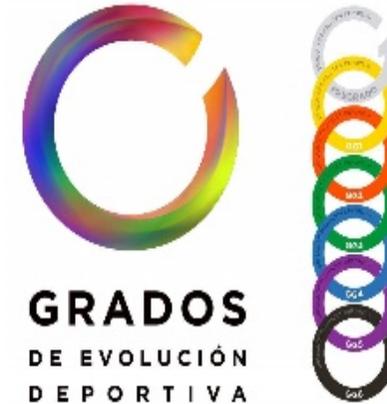




# GRADOS DE EVOLUCIÓN DEPORTIVA



**Rafael Alcázar Corona**  
**Graduado Ciencias de la Actividad Física y Deporte**  
**Máster Alto Rendimiento Deportivo**



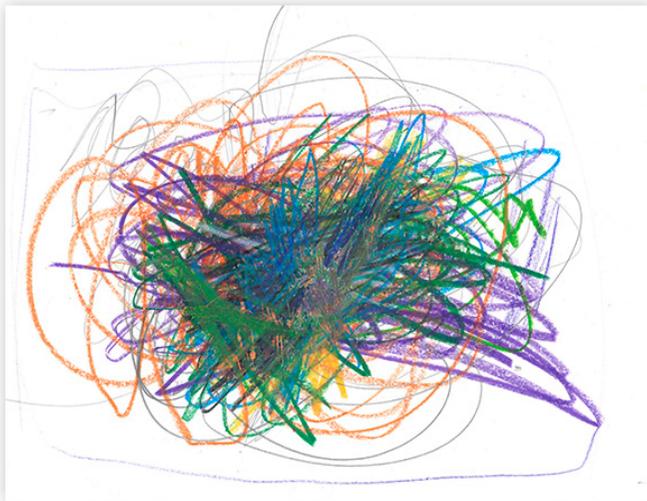
EL BOXEO = EL DIBUJO DEL NIÑO



**PREPARACIÓN FÍSICA**



## LA EDAD RECOMENDADA PARA INICIAR UN DEPORTE SON LOS 6 AÑOS?



De los 4 a 6 años los dibujos se producen por simples movimientos del brazo con los que se crean trazos en diferentes direcciones, todos ellos sin sentido. Posteriormente (6 años), los trazos comienzan a tomar sentido y el niño comienza a reconocer y nombrar las figuras dibujadas.

# REFLEXIONES PREVIAS

6 - 7 AÑOS – INICIACIÓN DEPORTIVA  
**GI = EQUILIBRIO/AGILIDAD/LATERALIDAD**



Se producen los primeros intentos de **representación**. Las creaciones de los niños tienden a estar muy **relacionadas con el mundo que les rodea**

Cuánto más sepa sobre el tema del que dibuja, mayor cantidad de detalles y elementos podrá incorporar al dibujo

## 7 - 9 AÑOS – INICIACIÓN DEPORTIVA G2-G3=FLEXIBILIDAD/COORDINACIÓN/AGILIDAD APRENDIZAJE MOTOR

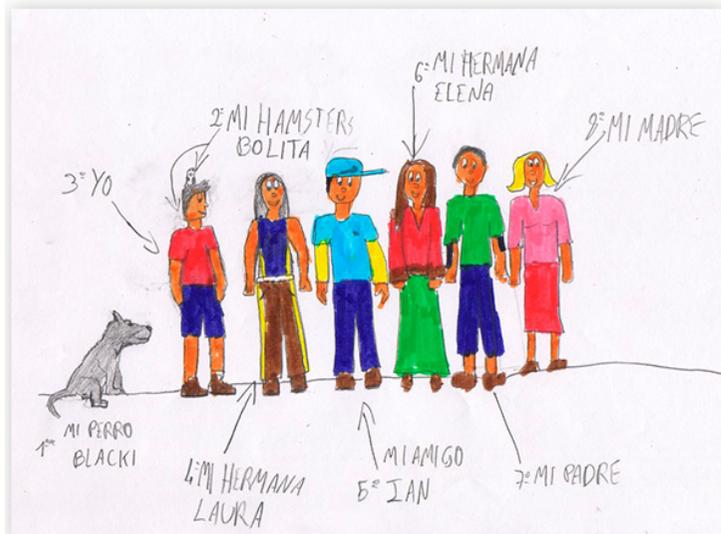


En esta etapa el niño dibuja lo que conoce, y no lo que ve.

