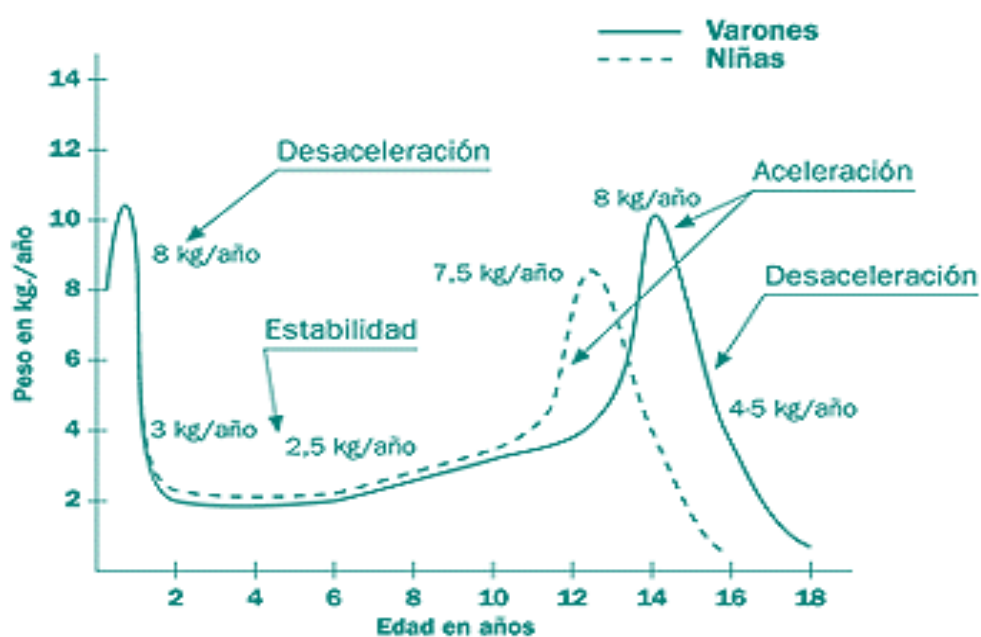
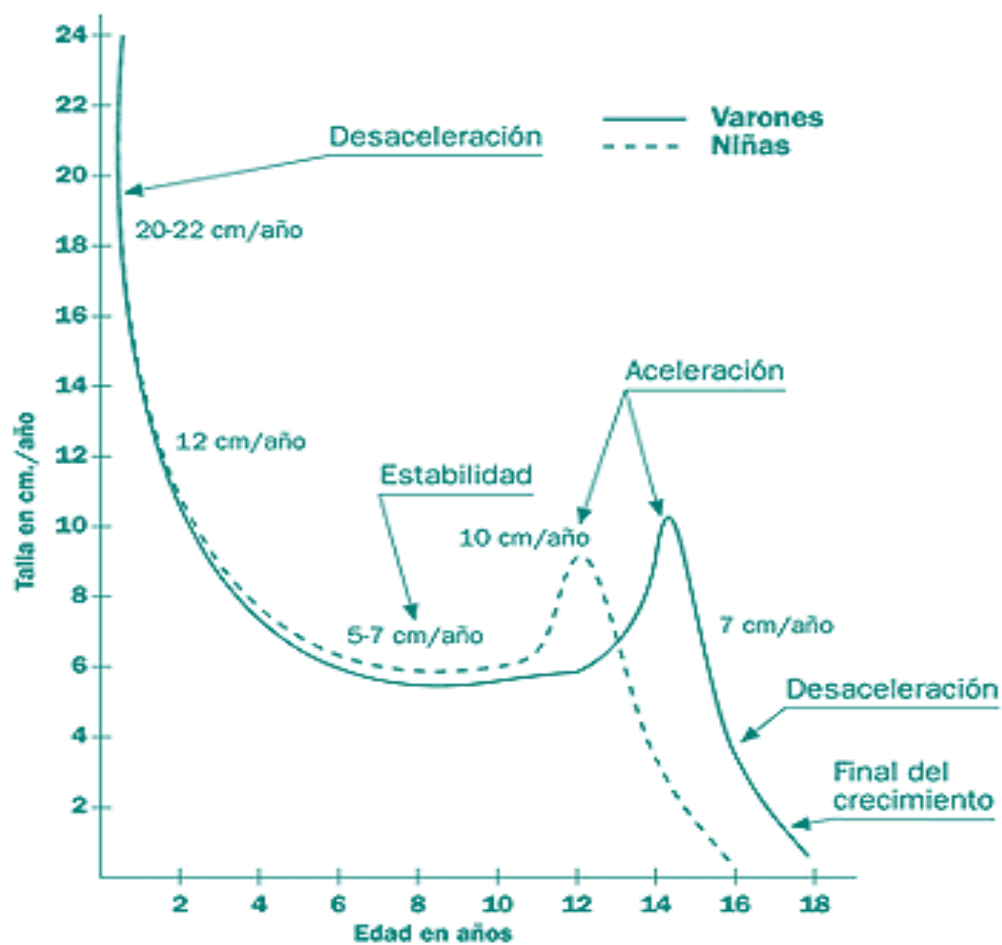
