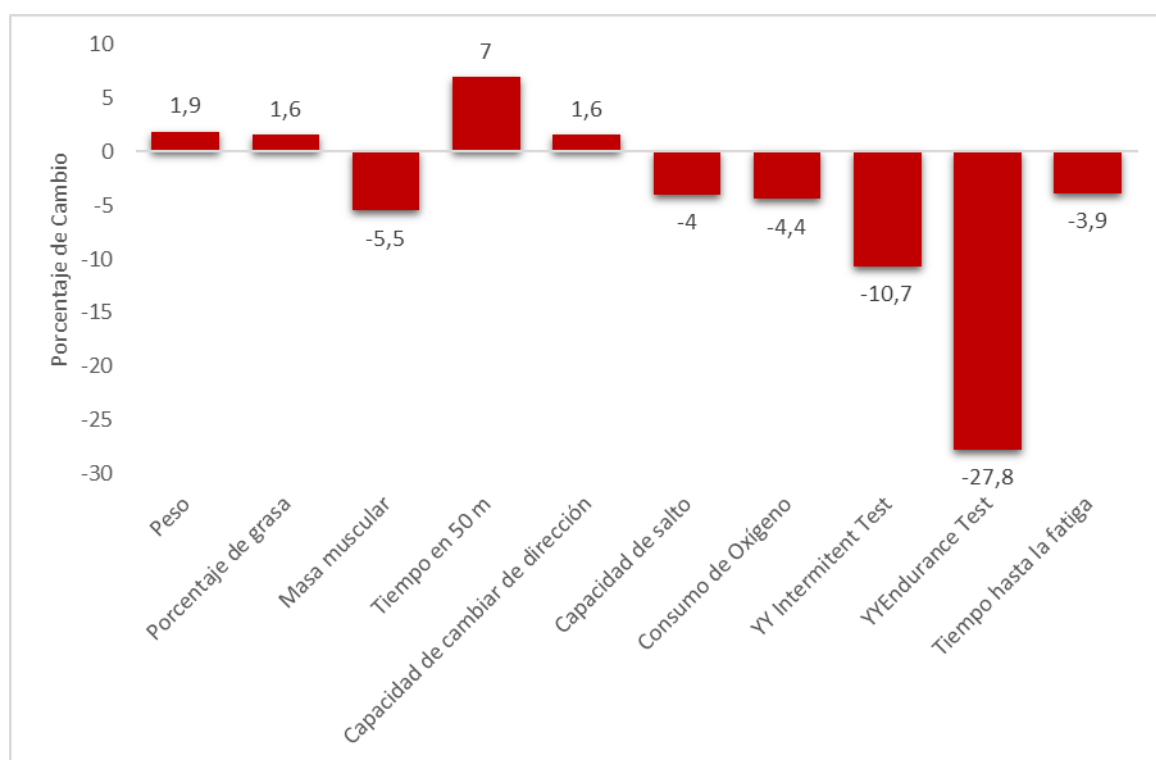
La inclusión de un número reducido de entrenamientos con un estímulo suficiente permitirá **eleva las demandas físicas durante el inicio del periodo preparatorio** correspondiente a la siguiente temporada sin incrementar el riesgo de lesión. De esta manera, una reducida frecuencia de entrenamientos semanales permitirá **reducir la pérdida parcial de adaptaciones inducidas por el entrenamiento** durante las 3-4 semanas de duración de la Fase de Transición. La no inclusión de una dosis mínima de ejercicio físico puede derivar en un deterioro de los parámetros de **composición corporal y consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2max</sub>)**, una reducción de la capacidad de **producción de fuerza y potencia** y una disminución del **rendimiento en sprint y cambios de dirección**. En definitiva, se trata de una Fase de recuperación y desconexión en la que no se debe olvidar la inclusión de una pequeña dosis de ejercicio físico durante las semanas previas al periodo preparatorio.

Desde el punto de vista arbitral, el cese absoluto de la actividad física durante el periodo de transición puede afectar al rendimiento alcanzado en las **valoraciones físicas** realizadas durante el periodo preparatorio.

Estudios previos han demostrado una **reducción de la intensidad submáxima**, así como un **incremento de la Frecuencia Cardíaca durante la carrera**, en los entrenamientos iniciales del periodo preparatorio tras una ausencia completa de ejercicio físico durante las semanas previas. Respecto a los test, esta fase de transición puede generar un **deterioro de entre un 10,5% y un 23% en el rendimiento del test YoYo** en función de la modalidad ejecutada, así como un **aumento del 2% en los tiempos de un test de esprines repetidos**.

Todo ello, se une a una reducción de la capacidad oxidativa que limita la capacidad de recuperación tras un ejercicio intenso, así como la intensidad empleada durante el mismo (Silva, Brito, Akenhead y Nassis, 2016).

