



¿Por qué te fundes en el minuto 70?

No es falta de ganas. Casi siempre es una de estas 5 causas, *y aquí vas a ver cuál es la tuya.*



Cómo usarla

● ● ● 5 minutos

- | | |
|------------|---|
| 1 · Piensa | <i>en tus últimos tres partidos</i> |
| 2 · Marca | <i>los síntomas que te pasan, sin pensarlo mucho</i> |
| 3 · Cuenta | <i>en qué causa tienes más marcas y mira tu resultado</i> |

sé sincero: no es un examen, es para que sepas por dónde se te va el partido

Marca lo que te pasa

01 *Te falta capacidad de repetir esfuerzos*

LO QUE NOTAS

- ☐ La primera parte vas bien, pero cada sprint te cuesta más que el anterior.
- ☐ Después de una jugada intensa tardas mucho en estar listo para la siguiente.
- ☐ Al final llegas a la primera acción, pero ya no a la segunda.

POR QUÉ PASA

El partido no es correr mucho rato: es esprintar, recuperar unos segundos y volver a esprintar. Si tu cuerpo no sabe recuperarse entre esfuerzos intensos, cada acción te deja un poco más vacío hasta que, hacia el 70, ya no llegas.

El error típico: salir a correr más rato a ritmo suave "para coger fondo".

02 *Tu motor aeróbico se queda pequeño*

LO QUE NOTAS

- ☐ Te ahogas pronto: a los 20 o 30 minutos ya vas justo.
- ☐ Te cuesta recuperar la respiración cuando el balón se para.
- ☐ El ritmo del partido te supera aunque no esprintes tanto.

POR QUÉ PASA

La base aeróbica es lo que te recupera entre acción y acción. Si es pequeña, todo el partido te cuesta más de lo que debería, y la factura te llega en la segunda parte.

El error típico: hacer solo trabajo explosivo o solo gimnasio, sin nada que construya el motor.

03 *Llegas al partido ya cansado*

LO QUE NOTAS

- ☐ Unos partidos vas bien y otros te notas fundido desde el principio.
- ☐ En el calentamiento ya notas las piernas pesadas.
- ☐ Entrenas fuerte por tu cuenta en los días previos al partido.

POR QUÉ PASA

En realidad no te fundes en el 70: empiezas el partido al 70%. La fatiga que arrastras de la semana se suma a la del partido y te vacías antes de tiempo.

El error típico: entrenar más "para estar mejor", sin mirar cuándo cae cada carga respecto al partido.

04 Cada acción te cuesta más de lo que debería

LO QUE NOTAS

- ☐ Después del partido tienes agujetas fuertes durante días.
- ☐ Los duelos, las frenadas y los cambios de dirección te dejan "roto".
- ☐ Te notas menos fuerte que los rivales en el contacto.

POR QUÉ PASA

Si tus músculos no están preparados para frenar, saltar y chocar, cada acción te cuesta más energía y te genera más daño. Gastas más en cada jugada y te desgastas antes.

El error típico: pensar que es un problema de resistencia cuando en realidad es de fuerza.

05 Te quedas sin energía, no sin piernas

LO QUE NOTAS

- ☐ Te vacías de golpe, como si se apagara la luz.
- ☐ Te pasa más en partidos con calor, por la tarde o tras un día largo.
- ☐ Hacia el final te dan calambres o flojera.

POR QUÉ PASA

A veces no es tu físico, es tu combustible: lo que has comido antes del partido, cómo te has hidratado o cómo has dormido. El motor puede estar bien entrenado y quedarse sin gasolina.

El error típico: preparar el físico durante semanas y descuidar las 24 horas previas al partido.

● ● ● antes de seguir

Lo normal es tener marcas en más de una causa. Se pisan entre ellas: si llegas cansado (03), tu motor (02) rinde menos, y si cada acción te cuesta más (04), repites peor los esfuerzos (01).

Tu resultado

01	Te falta capacidad de repetir esfuerzos	_____ de 3
02	Tu motor aeróbico se queda pequeño	_____ de 3
03	Llegas al partido ya cansado	_____ de 3
04	Cada acción te cuesta más de lo que debería	_____ de 3
05	Te quedas sin energía, no sin piernas	_____ de 3

Mi causa principal es la n^o _____

Una causa clara

sabes por dónde empieza

Tienes una causa con 2-3 marcas y el resto casi vacías. Ya sabes por dónde se te va el partido.

Dos o más causas

lo más habitual

Tienes marcas repartidas. Se pisan entre ellas, y por eso un plan genérico no te funciona.

Casi nada marcado

mira más allá del físico

Quizá no te fundes por tu preparación física. Si aun así lo notas en los partidos, merece la pena mirarlo.

Ya sabes **por qué** te fundes. Pero saber la causa no es lo mismo que saber **qué hacer tú**: cuánto entrenar, cuándo y en qué orden, con tu equipo, tu trabajo y tus partidos. Y tocar la causa equivocada no solo no arregla nada: empeora las demás.

Para eso está la **lista prioritaria**. Rellenas un formulario corto con tu situación, lo reviso personalmente y, si veo que encajas, te escribo para agendar una llamada de 20 minutos. En esa llamada me cuentas cómo entrenas y cómo te encuentras en los partidos, y sales sabiendo cuál es tu causa y qué tienes que cambiar primero.

Entra en la lista prioritaria

2 minutos · lo reviso yo y te escribo

● ● ● la lista prioritaria es para ti si

Compites	<i>cada fin de semana, da igual la categoría</i>
Estás harto	<i>de apagarte en la segunda parte</i>
Quieres	<i>dejar de ir a ciegas y que te digan qué hacer</i>
Vas en serio	<i>no buscas un truco de dos semanas</i>

Para llegar al 90 como al 1.

Esta guía es orientativa. Si notas mareos, dolor en el pecho o cualquier síntoma que no sea normal, consulta con un médico.