Se trata de un dibujo organizado linealmente y mucho más preciso, se dibuja con todo detalle

## 9 - 12 AÑOS – INICIACIÓN DEPORTIVA

**G4=FUERZA GENERAL**  
**MÁXIMO APRENDIZAJE MOTOR**



*la etapa del realismo el desarrollo artístico es una consecuencia más o menos directa de la madurez, a partir de esta etapa las habilidades plásticas se ve directamente afectado por lo que se ha aprendido..*

***Esta es la explicación de porqué la mayoría de los adultos dibujan como niños ya que no han desarrollado sus potencialidades artísticas más allá del nivel que alcanzarían con 9-10 años***

# REFLEXIONES PREVIAS

**12 - 14 AÑOS – PRÁCTICA DEPORTIVA**  
**G5-G6=RESISTENCIA AERÓBICA Y VELOCIDAD**  
**INICIO DE LA BUSQUEDA LA C.F**



**Pueden dibujar de forma espontánea**

**se puede apreciar el desarrollo del razonamiento y, con ello, una formación crítica de sus obras.**



## PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRAL



## JUEGOS TRADICIONALES



# REFLEXIONES PREVIAS

## ESTADIOS MADURATIVOS



SI QUIERES UN  
CAMPEON DE  
CATEGORIAS  
INFANTILES  
LO TIENES FACIL

SOLO LO TIENES  
QUE ENTRENAR  
COMO UN ADULTO



### PREPARACIÓN FÍSICA



# DOS MANERAS DISTINTAS PARA LLEGAR AL PODIUM



**TABLA ESTADIOS  
MADURATIVOS**

EDAD	OBJETIVOS	CARACTERIZACIÓN
18-19 años	Búsqueda de elevados niveles específicos para el jugador, en forma independiente la posición que ocupa en el equipo.	A esta edad concluirá en gran medida la maduración de la condición cardio – vascular – respiratoria y metabólicas musculares, lográndose elevados valores a nivel de la resistencia aeróbica, tan importantes para el futuro del jugador.
16-17 años	Orientación del entrenamiento deportivo específico, individualizado.	Orientación hacia la capacidad para soportar altos niveles de cargas de entrenamiento, fase de la velocidad máxima, fuerza y resistencia.
12-15 años	Inicio de la búsqueda de la condición física.	Introducción hacia los trabajos de fuerza; evolución hacia mayor desarrollo de resistencia (aeróbica).
9-11 años hasta la pubertad	Máxima capacidad del aprendizaje motor.	Fase sensible de la velocidad latente y de reacción, de la coordinación y la técnica.
6-9 años.	Progresos rápidos en el aprendizaje motor. Inicio del entrenamiento de las capacidades coordinativas.	Fase sensible hacia las actividades lúdico-deportivas. Elevadas posibilidades hacia las coordinaciones globales; conocimiento de las posibilidades del propio cuerpo. Incremento de la velocidad y frecuencia de movimientos.

**PREPARACIÓN FÍSICA**



**TABLA – ETAPAS-  
FORMACION-DEPORTIVA**



**PREPARACIÓN FÍSICA**



COMO INTEGRAR LA PREPARACIÓN FÍSICA EN NIÑOS?

EN EL CALENTAMIENTO  
**GAME**

OS PASAMOS UN PDF

**PREPARACIÓN FÍSICA**





# TABLA DE GRADOS PREPARACIÓN FÍSICA

**G1** = EQUILIBRIO/LATELARIDAD/AGILIDAD

**G2/G3** = FLEXIBILIDAD/COORDINACION/AGILIDAD

**G4** = FUERZA

**G5** = RESISTENCIA AERÓBICA

**G6** = VELOCIDAD



## PREPARACIÓN FÍSICA



## EQUILIBRIO-LATERALIDAD-AGILIDAD

*El equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).*

*El término lateralidad hace referencia al predominio motor de un lado del cuerpo respecto al otro (ser diestro o zurdo).*

*La agilidad es una cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción. Quien tiene esta condición es considerado como ágil. Desde un punto de vista físico, un animal o un individuo tiene agilidad corporal cuando sus movimientos son flexibles y rápidos.*



# EXAMEN

# G1

PRUEBA EXAMEN	ACTIVIDAD
4- Test de reconocimiento de material – entorno (Agilidad)	Llegar al objeto en 5"
5- Pruebas de equilibrio de guardia (Equilibrio)	
1ª Prueba: Guardia normal 3 errores máximo	
2ª Prueba: Equilibrio invertido y 30" máximo	
3ª Prueba: Equilibrio con estímulo del aparato vestibular	3 errores máximo

