

PROGRAMA

BALON
MÁN

DETECCIÓN
DESARROLLO
DE

TALENTOS

2025



BALONMÁN

#TalentosBalonmánGalicia

CONTIDO

PÁXINA

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBXECTIVOS	4
3. DESTINATARIOS/AS	5
4. QUE TIPO DE XOGADORES/AS BUSCAMOS?	6
5. ORGANIGRAMA	7
6. DURACIÓN DO PROGRAMA	8
7. DURACIÓN DAS SESIÓNS	8
8. CRONOGRAMA MARZO-XUÑO	9
9. CALENDARIO ACTIVIDADES MARZO-XUÑO	10
10. PROGRAMACIÓN SESIÓN TIPO	11
11. FORMACIÓN COMPLEMENTARIA	12
12. INFORMACIÓN XOGADORES/AS E FAMILIAS	13

INTRODUCCIÓN



O **PROGRAMA DE DETECCIÓN E DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN** da Federación Galega de Balonmán, é un plan de tecnificación que ten coma obxectivo principal a formación integral dun grupo de xogadores e xogadoras que por diferentes condicións, poden ser susceptibles de formar parte das Seleccións Galegas; ben nos próximos Campionatos de España de Selecciones Autonómicas (CESA), ou ben, en calquera das diferentes actividades nas que poidan participar os combinados galegos.

A mellora dos/as deportistas en idades tan temperás, promoverase a traves do desenvolvemento psíquico, do traballo técnico, táctico e físico.

A Federación Galega de Balonmán busca mediante este proxecto, detectar e potenciar o talento dende a categoría alevín, complementando a formación que se imparte dende os clubs e creando deportistas que aporten unha base sólida para as futuras categorías, reforzando e axudando tamén a incrementar o nivel do Balonmán Galego.

No **PROGRAMA DE DETECCIÓN E DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN** da Federación Galega de Balonmán, os/as participantes adestrarán, competirán e participarán en charlas e actividades formativas que tratarán de reforzar e fortalecer os valores e aptitudes requeridos para chegar á elite.

A Federación Galega de Balonmán conta con máis de vinte observadores/as ao longo do mapa galego, que ven as competicións e manteñen contacto cos diferentes clubs para controlar e valorar aos xogadores e xogadoras que poden reunir os requisitos para entrar a formar parte deste programa; co obxectivo de crear catro grupos de traballo estables (masculino e feminino, norte e sur) cos que poder traballar durante todo o ano.



OBXECTIVOS



OBXECTIVOS XERAIS:

- Formación integral dos xogadores/as que poden formar parte das Seleccións Galegas e nacionais nos próximos anos.
- Ter un control do nivel e unha base de datos clara e obxectiva dos xogadores/as de Galicia da categoría alevín.
- Desenvolver hábitos saudables e deportivos dende idades temperás.
- Favorecer a convivencia e traballo en equipo (que vaian coñecendo os seus compañeiros/as de categoría).
- Crear unha estrutura de seguimento e avaliación de rendemento individual.
- Formar aos futuros adestradores/as de Galicia. (crear un proxecto paralelo).
- Formar e fomentar a comunicación coas familias destes xogadores/as.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Mellorar a técnica individual e colectiva dos xogadores/as.
- Fomentar valores como o traballo en equipo, a disciplina e o esforzo.
- Mellorar a nivel físico para alcanzar o nivel de deportistas doutras comunidades autónomas.
- Mellorar aspectos técnico-táctico no posto específico.
- Aumentar a formación e áreas específicas coma a preparacion física, a xestión emocional, a nutrición e as regras de xogo.



DESTINATARIOS/AS



O PROGRAMA DE DETECCIÓN E DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN da Federación Galega de Balonmán, está dirixido a nenos e nenas de categoría alevín, que xa xogan a balonmán nos diferentes clubs de Galicia e que amosan un compromiso e interés polo noso deporte.

- **Nenos/as nados en 2012** que non participen nas xornadas de observación das Seleccións Galegas porque aínda non reúnen as condicións para estar dentro, pero que teñen características que con traballo específico poden chegar a formar parte dos combinados galegos nun futuro.
- **Nenos/as nados en 2013** exceptuando os nenos/as que entran a formar parte das Seleccións Galegas.
- **Nenos/as nados en 2014**

Na primeira actividade a idea é que haxa representación de todos os clubs.