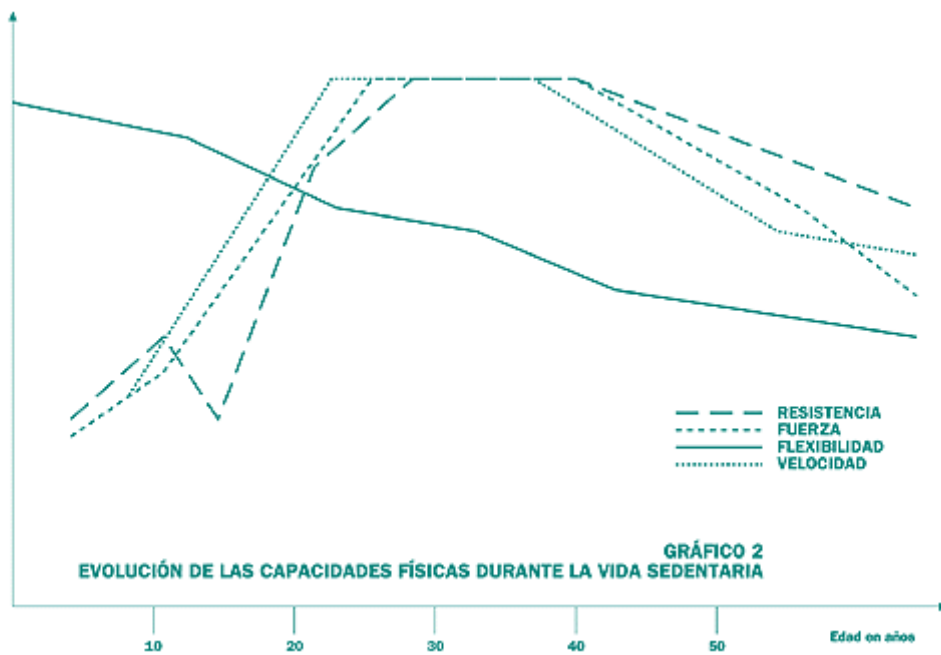


