

2009

# Spagatta magazine

Patinaje sin fronteras

## Propuesta de Programa de Entrenamiento de Fuerza Para un Velocista Juvenil En El Periodo de Preparación General

**Autora:**

**Carolina Hernández Salcedo**

Entrenadora Nacional de Patinaje de Velocidad.  
Estudiante 5º curso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Universidad Politécnica de Madrid, España (FCCAD-INEF)

## Propuesta de Programa de Entrenamiento de Fuerza Para un Velocista Juvenil En El Periodo de Preparación General

### 1. Introducción

Nos centraremos en una patinadora concreta para realizar este trabajo, ya que dispongo de su historial de entrenamiento desde hace tres temporadas atrás y puedo justificar el programa de fuerza de una manera más correcta.

### 2. Condiciones del diseño y características del patinador

Se trata de la patinadora Sandra Campos Cabañas de, actualmente (2008), categoría juvenil de primer año del Club Patinaje Arganda. En la siguiente tabla expondremos de forma esquemática y resumida las medias de los parámetros reflejados por temporada: (\*MM= mejor marca).

PATINADOR: Sandra Campos    CATEGORIA: juvenil(14 -15años)    ESPECIALIDAD: velocidad			
PARÁMETRO	2006	2007	2008
Talla (media)	1,44 m	1,48 m	<b>1'53 m</b>
Peso (media)	31 kg	34 kg	<b>40'1 kg</b>
Salto en altura (vertical) (MM)	—	34,7 cm	<b>36,8 cm</b>
Salto profundidad (MM)	—	1,83 m	<b>2m</b>
Test 200 m c/r (MM)	<b>24"56</b>	<b>22"11</b>	<b>20"90</b>
Test 300 m c/r(MM)	<b>36"70</b>	<b>32"04</b>	<b>30"74</b>
Test 500 m c/r(MM)	<b>62"02</b>	<b>55"93</b>	<b>51"28</b>
Test 1500 m (MM)	<b>3'17"28</b>	<b>3'00"70</b>	<b>2'39"21</b>

En la tabla se observa una mejoría notable del rendimiento a los largo de tres temporadas. No obstante, no podríamos hablar realmente de rendimiento, ya que de los 10-11 años hasta los 13-14 el entrenamiento seguido ha sido fundamentalmente técnico, en comparación con las cargas de resistencia, velocidad y fuerza básicas. En la temporada 2007 ya realizamos una introducción al entrenamiento con pesos libres, cuyo objetivo era mayoritariamente el aprendizaje de ejercicios como la sentadilla. En la temporada 2008 ya se llevó a cabo un programa de entrenamiento de fuerza más encaminado al rendimiento. Actualmente y con vistas a la temporada siguiente se realizará un programa más específico, basándonos en el test de

fuerza máxima indirecta (6RM). Es preciso decir que Sandra, en comparación con las patinadoras de su categoría, tiene un desarrollo fisiológico menor.

Veamos unas pinceladas de la progresión realizada por Sandra:



En las fotos se puede apreciar cierta progresión técnica debida al desarrollo motor, aprendizaje técnico y ganancias de fuerza por el simple crecimiento. Poco a poco va poniendo el tronco paralelo al suelo, hay mayor inclinación por uso de los filos del patín (5 y 7), empujes con todas las ruedas (8), aproximación de la rodilla a la altura de la punta de bota.

Basándonos en el calendario nacional, la planificación de la temporada abarcará unas 48 semanas aproximadamente: desde noviembre hasta octubre. Estará dividida en dos macrociclos, cuyos sendos fines concluyen con los Campeonatos de España de Pista y Circuito en el macrociclo 1 (junio) y el Campeonato de España de Maratón y Trofeo Internacional Ciudad de Gijón en el macrociclo 2 (octubre). Por lo tanto habrá dos períodos de preparación básicos o generales (PPG), respectivamente (1 y 2). En este trabajo desarrollaremos el programa de fuerza correspondiente al **PPG 1**, el cual tiene una duración de unas **15 semanas** (1/2 noviembre- 1/2 febrero) ubicadas en tres **mesociclos**:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
PERIODO DE PREPARACIÓN GENERAL 1														
BÁSICO						NA VI DAD	CARGA				INTENSIFICACIÓN			
A	A	C	R	A	C		A	C	C	R	A	C	I	R
FG	FG	FG	Fm	Fm	Fm		Fm	P	P	P	P	P	P	P
50	55	60	65	60	55		70	60	60	75	70	65	60	75

Leyenda:

- **Microciclos:** ajuste (A), carga (C), intensificación (I), recuperación (R).
- **Fuerza:** fuerza general (FG), fuerza máxima (Fm), potencia (P).
- **Salto:** número de saltos semanales.

