

## PLANIFICACIÓN DE LA VIDA DEPORTIVA DE UN ATLETA DE 10.000 METROS

<b>EDAD: 10 AÑOS</b>	<b>EDAD: 11 AÑOS</b>
<b>ETAPA: INICIACIÓN</b>	<b>ETAPA: INICIACIÓN</b>
<b>CATEGORÍA: ALEVÍN</b>	<b>CATEGORÍA: ALEVÍN</b>
MODALIDAD DEPORTIVA: -----	MODALIDAD DEPORTIVA: -----
<b>FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS</b>	<b>FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS</b>
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

<b>EDAD: 12 AÑOS</b>	<b>EDAD: 13 AÑOS</b>
<b>ETAPA: INICIACIÓN</b>	<b>ETAPA: BASE</b>
<b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>	<b>CATEGORÍA: INFANTIL</b>
MODALIDAD DEPORTIVA: 200-400 METROS	MODALIDAD DEPORTIVA: 400-600 METROS
<b>FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS</b>	<b>FASE DESARROLLO MOTOR: HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS</b>
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

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

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

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

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

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"> <li>- Mejora del trabajo de la técnica deportiva.</li> <li>- Importancia del desarrollo de la capacidad aeróbica.</li> <li>- Importancia del desarrollo de la potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica.</li> <li>- Mejora de la fuerza máxima neural y fuerza-resistencia</li> <li>- Mejora del trabajo de la velocidad-resistencia</li> <li>- Desarrollo de la flexibilidad a través de estiramientos estáticos y dinámicos.</li> </ul>
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la motivación, la concentración, la autoconfianza y el control del arousal.</li> <li>- Desarrollar una técnica de carrera óptima.</li> <li>- Realizar un tiempo cercano a 33' en el 10000 metros.</li> <li>- Mejorar el compromiso, la capacidad de superación y la adherencia</li> </ul>
<p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionarios.</li> <li>- Hoja de seguimiento.</li> <li>- Tests de resistencia y de fuerza.</li> <li>- Análisis de la técnica en video.</li> <li>- Registro resultados competitivos.</li> </ul>
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 -----**