

1ª FASE: APRENDIZAJE GLOBAL

❖ ETAPA DE ACTIVIDAD FÍSICA GENERAL (Hasta los 8 años, **prebenjamin)**

- **Importancia relativa de la preparación física = general**
- **Objetivo de tipo condicional:** crear una **base motriz amplia** para el trabajo posterior de las demás capacidades, **FINALIDAD O META**
- **Predominio total multilateralidad = Ninguna Especialización**
- La **formación totalmente general** = las tareas generales y de poca especificidad
- **Juego** medio principal, **prioridad total del aspecto lúdico**
- La **acumulación de experiencias motrices variadas** VS repetición continua de acciones.
- Las tareas o juegos deberán involucrar preferencialmente o incidir en:
 - **Velocidad de reacción** (simple). Énfasis sobre la misma.
 - **Resistencia Aeróbica.** Comienza la creación de la base aeróbica
 - **Fuerza-Velocidad.** Se podrá empezar a entrenar con cautela.

2ª FASE: INICIACIÓN

❖ ETAPA DE APRENDIZAJE GLOBAL BÁSICO (8 – 14 años)

Se divide en 2 etapas:

➤ Etapa de Aprendizaje Global Básico

- (Desde los 8 hasta los 12 años)
- Dos categorías: benjamín y alevín

○ Categoría: **Benjamín (8-10 años)**

- **Mayor importancia** de la **preparación condicional general**
- Se incluye como objetivo de tipo condicional el **desarrollo corporal global** y continua **la creación de una base motriz amplia**
- La multilateralidad se entremezcla con la **multilateralidad orientada pero no confundir con especialización precoz, evitarla por todos los medios**
- Varios deportes (individuales, colectivos y de todo tipo) para aumentar el bagaje motor
- Los **juegos** continúan siendo el medio principal
- Aunque la formación general sigue siendo prioritaria, **comienzan a realizarse tareas de mayor semejanza a la estructura del balonmano**. Motricidad específica con situaciones tácticas simples
- **Objetivo prioritario:** desarrollo de la **motricidad** (coordinación general en su mayoría y **comienza la específica**)
- Mecanismos condicionales ~~Mecanismos~~ coordinativos.
- Tareas de motricidad general y específica como medio de entrenamiento condicional. Práctica
- Aparece el **componente cognitivo** pero con poca exigencia, los aspectos de táctica son muy básicos. Toma de decisiones en función de **estímulos inespecíficos**.
- **CAPACIDADES CONDICIONALES**
- Se **incrementa** con precaución el entrenamiento de **velocidad de reacción y el de fuerza-velocidad incluyéndose algunos componentes más específicos** (estímulos visuales, coordinaciones específicas,...)
- **Continúa el desarrollo de la resistencia aeróbica** involucrando grandes grupos musculares y utilizando prioritariamente **ejercicios coordinativos con o sin toma de decisiones sencillas**
- Se entrenará la **flexibilidad frecuentemente** utilizando métodos activos (precaución) y poniendo **énfasis en la movilidad articular**.

○ Categoría: **Alevín (11-12 años)**

- **Incrementa la importancia de la preparación condicional**, en su mayoría general pero puntualmente más específica.
- Predominio de la **multilateralidad orientada**, importante seguir evitando la especialización precoz
- Se aconseja seguir realizando otros deportes al margen del balonmano.
- Los **juegos** continúan siendo el medio principal
- **Aumenta la formación específica** con respecto a la etapa anterior pero **la preparación general sigue siendo mayoritaria**.
- Aumentan las **tareas de mayor semejanza** a las acciones en balonmano.
- El desarrollo de la motricidad sigue siendo prioritario, **aumenta la motricidad específica**.
- **Aumenta el componente cognitivo, a tener en cuenta en todas las acciones posibles**, aunque los aspectos tácticos siguen siendo sencillos.
- Introducción de las reglas más importantes del juego.
- Continúa la **progresión** con respecto al entrenamiento de **velocidad de reacción, fuerza-velocidad** (a partir de los 12 años será fundamental entrenarla), **resistencia aeróbica** (se considera el periodo más indicado para su desarrollo) y **flexibilidad** (se incluyen métodos estáticos)
- **Comienza** el entrenamiento de la **velocidad acíclica** mediante tareas generales. *Sólo se introducirán acciones específicas cuando estas se dominen por completo, 1º coordinación 2º velocidad.*