QUE TIPOS DE XOGADOR/A BUSCAMOS?



Dentro do **PROGRAMA DE DETECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN** da Federación Galega de Balonmán, buscamos xogadores/as que cumpran uns requisitos mínimos.

Os criterios para poder incluír a estes xogadores/as e polo tanto entrar no proceso de selección para acceder ao "Programa de Detección y Desarrollo de Talentos de Balonmán" son os seguintes:

- Condicións Antropométricas: Xogadores/as que destacan pola súa altura ou/e envergadura.
- Condicións Físicas: Xogadores/as moi rápidos/as, coordinados/as ou con moita forza.
- Condicións de Xogo: Xogadores/as que entenden o xogo, que teñen unha boa toma de decisións, ...
- Condicións Competitivas: Xogadores/as que amosan un carácter especial á hora de competir: liderazgo, decisión, intensidade,...
- Lateralidade: Xogadores/as zurdos/as ou que manexen as dúas mans con destreza durante o xogo.

A Federación Galega de Balonmán busca fomentar desta forma o talento dende a categoría alevín, asegurando deste xeito unha base sólida para as futuras Seleccións Galegas e axudando tamén a incrementar o Nivel do Balonmán Galego.



ORGANIGRAMA



Carla Abad

Dirección Xeral

Establece as bases e exerce o control do programa.



Luis Montes

Programación e desenvolvemento de contidos deportivos (área masculina).

Define qué conceptos técnico-tácticos se traballan, cómo e cando, na área masc.



Rubén González

Control e supervisión área masculina

Analiza e controla a transferencia ás seleccións galegas masculinas.



Ismael Martínez

Programación e desenvolvemento de contidos deportivos (área feminina).

Define qué conceptos técnico-tácticos se traballan, cómo e cando, na área feminina.



Elena Estévez

Control e supervisión área feminina

Analiza e controla a transferencia ás seleccións galegas femininas.



Gerard Conill

Coordinación traballo porteiros/as.

Establece quen e cómo se executan os contidos marcados en cada sesión.



Carlos Rodriguez

Administración

Convoca, informa, resposta e da soporte documental ao resto de áreas.



Alejandro Seijo

Coordinación Zona Norte.

Controla, informa e colabora sobre a actividade na súa zona.



Francisco J. Rodríguez

Responsable Loxística.

Proporciona o material preciso para as actividades.



Adrián Menguña

Coordinación Zona Sur.

Controla, informa e colabora sobre a actividade na súa zona.



Fernando Mosquera

Responsable Servizos Médicos.

Garante a cobertura sanitaria en función das necesidades das actividades.



Katy Adao

Responsable Formación Arbitral e Comunicación

Define e xestiona a formación que se realice nesta parcela.



Anxo Otero

Coordinador adestradores/as.

Informa, avisa e xestiona o persoal técnico que acudirá a cada actividade.



Anxo F. Portela

Preparador físico

Define e xestiona a formación que se realice nesta parcela.



Jaime Juncal

Nutricionista

Define e xestiona a formación que se realice nesta parcela.



Por determinar

Psicólogo/a

Define e xestiona a formación que se realice nesta parcela.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



DURACIÓN DO PROGRAMA



O PROGRAMA DE DETECCIÓN E DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN da Federación Galega de Balonmán terá actividade durante todo o ano, agás nos meses de xullo (dependendo de posibles competicións) e agosto.

A programación das actividades será de carácter cuatrimestral, tendo en conta que o inicio será de marzo a xuño de 2025.



DURACIÓN DAS SESIÓNS

As sesións de adestramento terán unha duración de catro horas, e estarán distribuídas do seguinte xeito:

3 horas de sesión práctica + 1 hora de sesión teórica

As 3 horas de sesión práctica estarán distribuídas do seguinte xeito:

- 45 minutos de traballo defensivo (descanso + rotación de pista)
- 45 minutos de traballo defensivo (descanso + rotación de pista)
- 45 minutos de competición (descanso + rotación de pista)

En todas as sesións, ademais do contido práctico que se vai a realizar, os/as deportistas recibirán unha charla específica en temas tan relevantes coma a preparación física, a xestión psicolóxica da competición, o ámbito arbitral, etc...