### 3. Objetivos

Una vez que sabemos las características de la patinadora, la progresión en las tres últimas temporadas y los entrenamientos de fuerza realizados en las mismas, así como las necesidades y carencias que tiene Sandra, estableceremos unos objetivos para la periodización del entrenamiento de la fuerza en el PPG 1:

#### 3.1 Objetivos de entrenamiento:

- Aprendizaje de la cargada de potencia.
- Transferencia del trabajo con pesos libres al patín.
- Aumento de la coordinación intra e intermuscular
- Trabajos compensatorios a nivel muscular y a nivel de tren superior e inferior.

#### 3.2 Objetivos de rendimiento:

- Aumento de la velocidad de aceleración.
- Mejora de la salida en pruebas de velocidad.
- Mejora de la seguridad y de la fuerza en pruebas donde la oposición del contrario es importante, por ejemplo en pruebas de 500 metros sprint.

### 4. Metodología

En este período las sesiones de fuerza por microciclo serán dos. Los dos-tres primeros microciclos las sesiones serán entre una y dos, con la finalidad de la adaptación muscular para realizar seguidamente un test de fuerza máxima indirecta (6RM), comenzar con el entrenamiento de la misma y finalizar el período con el trabajo de potencia.

La primera **sesión de fuerza** del microciclo será la de carga más alta (fuerza máxima o potencia), ya que es el día que más descansado está el deportista y la segunda sesión tendrá una carga más baja (trabajos compensatorios, por ejemplo). Veamos un ejemplo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S	D
<b>Gimnasio</b> <i>pesos libres (trabajo específico)</i>	<b>Salto</b> <b>Técnica</b> <b>Pot. Alac</b> <b>C. Aer</b>	<b>Técnica</b> <b>C. Lac</b> Vo2max	<b>Gimnasio</b> <i>(circuito/gradas/ cuestas/compensatorio)</i> <b>C. Aer</b>	<b>Salto</b> <b>Pot. Alac</b> <b>C. Alac</b> <b>C. Aer</b>	Des can so	Des can so

Veamos con qué medios contamos para realizar el programa de fuerza:

- Sala de musculación con todo tipo de máquinas, aparatos y pesos libres.
- Gimnasio exclusivo con pesos libres.
- Picas.
- Vallas.
- Conos.
- Obstáculos.
- Esterillas.
- Cuerdas y gomas.
- Lastres.
- Zonas de cuestas de diferentes inclinaciones.
- Escaleras y gradas.
- Zonas blandas para hacer saltos (césped, arena).

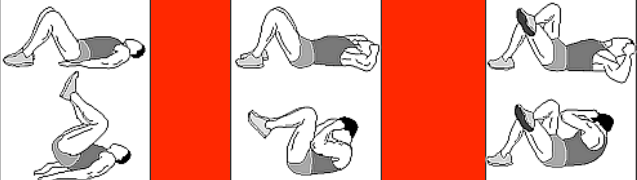
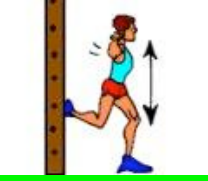

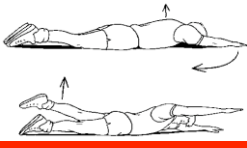
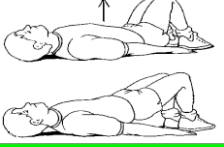



## 5. Programa de fuerza

### 5.1. Fuerza General

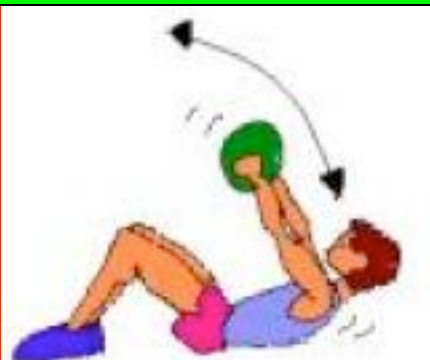
Como hemos indicado anteriormente, en los dos o tres primeros microciclos de la temporada realizaremos un trabajo de fuerza general. Confeccionaremos tres tipos de sesiones en forma de circuitos: autocarga, pequeños aparatos y coordinación. El nivel de carga dependerá del número de series, repeticiones, descansos, etc., pero por lo general:

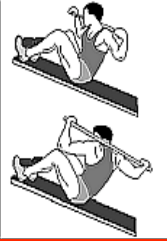
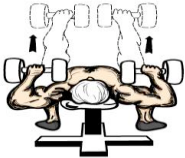
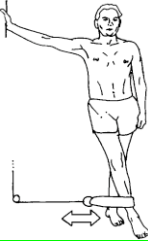

- Autocarga: carga baja (sesión 1).
- Pequeños aparatos: carga media (sesión 2).
- Coordinación: baja-media (sesión 3).