**CAMBIAMOS?**



## FLEXIBILIDAD/COORDINACION/AGILIDAD

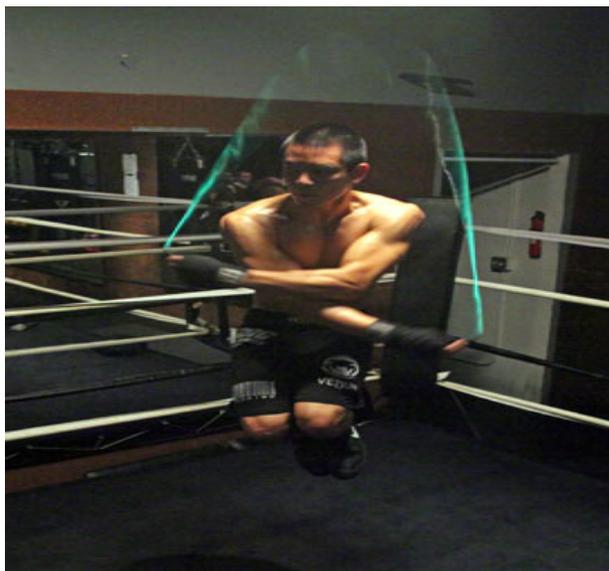
La **flexibilidad** es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

### PREPARACIÓN FÍSICA



## FLEXIBILIDAD/COORDINACION/AGILIDAD

La **coordinación** es una capacidad **física** complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.



## PREPARACIÓN FÍSICA



## EXAMEN

# G2-G3

CAMBIAMOS?

**8- 45" Golpeo en pera (Coordinación  
óculo manual)**

**3 FALLOS MAXIMO DURANTE  
LA PRUEBA**

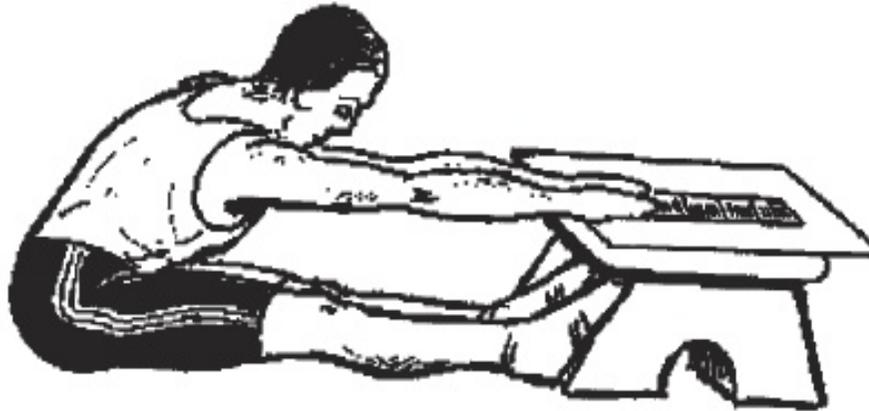
**Desplazamientos en guardia entre  
las picas (Agilidad)**

PRUEBA nº2  
DESPLAZAMIENTOS  
ENCADENADOS

- El tiempo no puede ser superior a 18" en chicos y 19" en chicas.
- Buena ejecución de los movimientos

## PREPARACIÓN FÍSICA



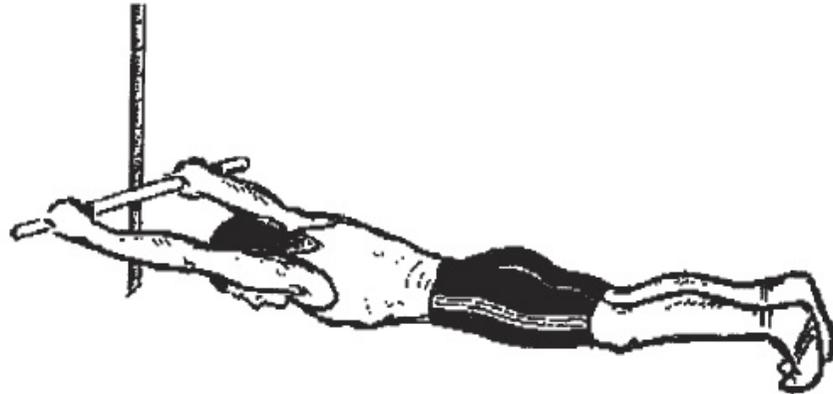


6- Desplazamientos en guardia  
(Coordinación + lateralidad)

Correcta ejecución de los desplazamientos (marcar errores en ficha técnica- superar 50%)

7- Test de flexión profunda de tronco (Flexibilidad)

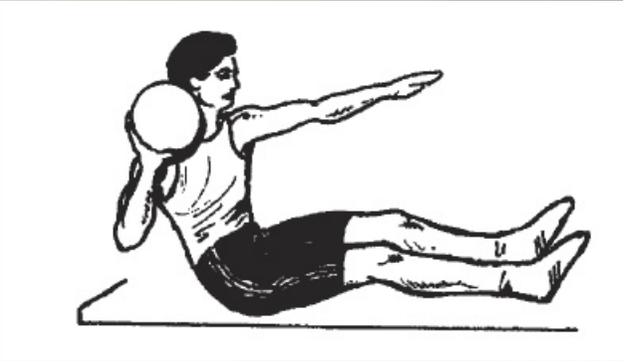
Marca mínima 20 cm chicos y chicas



- La **fuerza** es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía.
- La capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia”.