CRONOGRAMA MARZO-XUÑO



- **Do 1 de marzo ao 20 de abril.** Observación competicións das Ligas Alevín 5 e Alevín 7 e recopilación de datos.
- **Xoves 24 de abril.** Envío convocatoria adestramento 1 de maio.
- **Sábado 26 e domingo 27 de abril.** Observación competicións das Ligas Alevín 5 e Alevín 7.
- **Xoves 1 de maio.** Adestramento na Estrada. 84 xogadoras traballarán de 10:00h a 14:00h e 88 xogadores de 16:00h a 20:00h.
- **Xoves 8 de maio.** Envío convocatoria adestramento 18 de maio (Modificación e redución dos grupos de traballo).
- **Sábado 17 de maio.** Xornada Observación Cuartos de Final Liga Alevín 7.
- **Domingo 18 de maio.** Adestramento + competición en Vilagarcía de Arousa. 60 xogadoras (adestramento de mañá). 60 xogadores (adestramento de tarde).
- **Xoves 29 de maio.** Envío convocatoria adestramento sábado 7 de xuño. (Modificación e redución dos grupos de traballo). Total de 80 xogadores/as.
- **Sábado 31 de maio/1 xuño.** Xornada Observación Final 4 Alevín 7.
- **Sábado 7 de xuño.** Adestramento + competición.
- **Xoves 12 de xuño.** Envío convocatoria adestramento 21 de xuño.
- **Sábado 21 de xuño.** Adestramento + competición.

CALENDARIO ACTIVIDADES MARZO-XUÑO



Adestramento + Competición



Observación Competicións

Enero

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5		7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

COINCIDENCIA CON OTRAS ACTIVIDADES DA FGBm:

- **26 abril:** Semifinais Final 4 1ª Autonómica.
- **1 maio:** Semifinais Final 4 Cadete Masculina.
- **25 maio:** Torneo Maia (infantil), Fase Ascenso a 1ª Nac. e sector. cadete.
- **7 xuño:** Adestramentos Bm. Praia.
- **7 xuño:** Xira Galega Bm. Praia.
- **15 xuño:** Concentración seleccións Bm. Praia Portugal.

PROGRAMACIÓN SESIÓN TIPO



1 de maio (adestramento + competición)

- **Zona:** Única
- **Grupo:** Feminino
- **Horario:** 10:00h a 14:00h.
- **Sede:** A Estrada.
- **Grupos de adestramento:**
 - 4 grupos de 21 xogadoras
- **Equipos de competición:**
 - 8 equipos de 10/11 xogadoras
- **Temática charla:**
 - Normas básicas do xogo.
 - Achegar a figura do árbitro/a.
- **Técnicos/as dirección:**
 - Carla Abad, Luis Montes, Ismael Martínez.
- **Técnicos/as sesións:**
 - Adrián Menduía, Carlos Rodríguez, Alejandro Seijo, Inés Hernández, Danijela Savic, David Iglesias,...
- **Técnicos/as observación:**
 - Anxo Otero, Gerard Conill,
- **Técnicos/as vídeo:**
 - Alberto Rodríguez,...
- **Servizos Médicos:**
- **Información:**

- **Zona:** Única
- **Grupo:** Masculino
- **Horario:** 16:00h a 20:00h.
- **Sede:** A Estrada.
- **Grupos de adestramento:**
 - 4 grupos de 22 xogadores
- **Equipos de competición:**
 - 8 equipos de 11 xogadores
- **Temática charla:**
 - Normas básicas do xogo.
 - Achegar a figura do árbitro/a.
- **Técnicos/as dirección:**
 - Carla Abad, Luis Montes, Ismael Martínez.
- **Técnicos/as sesións:**
 - Adrián Menduía, Carlos Rodríguez, Alejandro Seijo, Inés Hernández, Danijela Savic, David Iglesias,...
- **Técnicos/as observación:**
 - Anxo Otero, Gerard Conill,
- **Técnicos/as vídeo:**
 - Alberto Rodríguez,...
- **Servizos Médicos:**
- **Información:**