**Figura 1.** Efectos del cese completo de actividad durante la Fase de Transición tras el periodo competitivo



**Nota.** Adaptada de <<The Transition Period in soccer: A window of opportunity>> de J.R. Silva et al.


### PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Desde el punto de vista del entrenamiento, no se debe olvidar que el objetivo de esta Fase de Transición es la **recuperación completa del estrés físico y fisiológico de la temporada competitiva**. Por ello, durante las **3-4 primeras semanas** se requiere de un **descanso de las actividades de entrenamiento planificadas**, por lo que el ejercicio físico se verá limitado a aquellas actividades deportivas **con fines recreativos** que no se han podido realizar durante la temporada.


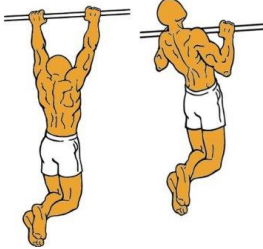



A partir de la cuarta/quinta semana es recomendable implementar un **trabajo estructurado** para minimizar las pérdidas asociadas a este periodo de transición. Este inicio estará caracterizado por una **frecuencia reducida de entrenamientos** e irá enfocado al mantenimiento del fitness cardiorrespiratorio y los niveles de fuerza. Por ello, se implementarán **dos sesiones semanales separadas con al menos 48-72 h** para respetar los plazos de recuperación (mínima dosis efectiva). En este sentido se ha demostrado que un entrenamiento de HIIT a la semana permite mantener los niveles de VO<sub>2</sub>max durante el parón. Un ejemplo de este tipo de entrenamiento sería el siguiente:

- El HIIT se puede hacer en cinta o al aire libre, tiene que ir acompañado de un calentamiento previo de 10', si es en cinta con un 5.5% de inclinación, más 3 series empezando en 10 km/h y subiendo 1km/h cada 10 segundos hasta llegar a 18 km/h. Posteriormente al calentamiento, el HIIT estará compuesto por **5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la FCmax)**, con **2' de recuperación entre series**.


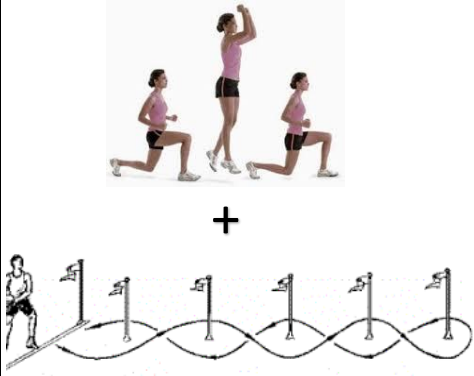
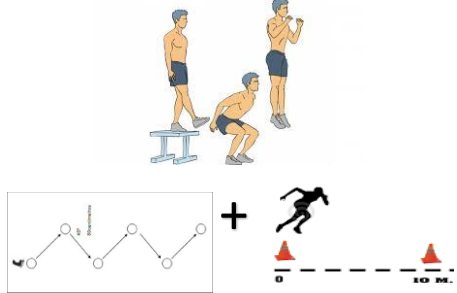
La otra sesión de entrenamientos irá destinada al **trabajo de fuerza**. En este sentido, se desarrollará un trabajo general que incluya ejercicios de **fuerza y pliometría incidiendo en una elevada velocidad de ejecución** para estimular el ciclo de estiramiento-acortamiento de las estructuras tendinosas, reduciendo de esta manera la rigidez del tendón asociada al cese de actividad.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA		
Sentadilla con barra	3-5 series; 6-8 repeticiones; R: 2'	

FASE DE TRANSICIÓN  
CAFM - RFFM

Press de Banca	3-5 series; 6-8 repeticiones; R: 2'	
Dominadas agarre prono	3 series de 6 repeticiones; R: 2'	
Hip Thrust con barra	3-5 series; 6-8 repeticiones; R: 2'	
<b>ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO</b>		
Salto a cajón	2 series; 6 repeticiones; R: 3'	
Salto lateral a una pierna	2 series; 6 repeticiones; R: 3'	

FASE DE TRANSICIÓN  
CAFM - RFFM

<p>Bound lateral en plano</p>	<p>2 series de 6 repeticiones; R: 3'</p>	
<p>Lunge saltado + 10 m de zig-zag</p>	<p>2 series; 6 saltos + 10 m zig-zag; R: 3'</p>	
<p>Saltos tras caída + cambios de dirección + sprint</p>	<p>2 series (1 con cada pierna) 6 saltos tras caída + 4 cambios de dirección + 10 m de sprint</p>	

