

PLANIFICACIÓN DE LA VIDA DEPORTIVA DE UN ATLETA DE 10.000 METROS

EDAD: 10 AÑOS	EDAD: 11 AÑOS
ETAPA: INICIACIÓN	ETAPA: INICIACIÓN
CATEGORÍA: ALEVÍN	CATEGORÍA: ALEVÍN
MODALIDAD DEPORTIVA: -----	MODALIDAD DEPORTIVA: -----
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS	FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS
CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS - Importancia máxima del trabajo coordinativo y de equilibrio. - Iniciación a la capacidad y eficiencia aeróbica. - Iniciación a la fuerza explosiva y a la fuerza-resistencia de forma integrada en el deporte. - Importancia máxima del trabajo de la velocidad de reacción. - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.	CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS - Importancia máxima del trabajo coordinativo y de equilibrio. - Iniciación a la capacidad y eficiencia aeróbica. - Iniciación a la fuerza explosiva y a la fuerza-resistencia de forma integrada en el deporte. - Importancia máxima del trabajo de la velocidad de reacción. - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
OBJETIVOS:-----	OBJETIVOS:-----
EVALUACIÓN:-----	EVALUACIÓN:-----
COMPETICIONES: MULTIDEPORTE	COMPETICIONES: MULTIDEPORTE

EDAD: 12 AÑOS	EDAD: 13 AÑOS
ETAPA: INICIACIÓN	ETAPA: BASE
CATEGORÍA: INFANTIL	CATEGORÍA: INFANTIL
MODALIDAD DEPORTIVA: 200-400 METROS	MODALIDAD DEPORTIVA: 400-600 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS	FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS
CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS - Importancia máxima del trabajo coordinativo, de equilibrio y de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la capacidad y eficiencia aeróbica. - Mejora de la fuerza explosiva y a la fuerza-resistencia de forma integrada en el deporte. - Importancia máxima del trabajo de la velocidad de reacción, velocidad máxima y velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.	CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS - Importancia máxima del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la capacidad y eficiencia aeróbica. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza explosiva y a la fuerza-resistencia de forma integrada en el deporte. - Importancia máxima del trabajo de la velocidad de reacción, velocidad máxima y velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
OBJETIVOS:-----	OBJETIVOS:-----
EVALUACIÓN:-----	EVALUACIÓN:-----
COMPETICIONES: MULTIDEPORTE Y LOCALES	COMPETICIONES: LOCALES

EDAD: 14 AÑOS	EDAD: 15 AÑOS
ETAPA: BASE	ETAPA: BASE
CATEGORÍA: CADETE	CATEGORÍA: CADETE
MODALIDAD DEPORTIVA: 400-600 METROS	MODALIDAD DEPORTIVA: 600-1000 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS	FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS
<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica ,capacidad anaeróbica láctica y potencia anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural. - Mejora de la fuerza explosiva y a la fuerza-resistencia de forma integrada en el deporte. - Importancia máxima del trabajo de la velocidad de reacción, velocidad máxima y velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos. 	<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica, capacidad anaeróbica láctica y potencia anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad de reacción, velocidad máxima y velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación. - Realizar un tiempo cercano a 1'40" en el 600 metros. 	<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración y el control del arousal. - Realizar un tiempo cercano a 3'15" en el 1000 metros. - Mejorar el compromiso y la adherencia.
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos. 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos.
COMPETICIONES: LOCALES	COMPETICIONES: LOCALES Y AUTONÓMICAS

EDAD: 16 AÑOS
ETAPA: PERFECCIONAMIENTO
CATEGORÍA: JUVENIL
MODALIDAD DEPORTIVA: 1500-3000 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS
<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad máxima y velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración y el control del arousal. - Desarrollar una técnica de carrera óptima. - Realizar un tiempo cercano a 4'40" en el 1500 metros. - Mejorar el compromiso y la adherencia.
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos.
COMPETICIONES: LOCALES Y AUTONÓMICAS

EDAD: 17 AÑOS
ETAPA: PERFECCIONAMIENTO
CATEGORÍA: JUVENIL
MODALIDAD DEPORTIVA: 1500-3000 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS
<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control del arousal. - Desarrollar una técnica de carrera óptima. - Realizar un tiempo cercano a 9'30" en el 3000 metros. - Mejorar el compromiso, la capacidad de superación y la adherencia
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos.
COMPETICIONES: LOCALES Y AUTONÓMICAS

EDAD: 18 AÑOS	EDAD: 19 AÑOS
ETAPA: PERFECCIONAMIENTO	ETAPA: RENDIMIENTO
CATEGORÍA: JUNIOR	CATEGORÍA: JUNIOR
MODALIDAD DEPORTIVA: 5000 METROS	MODALIDAD DEPORTIVA: 10000 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS	FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS
<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la capacidad aeróbica. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos. 	<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control del arousal. - Desarrollar una técnica de carrera óptima. - Realizar un tiempo cercano a 16' en el 5000 metros. - Mejorar el compromiso, la capacidad de superación y la adherencia 	<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control del arousal. - Desarrollar una técnica de carrera óptima. - Realizar un tiempo cercano a 33' en el 10000 metros. - Mejorar el compromiso, la capacidad de superación y la adherencia
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos. 	<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos.
COMPETICIONES: LOCALES Y AUTONÓMICAS	COMPETICIONES: LOCALES, AUTONÓMICAS Y NACIONALES

EDAD: 20 AÑOS
ETAPA: RENDIMIENTO
CATEGORÍA: PROMESA
MODALIDAD DEPORTIVA: 10000 METROS
FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS
<p>CAPACIDAD CONDICIONANTES Y COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora del trabajo de la técnica deportiva. - Importancia del desarrollo de la capacidad aeróbica. - Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica. - Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia - Mejora del trabajo de la velocidad-resistencia - Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control del arousal. - Desarrollar una técnica de carrera óptima. - Realizar un tiempo cercano a 33' en el 10000 metros. - Mejorar el compromiso, la capacidad de superación y la adherencia
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios. - Hoja de seguimiento. - Tests de resistencia y de fuerza. - Análisis de la técnica en video. - Registro resultados competitivos.
COMPETICIONES: LOCALES, AUTONÓMICAS Y NACIONALES

**TODOS LOS APARTADOS ESTÁN HIPERVINCULADOS A LAS CELDAS CORRESPONDIENTES
LOS OBJETIVOS DE 10 A 13 AÑOS ERAN GENERALISTAS Y NO HE PODIDO HACER IMAGEN
PARA QUE QUEPAN POR ESO APARECEN -----**