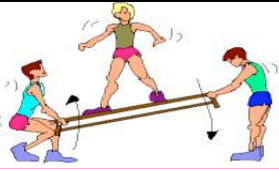
De esta forma podemos elaborar las sesiones en el período de adaptación muscular. Incluso podemos realizar circuitos mixtos en los que trabajemos varios factores a la vez: resistencia muscular y coordinación, por ejemplo. También es importante incluir variables: por parejas, cambio de instalaciones, incluir materiales nuevos, ejercicios novedosos...






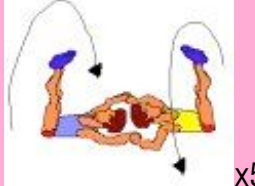
<b>SESIÓN 1</b> <b>OBJETIVO:</b> <i>circuito de fuerza general con AUTOCARGAS X 3</i> <i>DESCANSO ENTRE SERIES: 2'</i> * [tren superior, tren inferior, tronco, isométrico]	
<b>ESTACIÓN 1:</b> abdominales	 <p style="text-align: center;">           Inferioresx10      Superioresx10      Oblicuosx10 (cada lado)         </p>
<b>ESTACIÓN 2:</b> cuádriceps	 <p style="text-align: center;">x10 con cada pierna</p>
<b>ESTACIÓN 3:</b> fondos	 <p style="text-align: center;">x 10</p>
<b>ESTACIÓN 4:</b> lumbar	 <p style="text-align: center;">x10</p>
<b>ESTACIÓN 5:</b> glúteo	 <p style="text-align: center;">x10</p>
<b>ESTACIÓN 6:</b> tríceps	 <p style="text-align: center;">x10</p>
<b>ESTACIÓN 7:</b> salto	 <p style="text-align: center;">x10</p>
<b>ESTACIÓN 8:</b> isométrico	 <p style="text-align: center;">x 10</p>

**SESIÓN 2 OBJETIVO:** circuito fuerza general con PEQUEÑOS APARATOS x3  
**DESCANSO ENTRE SERIES/REPETICIONES:** MACRO: 4' / MICRO: 1'  
**CARGA:** peso ligero-medio que permita realizar el ejercicio correctamente con un poco de resistencia.

<p>ESTACIÓN 1: bíceps</p>		<p>x8 (cada brazo)</p>
<p>ESTACIÓN 2: fondos de piernas</p>		<p>x8</p>
<p>ESTACIÓN 3: lumbar</p>		<p>x8</p>
<p>ESTACIÓN 4: dorsal</p>		<p>x8</p>
<p>ESTACIÓN 5: gemelos</p>		<p>x8</p>
<p>ESTACIÓN 6: abdominales</p>		

		Inferiorx8	Superiorx8	Oblicuosx8
ESTACIÓN 7: pectoral				x8
ESTACIÓN 8: aductores				x8 (cada pierna)
ESTACIÓN 9: rotadores				x8

<p><b>SESIÓN 3</b>  <b>OBJETIVO:</b> circuito de <b>COORDINACIÓN, FUERZA GENERAL</b> y <b>EQUILIBRIO</b>.                  2-3 series. Descanso entre series 3-4 minutos y entre ejercicios 1 minuto.                  Trabajo en equipo: unión del grupo, confianza.</p>		
ESTACIÓN 1: coordinación óculo-manual y fuerza general en tren inferior		x5
ESTACIÓN 2: equilibrio y fuerza general		ida (delante) y vuelta (atrás)
ESTACIÓN 3: Propiocepción y equilibrio		x5 (a cada lado)

ESTACIÓN 4: fuerza general		subida y bajada
ESTACIÓN 5: salto abrir-cerrar (puente). Coordinación		x5
ESTACIÓN 6: isométrico y equilibrio		Rodilla a 90°. 15" con cada pierna
ESTACIÓN 7: fuerza tren superior y equilibrio.		x5
ESTACIÓN 8: fuerza tren inferior		carrera de 15-20 metros
ESTACIÓN 9: fuerza tronco y coordinación		x5 a cada lado

### 5.2. Fuerza Máxima

El entrenamiento de la fuerza máxima se realizará al principio del período de preparación general o básico tras dos o tres microciclos de adaptación muscular. Este programa tendrá una duración de 5 semanas. El volumen y la intensidad aumentarán progresivamente:

Semana	1	2	3	4	5
Carga	65%(6RM)	70%(6RM)	75%(6RM)	80%(6RM)	80%(6RM)
Series	2-3	3-4	3-4	3	3
Repeticiones	4-5	4-5	5-6	6-8	6-8
Descansos	2-4'	2-4'	3-4'	3-5'	3-5'
Velocidad	Máxima posible	Máxima posible	Máxima posible	Máxima posible	Máxima posible