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA



Dentro do **PROGRAMA DE DETECCIÓN E DESARROLLO DE TALENTOS DE BALONMÁN** da Federación Galega de Balonmán, ademáis de reforzar os contidos técnico-tácticos individuais de cada un dos xogadores/as para complementar a formación que reciben no día a día dos seus clubs; tamén se prestará especial atención a catro áreas clave para a evolución dos/as deportistas:

PREPARACIÓN FÍSICA

Dotar aos/as deportistas das ferramentas necesarias para que poidan desenvolver de maneira autónoma a súa preparación a curto, medio e longo prazo.

- Exercicios de coordinación e equilibrio.
- Mobilidade e técnica de carreira.
- Exercicios de forza.
- Importancia do quencemento e volta á calma.
- Prevención de lesións.

REGRAS DE XOGO

Aportar coñecemento sobre as normas básicas do xogo e a interpretación das mesmas, visibilizar a figura do árbitro/a coma un axente máis do xogo e a importancia do xogo limpo.

- Normas básicas.
- Interpretación e rendemento da normativa.
- Roles dentro do campo.
- Respecto a árbitros e rivais.
- Sistema de sancións.
- Arbitraxe participativo.
- Xogo limpo.

XESTIÓN EMOCIONAL

Dotar aos/as deportistas de coñecementos e recursos para recoñecer, expresar e regular as súas emocións no balonmán. Ademáis de traballar valores imprescindibles coma o compañeirismo e a empatía.

- Recoñecemento emocional
- Xestión do erro e a frustración
- Respiración e relaxación.
- Comunicación positiva.
- ...

HÁBITOS SAUDABLES

Fomentar rutinas que beneficien a súa saúde física e mental.

- Hidratación
- Alimentación
- Descanso
- Hixiene
- Pantallas
- Respecto
- ...

Os/as deportistas recibirán charlas específicas e realizarán talleres que lles permitan mellorar a súa formación integral, ademais de dispor de ferramentas de autoevaluación e control para súa vida diaria.

INFORMACIÓN PARA XOGADORES/AS E FAMILIAS



Os xogadores/as deberán ter en conta os seguintes aspectos:

- HORARIO:** Deberán estar na instalación 15 minutos antes para poder comezar a actividade no horario establecido.
- AUGA:** Deberán levar unha botella de auga facilmente identificable. Habrá dispensadores de auga na instalación para enchela si o precisan durante a sesión.
- COMIDA:** É aconsellable que leven unha ou varias pezas de froita ou snacks para comer durante os descansos da actividade.
- ROUPA:** Deberán acudir con roupa de adestramento. Calzado, camiseta e pantalón deportivo. A camiseta debe ser a do club no que xoga.
- DOCUMENTACIÓN:** Deberán entregar antes do inicio da sesión a autorización cumprimentada e asinada polo seu pai, nai ou titor/a legal.
- INFORMACIÓN:** Deberán saber en que grupo de traballo están, para facilitar o acceso e control da actividade (Grupo 1, Grupo 2, Grupo 3 ou Grupo 4).

As familias deberán ter en conta os seguintes aspectos:

- DURACIÓN DA ACTIVIDADE:** A actividade terá unha duración de 4 horas. Habrá unha parte práctica e outra parte teórica.
- PORTA PECHADA:** Os adestramentos se levarán a cabo a porta pechada, é dicir, as familais non poderán acceder a instalación durante a actividade.
- INFORMACIÓN:**
 - Aconsellamos ler a “Carta para as familias”.
 - No caso de ausencia, lesión, enfermidade, alerxia ou calquera aspecto relevante relacionado coa saúde do/a deportista, deberán informar mediante o seguinte enderezo electrónico: a.tecnica@fgbalonman.com ou no teléfono: 986 41 06 18 - 670 89 23 28. Os avisos deberán realizarse a lo menos o martes previo á actividade.

PROGRAMA

BALON
MÁN

DETECCIÓN
DESARROLLO
DE

TALENTOS

2025

BALONMÁN

#TalentosBalonmánGalicia