## PREPARACIÓN FÍSICA





## RESISTENCIA AERÓBICA



La **resistencia** es una de las capacidades **físicas** básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad **física** que posee un cuerpo para soportar una **resistencia** externa durante un tiempo determinado.



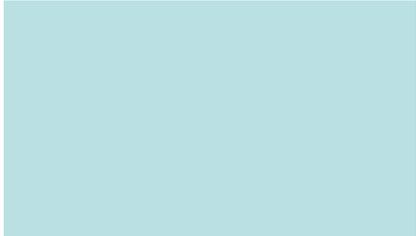
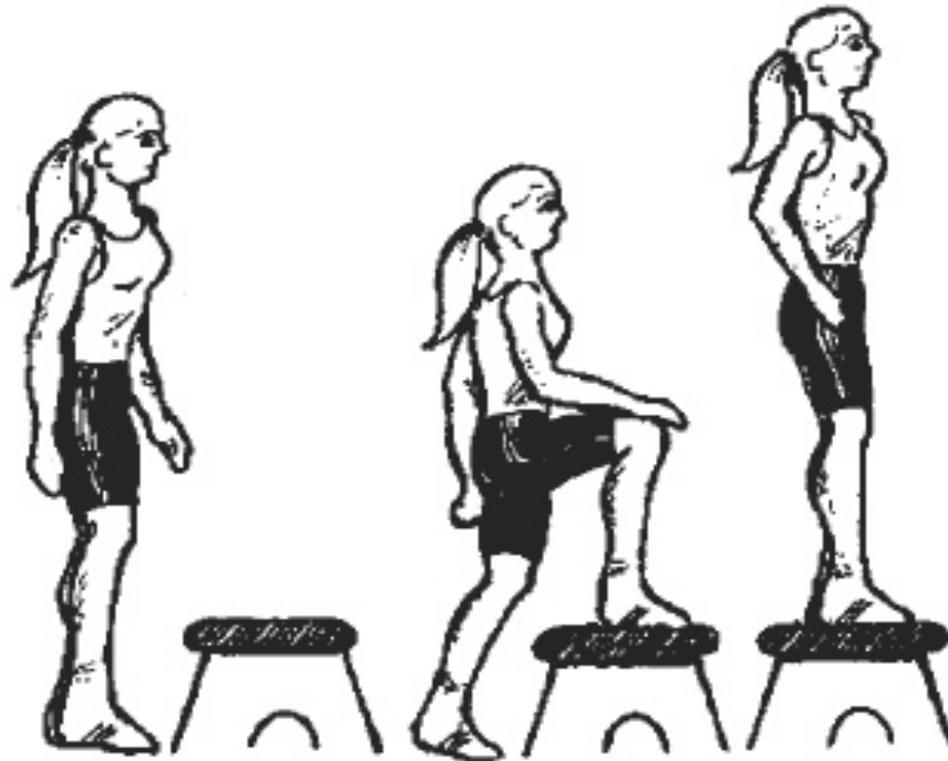
## PREPARACIÓN FÍSICA



**EXAMEN**

**G5**

Test de bu  
(Fuerza R



## VELOCIDAD

La **velocidad** es la capacidad **física** que nos permite llevar a cabo **acciones motrices** en el menor tiempo posible

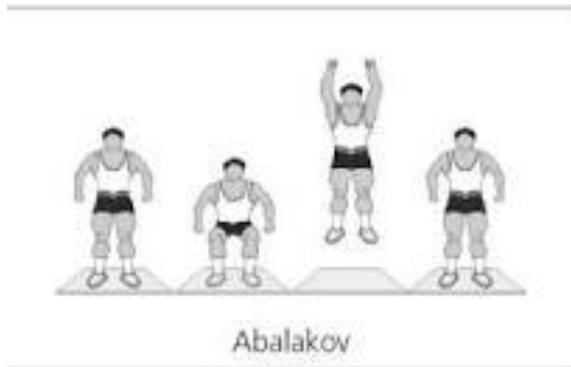


# EXAMEN

# G6

**Test de agarre de pica (V.  
Reacción)**

**1. Agarrar 4 de 5  
intentos.**



## PREPARACIÓN FÍSICA



