

**Spagatta** magazine

**Patinaje sin fronteras**

2009

**Estructura y Organización De Las  
Sesiones De Entrenamiento**

**Autor:**

**Carlos Lugea**

## Estructura y Organización De Las Sesiones De Entrenamiento

La estructuración de las sesiones de entrenamiento, de acuerdo a los diferentes medios que permiten desarrollar la fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y resistencia, crean las premisas necesarias para los procesos de adaptación del patinador.

La estructura de las sesiones de entrenamiento se adapta a las necesidades del atleta de acuerdo a las zonas donde él tenga que mejorar.

Si bien en el patinaje de velocidad se generaliza la sesión de entrenamiento, agrupando a los deportistas por edad o categoría, sin considerar que las necesidades y adaptaciones no son las mismas en todos los atletas.

La importancia de evaluar distintos parámetros en el patinador, independientemente de su edad y capacidad, crean los conocimientos necesarios de las falencias de este y sobre las que debemos actuar.

Es a partir de este proceso donde se forma la real sesión de entrenamiento de acuerdo a las necesidades del patinador, la finalidad de la sesión se orienta puntualmente a un objetivo, técnico o físico, teniendo en cuenta la magnitud de la carga de acuerdo a la edad, años de antigüedad en el deporte, disponibilidad de tiempo libre, régimen de estudio o trabajo y de descanso.

La estructura general de la sesión de entrenamiento esta formada por una parte de preparación, una parte fundamental y una parte final; identificándose estas por las transformaciones del estado funcional del organismo del deportista durante el trabajo.

En la parte de preparación, se va llevando el cuerpo a las condiciones ideales para la fase siguiente, Esta es la que se llama normalmente entrada en calor y pueden estar compuesta por

patín continuo o cross, ejercicios de movilidad, ejercicios de reacción.

La parte fundamental o principal, esta orientada a cubrir ejercicios de contenido pedagógico y de contenido fisiológico.

Dentro de los ejercicios de contenido pedagógico, podemos orientarnos hacia los ejercicios de técnica, coordinación y táctica de carrera.

El área de contenido fisiológico apunta específicamente a los ejercicios de fuerza, entrenamiento del área aeróbica, entrenamiento del área anaerobia y saltos de potenciación.

En la parte final de la sesión de entrenamiento, generalmente se suele disminuir la intensidad del trabajo para que el organismo del deportista regrese lo más cercano al estado inicial de la sesión. Normalmente las mismas terminan con patín continuo a baja intensidad con poco volumen y ejercicios de estiramiento muscular.

### Tipos de sesiones

Se pueden identificar dos tipos de sesiones, la individual y la grupal.

En la forma individual el deportista recibe una tarea y la ejecuta en manera independiente. Las ventajas que presenta esta forma, están establecidas por dosificación individual de la carga de acuerdo a los objetivos planteados por las necesidades del atleta.

Como defecto de esta sesión destacará la ausencia de condiciones de competencia y la influencia estimulante de entrenar con otros deportistas.

La sesión grupal proporciona buenas condiciones para crear un microclima de competición durante las sesiones, mejorando considerablemente la

parte táctica del atleta en la medida que se corrija a los deportistas durante la sesión. Sin embargo este tipo de sesión dificulta mucho el control de calidad del movimiento.

Es importante tener en cuenta para la planificación del entrenamiento, la utilización de estos dos sistemas de acuerdo a las necesidades del atleta.

Entrenar sin evaluar físicamente y técnicamente al atleta es un camino sin sentido.

Para la planificación del entrenamiento se deben tener en cuenta estas evaluaciones y llevar una ficha individual de las dificultades y mejoras del atleta, sin los conocimientos básicos de los defectos y virtudes de cada patinador que a su vez debe ser estudiado y visualizado por el atleta, es muy difícil llegar a un grado óptimo de rendimiento deportivo.

Es evidente que este tipo de sesiones hace referencia solamente a la parte específica del entrenamiento con los patines.

Fuera de este tipo de sesiones encontramos aquellas que son complementarias de las sesiones con patines, y son las que se realizan en el gimnasio para el fortalecimiento del atleta. La estructura de estas se maneja en forma similar a las sesiones de entrenamiento, por grupos a través de entrenamientos en circuito donde se

generaliza las áreas a trabajar y también a través de sesiones individuales donde se puntualiza el entrenamiento con cargas personalizadas de acuerdo a las necesidades del atleta.

Es aconsejable el primer tipo de sesiones con los niños y los primeros años de la adolescencia donde se le da a la sesión un contenido más socializante y a veces hasta con un aspecto más lúdico, Sin dejar de lado que a través de estas ejercitaciones podemos tener un factor predominante en el trabajo de la resistencia, fuerza u otras cualidades que queremos resaltar del trabajo de preparación física.

En el segundo grupo se llega a partir de la adolescencia y la iniciación a la especialización, donde el fortalecimiento de los distintos grupos musculares tienen una incidencia importante en el aumento de la performance.

No se puede separar de este desarrollo muscular, la mejora en la técnica del patinador, que se ve notablemente influida por el aumento de la fuerza, coordinación y movilidad articular. La flexibilidad de adaptación técnica que debe tener el patinador, esta basada en el correcto desarrollo de las cualidades motrices y físicas del niño durante los años de iniciación a la actividad deportiva, estas crean las bases motoras necesarias para tener una mayor facilidad de adaptación a los cambios de la técnica durante su proceso deportivo.