**FASE DE TRANSICIÓN**  
CAFM - RFFM

SEMANA	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Semanas 1-2/3	Periodo libre de recuperación sin entrenamientos planificados				
Semana 3/4	<b>Sesión aeróbica 1:</b> 2 x 15 min – 60 - 70% de los $FC_{max}$ . Recuperación entre series: 2' caminando		<b>Sesión de Fuerza 1:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM		<b>Sesión HIIT 1:</b> Compuesto por 5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la $FC_{max}$ ), con 2' de recuperación entre series.
Semana 4/5	<b>Sesión aeróbica 2:</b> 2 x 20 min – 60 - 70% de los $FC_{max}$ . Recuperación entre series: 2' caminando		<b>Sesión de Fuerza 2:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM		<b>Sesión HIIT 2:</b> Compuesto por 5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la $FC_{max}$ ), con 2' de recuperación entre series.
Semana 5/6	<b>Sesión de Fuerza 3:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM	<b>Sesión aeróbica 3:</b> Sesión intermitente. 3 Series de 6 min (40" al 60% de la $FC_{max}$ y 20" al 90% de la $FC_{max}$ . Recuperación entre series: 2'	<b>Sesión de Fuerza 4:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM		<b>Sesión HIIT 3:</b> Compuesto por 5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la $FC_{max}$ ), con 2' de recuperación entre series.
Semana 6/7	<b>Sesión de Fuerza 5:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM	<b>Sesión aeróbica 4:</b> Sesión intermitente. 3 Series de 8 min (40" al 60% de la $FC_{max}$ y 20" al 90% de la $FC_{max}$ . Recuperación entre series: 2'	<b>Sesión de Fuerza 6:</b> Trabajo de fuerza y pliometría (ejercicios recogidos en las tablas previas). Carga en ejercicios de fuerza: 60-70% 1 RM	<b>Sesión HIIT 4:</b> Compuesto por 5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la $FC_{max}$ ), con 2' de recuperación entre series.	<b>Sesión aeróbica 5:</b> Actividad libre de larga duración sin superar el 80-85% de la $FC_{max}$

### RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

La Fase de transición debe buscar la recuperación física y fisiológica del periodo competitivo. Por ello, comienza con un cese de los entrenamientos planificados durante **las tres/cuatro primeras semanas** en las que se recomienda que cualquier actividad física realizada tenga un objetivo recreativo.

Posteriormente, se introducirá un pequeño estímulo de entrenamiento para tratar de minimizar las pérdidas derivadas por el cese de actividad y facilitar la vuelta a los entrenamientos durante la pretemporada, reduciendo con ello el riesgo de lesión (**semanas 4 y 5**).

Por último, las semanas previas al inicio de la pretemporada aumentará el volumen de entrenamientos con la finalidad de preparar al organismo a los entrenamientos de la siguiente fase (**semanas 5 y 6**). La inclusión de **trabajo aeróbico de media/alta intensidad** durante estas últimas semanas contribuirá a recuperar patrones motores que se pueden ver afectados por la ausencia de actividad. El número de sesiones de fuerza se incrementará en las últimas semanas de este periodo.

Este periodo constituye una oportunidad para incidir en aspectos asociados a **la prevención de lesiones** y la reducción de posibles **desequilibrios musculares o déficit en alguna de las capacidades físicas** que no se han podido trabajar durante la temporada, especialmente en la **musculatura isquiosural** donde se **incrementa en 4-5 veces el riesgo de lesión** motivado por un desequilibrio en esta zona a causa de la menor actividad durante la fase de transición. La inclusión de protocolos como el **FIFA 11+** (Anexo adjunto) **durante el calentamiento** de las diferentes sesiones permitirá reducir el riesgo de lesión sin alterar las rutinas de entrenamiento.

La inclusión de **trabajo propioceptivo al inicio y final de la sesión** permitirá variar el estímulo facilitando la adquisición de adaptaciones similares a los escenarios de competición en los que la fatiga está presente en la ejecución de los diferentes patrones motores implícitos en el desempeño arbitral. Del mismo modo, **el trabajo de core** debería estar presente en las sesiones de entrenamiento como método de prevención durante la fase de transición. Las rutinas de core y trabajo propioceptivo incluidas en las planificaciones de entrenamiento de la temporada pueden constituir un ejemplo a utilizar durante este periodo.

La planificación de este periodo deberá adaptarse en función del calendario competitivo individual de cada uno de vosotros, incluyendo siempre un periodo de descanso, seguido de un inicio progresivo de los entrenamientos (mínima dosis efectiva) con el objetivo de iniciar el **periodo de pretemporada 4-5 semanas antes del inicio** de las primeras valoraciones físicas que darán comienzo al periodo competitivo de la temporada 2026/2027.