

CAPACIDADES FÍSICAS SEGÚN EDADES

		1ºALEVIN 11 AÑOS	2ºALEVIN 12 AÑOS	1ºINFANTIL 13 AÑOS	2ºINFANTIL 14 AÑOS	1ºCADETE 15 AÑOS	2ºCADETE 16 AÑOS	1ºJUVENIL 17 AÑOS	2ºJUVENIL 18 AÑOS			
Resistencia Aeróbica	Resistencia Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> - Periodo más indicado para su desarrollo. - Se considera una cualidad esencial para el desarrollo de las demás capacidades - Objetivo: crear la base para el posterior trabajo anaeróbico ***Tener en cuenta que se busca la construcción muscular hacia fibras rápidas, por lo tanto el volumen aeróbico será siempre menor. Si no fuera así la dirección sería otra. - Frecuencia: 3-5 veces / semana (necesario adaptar) - Intensidad: 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima - Tiempo: 20-40 minutos en la intensidad señalada 				<ul style="list-style-type: none"> - Continuar su desarrollo teniendo en cuenta que las prioridades se sitúan en otras capacidades - Se comienza el desarrollo de la potencia aeróbica con cambios de ritmo y con ejercicios más específicos 		<ul style="list-style-type: none"> - Continuar su desarrollo teniendo en cuenta que las prioridades se sitúan en otras capacidades - Importante el desarrollo de la potencia aeróbica mediante ejercicios específicos 				
	Resistencia Anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> - La Resistencia Anaeróbica no se entrenará con eficacia durante este periodo. - Es necesario tener una buena resistencia de base para poder entrenarla con eficacia 				<ul style="list-style-type: none"> - Comienza el entrenamiento anaeróbico - Su entrenabilidad mejora notablemente en la adolescenc. - Se utilizarán más ejercicios específicos en pista q fuera - Frecuencia: Menos de 3 veces / semana (no necesita tanto como aeróbica) - Intensidad: No menos del 90% del máximo - 20-30 segundos de trabajo (intensidad máxima) con una relación trabajo / descanso de 1/3 (que puede ser a 1/2 en la progresión) - 5 rep./serie. 2 series. Hasta 10' de descanso entre series. Ejemplo: Ejercicio: 150 m. sprint (u otros ejer máx intensid) 5 rep. // 2 series // Intensidad: +90% // Descanso: 90" y 10' 		<ul style="list-style-type: none"> - Si la base aeróbica es buena, se trabajará con gran intensidad mediante métodos específicos al balonmano - Predominio total de ejercicios específicos en pista (muy pocos generales) 				
Fuerza (medios, met,...)	EJERCICIOS DE FUERZA GENERALES SIN UTILIZACIÓN DE PESAS							UTILIZACIÓN DE PESAS				
	<p>MEDIOS: juegos de fuerza como luchas, estafetas, circuitos, el propio cuerpo, móviles ligeros (balones medicinales + o ligeros en función de la edad), gomas,... (muy útiles para acondicionamiento musc)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y ejer que involucren gran cantidad de gr musculares buscando respuestas musculares y mejorar el tono muscular. - Actv totalmente multilateral (idem anterior) - Los métodos son informales 							<ul style="list-style-type: none"> - Comienzan algunos ejercicios + especif (nivel 2) - Predomina Adaptación Anatómica (multilateral) - Circuitos como principal - Métodos según objetivos. 		<p>Medios: ídem anterior + pesas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progresivamente aumentan los ejercicios específicos (nivel 2, 3 y 4) hasta superar a los ejercicios generales (17-18 años) - En la etapa juvenil comienzan ejercicios más localizados - Métodos según objetivos - Circuitos en momentos puntuales 		
Fza-Veloc Fza Rapid	<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza-Velocidad: fase sensible - Comienza Fuerza Rápida 			<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento máximo de fuerza-velocidad para continuar mejorando (prioritario en balonmano) - Ídem respecto a la fuerza rápida, entrenamiento máximo con prioridad sobre la misma 								
Fuerza Máxima	<ul style="list-style-type: none"> - Contraindicado métodos de desarrollo muscular y coordinación intramuscular. Se prioriza sobre la coordinación intermuscular 			<ul style="list-style-type: none"> - Comienza métodos de desarrollo muscular (hipertrofia) - Mayor presencia hormonal que desarrolla una mayor masa 				<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza máxima: solidificación del crecimiento y proceso de desarrollo completado 				
Fuerza- Resistenc	<ul style="list-style-type: none"> - No recomendable fuerza-resistencia máx (metab. anaeróbico) 			<ul style="list-style-type: none"> - Comienza (ídem metabolismo anaeróbico) 		<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del entto teniendo en cuenta el nivel de las otras capac y las necesidades del deporte (no prioridad) 						
Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocida como principal causa motora en prepuberales - Habrá de construirse la futura composición de la fibra muscular siempre a favor de las fibras de contracción rápida - Volumen de velocidad mayor que las otras capacidades - La velocidad se desarrolla paralelamente a las capacidades perceptivo motrices (coordinativas), importante facilitar las condiciones de realización - Estas capacidades se construyen y refinan a nivel escolar (6-14 años) 											
Coordinación perceptivo-motrices	<ul style="list-style-type: none"> - Prioritario: desarrollo de capac. perceptivo-motrices (coordinac.) <ul style="list-style-type: none"> o C óculo-manual (y ócul-péd) o C dinámica gral y dinám-seg o E equilibrio y ajuste corporal o Estructurac espacio-temporal <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepción espac-temporal ▪ Estructurac del espac d acc - Muchas tareas generales y pocas específicas (Mirar COE, 1992) - Cuando ya se domina una tarea coordinativa se entrenará la Velocidad de la misma, no antes. 			<ul style="list-style-type: none"> - Prioritario: desarrollo de capac. perceptivo-motrices (coordinac.) - Cada vez más tareas específicas hasta superar a las grales (mirar COE, 1992) - Prioridad sobre el dominio del ciclo de pasos en todas sus posibilidades (cambios de ritmo,...), después veloc. - Adaptación desplazam al reglamento - Incidir en la técnica de carrera - Velocidad de técnicas específicas, sobre todo sin balón (deben ser dominadas) - Tb. encadenar acciones generales y específico (dominadas) a gran velocidad 			<ul style="list-style-type: none"> - Obligado adaptarse completamente al reglamento en las acciones - Continuación de técnica de carrera <ul style="list-style-type: none"> o Aplicación a acciones grales y específicas (contraataq,...) - Velocidad de técnicas específicas, sin balón (ya muy dominadas) y con balón (deben estar dominadas) - Comienza pero con muy poco volumen el trabajo según puestos específicos 			<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de carrera aplicada a las acciones específicas del balonmano y por puestos - Técnica específica según puestos específicos. - Incidencia en acciones con balón 		
V de Reacción	<ul style="list-style-type: none"> - 7-12 a. importante desarrollarla - Muchas tareas de V reacción simple y algunas compleja. - De 12-14 a. Condiciones óptimas 			<ul style="list-style-type: none"> - Continuar desarrollo a máx intensidad - 12-14 a. fase óptima para VR compleja - Tareas d V reacc simple y + d compleja - Cada vez más estímulos específicos 			<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de reacción simple y compleja (sobre todo compleja) 			<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de reacción simple y compleja (sobre todo compleja) 		
Aciclica	<ul style="list-style-type: none"> - Comienza a los 10-12 años. 			<ul style="list-style-type: none"> - Se iguala de golpe con cíclica 			<ul style="list-style-type: none"> - Incremento del entrenamiento - Importante relación con coordinac - Muy importante Veloc Gestual - Progresión Veloc aciclica y cíclica 			<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento máximo - Velocidad gestual máxima - Veloc acíclica máx. (con/sin balón) - Veloc cíclica máx. (con/sin balón) 		
Cíclica				<ul style="list-style-type: none"> - Comienza v cíclica (incidir en aspectos grales de téc. carrera: apoyos, simetría,..) - 12-14 a. fase óptima para frec d mov. 								
Resis a la..	NO SE RECOMIENDA SU ENTRENAMIENTO											
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Disminuye a partir de los 10 años en los varones - Una buena flexibilidad dará al deportista mayores posibilidades para el dominio de la técnica - Se alcanzan las mayores posibilidades en el periodo de 12-14 años - Utilizar métodos activos en las primeras edades y aumentar gradualmente a otras técnicas teniendo en cuenta la necesaria precaución 											
	1ºALEVIN 11 AÑOS	2ºALEVIN 12 AÑOS	1ºINFANTIL 13 AÑOS	2ºINFANTIL 14 AÑOS	1ºCADETE 15 AÑOS	2ºCADETE 16 AÑOS	1ºJUVENIL 17 AÑOS	2ºJUVENIL 18 AÑOS				

***Fases Sensibles: periodos de crecimiento del deportista en los cuales el organismo es más receptivo a determinado tipo de estímulos. Importante conocerlo para el máximo aprovechamiento.