➤ **Etapa de Consolidación de la Formación Básica (13-14 años, infantil)**

- **Prioridad sobre la preparación condicional** que al final de esta etapa escasa predominancia de la general = desarrollo intenso de las capacidades motrices básicas
- **Continúa el predominio** total de la **multilateralidad orientada evitando la especialización**
- Los **juegos disminuyen** en frecuencia aunque será **importante mantener el carácter lúdico y la motivación** en todo tipo de tareas y medios.
- La formación **específica se iguala y hasta supera** a la formación **general**. Las **tareas específicas son más frecuentes** a las generales.
- *La motricidad específica (técnica) se considera prioritaria aplicándola constantemente a las situaciones del juego (táctica). Estimamos muy importante los aspectos cognitivos por su alta relevancia en el rendimiento.*
- Los **encadenamientos acciones específicas propias del balonmano** se usarán frecuentemente como parte de la **preparación físico-técnica** específica y si incluyen toma de decisiones se trata de **preparación físico – técnica – táctica**
- Conocimiento básico del reglamento
- El **entrenamiento de la velocidad será fundamental** en estas edades.
- **Velocidad de reacción:** existen las **condiciones óptimas** para su desarrollo a máxima intensidad. Énfasis sobre la **velocidad de reacción compleja** con **estímulos progresivamente más específicos**
- **Velocidad Acíclica y Cíclica: Incrementa sustancialmente su entrenamiento.** Destacar que existen las condiciones óptimas para la

mejora de la **frecuencia de movimientos**. Se incidirá sobre todo en **aspectos generales de carrera**.

- Otros aspectos del entrenamiento de la velocidad:
 - **Adaptación moderada** de los desplazamientos al **reglamento**
 - Prioridad sobre el **dominio del ciclo de pasos** en todas sus posibilidades (cambios de ritmo)
 - Incidencia en la **técnica de carrera**
 - Predominancia de las **técnicas específicas**, sobre todo **sin balón (después de tenerlas dominadas)**
 - **Encadenamiento de acciones** generales y específicas (**dominadas**) a gran **velocidad**
- **Fuerza-Velocidad o Fuerza Explosiva: su entrenamiento es fundamental** dada su importancia y fase del crecimiento propicia para su desarrollo.
- **Fuerza Máxima: comienza** hacia el final de la etapa en consonancia con el desarrollo muscular propio de la edad.
- Las **tareas** se realizarán con el **propio peso corporal, con oposiciones por parejas y móviles ligeros** (balones medicinales, rosquillas,...), también serán frecuentes los **juegos de lucha, agarres, tracciones,...**
- **Resistencia a la Fuerza: comienza su entrenamiento** por aumento de volumen
- **Resistencia Aeróbica: periodo más indicado** para su desarrollo es hasta los 14 años. Hacia el final de esta etapa **se incluyen cambios de ritmo y acciones específicas** del balonmano.
- **Resistencia Anaeróbica: se inicia hacia el final de esta etapa** mediante ejercicios generales y específicos por igual.
- **Se mantiene el entrenamiento de la flexibilidad** realizando métodos dinámicos y estáticos por igual.

3ª FASE: ESPECIALIZACIÓN

❖ ETAPA DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (15-16 años, cadetes)

- **Se prioriza sobre la preparación condicional específica** aunque la preparación física general siga formando parte importante del plan.
- El desarrollo de las **capacidades físicas básicas** se entremezcla con el de **capacidades específicas**
- **Comienza la especialización.**
- Utilización de **juegos** y todo tipo de **ejercicios** en función de los objetivos que persigamos
- Dado el incremento sustancial de la intensidad y volumen de entrenamiento **cobran mayor importancia de los medios regenerativos**
- La **formación específica supera claramente a la formación general.**
- La **motricidad específica (técnica) se consolida y sigue perfeccionándose.**
- **Aumentan las exigencias perceptivo-cognitivas** (tácticas) para aplicar la técnica correctamente. La **formación de jugadores inteligentes** es vital.
- La **velocidad mantendrá los altos niveles de trabajo.**
- **Velocidad de reacción: continua su desarrollo a máxima intensidad** con predominio de la velocidad de reacción **compleja y estímulos específicos**
- **Velocidad Acíclica y Cíclica: continua incrementando su entrenamiento.** Destacar la importancia de la **velocidad gestual** en esta etapa.