**GRÁFICO 1**  
**CURVAS DE VELOCIDAD EN EL CRECIMIENTO EN TALLA Y PESO,**  
**SEGÚN TANNER Y OTROS (1966). EN RUIZ PÉREZ (1981)**





CUADRO 1		FASES SENSIBLES DE LA FUERZA (EN AÑOS)								
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

ALFONSO BLANCO (1994)

Dentro de la capacidad física de la fuerza deberemos diferenciar entre:

- 1) Se puede estimular la potencia desde los 8-12 años y siempre con esfuerzos de baja sobrecarga y velocidades de ejecución elevada.
- 2) En cuanto a la fuerza resistencia, se puede empezar a estimular, al igual que la potencia, desde los 8-12 años y también con esfuerzos de baja sobrecarga, pero con elevado número de repeticiones.

En estas edades el incremento de la fuerza se basa principalmente en mejora de la coordinación intra e intermuscular no en hipertrofia

CUADRO 2		FASES SENSIBLES DE LA VELOCIDAD (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

En la velocidad deberemos tener en cuenta que:

- 1) Gracias al desarrollo del músculo esquelético existe una fase sensible para la mejora del Tiempo de Reacción y la Frecuencia desde los 6-7 años a los 11-12 años.
- 2) Para la Velocidad Gestual, Velocidad Acíclica, la capacidad de Aceleración y la Velocidad máxima existe una fase para los niños desde los 8 a los 14-15 años, y en las niñas desde los 8 a los 11-12 años.

CUADRO 3		FASES SENSIBLES DE LA RESISTENCIA (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Para la Resistencia diferenciaremos:

- 1) Ya que la Resistencia Aeróbica es una capacidad de baja intensidad, ésta se puede entrenar desde los 5 años (obteniéndose valores de VO<sub>2</sub> max. absolutos entre 15-18 años y de VO<sub>2</sub> max. relativos entre los 11-13 años).
- 2) En cuanto a la Resistencia Anaerobia Láctica, ésta se podrá entrenar siempre después de la pubertad.

CUADRO 4		FASES SENSIBLES DE LA FLEXIBILIDAD (EN AÑOS)							
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

En cuanto a la flexibilidad, deberemos diferenciar la utilización de métodos pasivos (aquellos en los que no se utiliza ninguna fuerza, ni externa, ni interna al sujeto, para producir el estiramiento del músculo y el tendón) y los métodos activos (utilización de fuerzas, ya sean externas o musculares, para el estiramiento del tendón y el músculo).

- 1) Se pueden utilizar métodos pasivos desde los primeros años de vida hasta la pubertad.
- 2) Para utilizar métodos activos, encontramos que la fase sensible se sitúa en las niñas desde los 8 a los 11-12 años y en los niños desde los 8 a los 12-13 años.

**CUADRO 5**

PERIODOS CRONOLÓGICOS APROXIMADOS	FASES DEL DESARROLLO MOTOR	ESTADIOS DEL DESARROLLO MOTOR
0-4 Meses  4 Meses - 1 año	<b>Fase de movimientos reflejos</b>	Estadio de captación de información Estadio de procesamiento
1er año.  1- 2º año	<b>Fase de movimientos rudimentarios</b>	Estadio de inhibición refleja Estadio pre-control
2-3 años 4-5 años 6-7 años	<b>Fase de habilidades motrices básicas</b>	Estadio inicial Estadio elemental Estadio maduro
7-10 años 11-13 años	<b>Fase de habilidades motrices específicas</b>	Estadio transicional Estadio específico
+ de 14 años	<b>Fase de habilidades motrices especializadas</b>	Estadio especializado

**EJEMPLIFICACIÓN DEL DESARROLLO DE LA HABILIDAD DEL LANZAMIENTO**

<b>Fase de habilidades motrices básicas</b>	Estadio inicial	Lanzamiento con extensión del codo en el momento del lanzamiento y mínima participación de los pies y el tronco
	Estadio elemental Estadio maduro	Existe mayor rotación del tronco y aparecen dos posibilidades: Lanzamiento homolateral y contralateral (mas maduro) Participación corporal global en el lanzamiento
<b>Fase de habilidades motrices específicas (lanzamiento a canasta)</b>	Estadio transicional	Adecuación de los segmentos corporales (pies, piernas, brazos, muñecas y dedos al gesto técnico específico del lanzamiento
	Estadio específico	Coordinación del gesto entre brazos y piernas. Mayor fluidez del movimiento.
<b>Fase de habilidades motrices especializadas</b>	Estadio especializado	Adquisición de las automatizaciones del gesto. Aplicación de dicho gesto a las situaciones específicas.