- Otros aspectos relacionados con el entrenamiento de la **velocidad**:
 - Adaptación total al **reglamento**
 - **Aplicación** de técnicas generales (carrera) a las **acciones específicas** (contraataque)
 - Utilización de **técnicas específicas sin balón** (ya muy dominadas) y **con balón** (deberán estar dominadas antes de entrenar)
 - **Comienza el entrenamiento específico de velocidad dentro del puesto específico.**
- **Fuerza-Velocidad o Fuerza Explosiva: entrenamiento a máxima intensidad.**
- **Fuerza Máxima: se progresa moderadamente** con respecto a la etapa anterior.
- Se utilizarán las mismas tareas de la etapa anterior aumentando la carga.
- **Comienza el uso frecuente de pliometría de baja intensidad.**
- **Hacia el final de la etapa se puede comenzar el uso de pesas**
- **Resistencia a la Fuerza: progresa** en relación al aumento de volumen tanto en los ejercicios como en las sesiones, no es prioritario.
- **Resistencia Aeróbica: su entrenamiento se mantiene o reduce. Aumenta el uso de cambios de ritmo con acciones más específicas para el trabajo de potencia aeróbica.** Calidad no prioritaria.
- **Resistencia Anaeróbica: se entrenará con mayor frecuencia e intensidad,** sobre todo mediante ejercicios **específicos.** Calidad **no prioritaria**
- Se **mantiene el entrenamiento de la flexibilidad** realizando métodos dinámicos y estáticos por igual.

❖ ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ESPECÍFICO (17-18 años, juveniles)

- **Preparación condicional específica** y se mantiene un porcentaje reducido de preparación física **general (25-40%)**.
- **Desarrollo prioritario de las capacidades específicas** y desarrollo más **moderado de las capacidades físicas básicas**
- **Aumenta** el grado de **especialización**.
- Utilización de juegos y todo tipo de ejercicios en función de los objetivos.
- **Se introducen, además de los anteriores medios regenerativos físicos, medios de regeneración psicológica.**
- La **formación específica supera claramente a la formación general.**
- **Desarrollo técnico-táctico máximo**
- La **velocidad mantendrá los altos niveles de trabajo.**
- **Velocidad de reacción: tendencia a mantenerse o mejoras moderadas.** Muy importante continuar entrenando a **máxima intensidad** con predominio de la velocidad de reacción **compleja** y **estímulos específicos**
- **Velocidad Acíclica y Cíclica:** entrenamiento a **máxima intensidad.**

- Otros aspectos relacionados con el entrenamiento de la **velocidad**:
 - *Técnica aplicada totalmente a las acciones específicas por puestos específicos.*
 - *Incidencia en las acciones en relación con el balón.*
- **Fuerza-Velocidad o Fuerza Explosiva: entrenamiento a máxima intensidad.**
- **Fuerza Máxima: se progresa moderadamente** con respecto a la etapa anterior.
- Comienza el **uso sistemático de pesas y halteras.**
- **Comienza el uso de pliometría de media intensidad.**
- **Resistencia a la Fuerza: progresa en relación al aumento de volumen** tanto en los ejercicios como en las sesiones, no es prioritario.
- **Resistencia Aeróbica: su entrenamiento se mantiene o reduce. Predominio del entrenamiento de potencia aeróbica mediante cambios de ritmo con acciones específicas** en su mayoría. **Cualidad no prioritaria.**
- **Resistencia Anaeróbica: se entrenará con mayor frecuencia e intensidad, predominio total de ejercicios específicos. Cualidad no prioritaria**
- **Se mantiene el entrenamiento de la flexibilidad** realizando métodos dinámicos y estáticos.

4ª FASE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

Teniendo en cuenta que se trata de una fase a la que acceden un grupo muy reducido de deportista y por razones de tiempo y espacio no trataremos con detenimiento esta fase de la planificación a largo plazo.