Durante este período habrá dos sesiones por microciclo:

**Sesión 1:** gimnasio con pesos libres. Ejercicios específicos: cargada de potencia, sentadilla y sentadilla profunda.

**Sesión 2:** gimnasio con grandes aparatos. Ejercicios compensatorios y complementarios: abdominales, lumbar, dorsal, bíceps, tríceps, pectoral, isquiotibiales, gemelos, cuádriceps, aductores, abductores y glúteo. **Esta sesión se llevará a cabo cada 2 semanas.**

En primer lugar se realizará un test de fuerza máxima indirecta (6RM) con los ejercicios seleccionados (tanto específicos como compensatorios) y sacaremos los porcentajes de peso con los que trabajaremos. Cogemos los datos obtenidos en un test que realicé a Sandra en agosto de 2008.

*Empleamos el test de 6RM porque la patinadora tiene 14 años y su organismo no está desarrollado para realizar el test de 1RM y lo único que conseguiríamos sería una involución en su rendimiento. El levantamiento de grandes pesos perjudica tanto a nivel de desarrollo físico como neural. Asimismo, los porcentajes adecuados según la edad, experiencia y nivel de entrenamiento oscilan entre el 70 y el 85% con repeticiones de entre 6 y 10.*

EJERCICIO	TEST 6RM	65%	70%	75%	80%
Sentadilla	48kg	31'2	33'6	36	38'4
Sentadilla profunda	30kg	19'5	21	22'5	24
Cargada de potencia	-----	-----	-----	-----	-----
Isquiotibiales	30kg	19'5	21	22'5	24
Press de piernas	45kg	29'25	31'5	33'75	36
Aductores	35kg	22'75	24'5	26'25	28
Gemelos	40kg	26	28	30	32
Glúteo	35kg	22'75	24'5	26'25	28
Abductores	30kg	19'5	21	22'5	24

Los ejercicios elegidos para el tren inferior son 9. Esta temporada es la primera en la que hacemos mucho más hincapié en el gimnasio y parece lógico y coherente no realizar un excesivo número de ejercicios. Los ejercicios que se realizan con grandes aparatos son fáciles y localizados y los ejercicios realizados con pesos libres tienen una mayor dificultad, pero la patinadora lleva dos temporadas aprendiendo la técnica con pesos livianos, por lo que su ejecución será correcta. En cuanto a la *cargada de potencia*, comenzaremos su aprendizaje en los tres primeros microciclos de fuerza general, con una barra de poco

peso (6-8 kilos). A medida que la técnica se vaya asimilando, iremos progresivamente elevando el peso, pero sin llegar a realizar un test de fuerza máxima.

Una vez hallados los porcentajes, desarrollaremos como ejemplos una sesión con ejercicios específicos y otra con ejercicios compensatorios.

Spagatta

PPG FUERZA MÁXIMA 80%  
MICROCICLO 8 (4ª sesión de Fmax)

### EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS



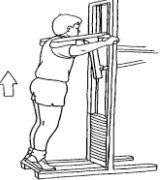


PATINADOR: Sandra Campos Cabañas  
ESPECIALIDAD: velocidad

CATEGORÍA: juvenil 2º año

### CALENTAMIENTO

1. Carrera de 10 minutos.
2. Movilidad articular: ejercicios de todo el cuerpo como skipping, rotaciones de hombros, tronco, circunducciones, etc.
3. Estiramientos generales y específicos de todo el cuerpo: tren superior, tren inferior y tronco.
4. Ejercicios previos a las pesas (calentamiento específico): Aprendizaje de la técnica de la cargada de potencia.

**PARTE PRINCIPAL:** se realizará a modo de circuito para evitar la monotonía de la espera entre ejercicios. Para ello hemos intercalado ejercicios del tren superior con el inferior y el tronco.

EJERCICIO	CARGA	SERIES x REPETICIONES	VELOCIDAD	PAUSA	OBERVACIONES
Press de piernas 	36kg	3x7	Máxima posible	Ejercicio siguiente	Bajada controlada y extensión rápida de piernas
Pectoral 	Barra 10kg	3x15	Media	“	Agarre un palmo más amplio a la anchura de los hombros
Gemelo 	32kg	3x7	Máxima posible	“	Flexo-extensión de tobillo completa.
Abdominal inferior 	Autocarga	3x15	Media	“	
Aductores 	28kg	3x7	Máxima posible	“	Apertura controlada y cierre rápido

<p>Lumbar</p> 	Autocarga	3x10	Media	“	Elevación hasta la posición neutra de la columna (no hiperextensión)
<p>Glúteo</p> 	28kg	3x7	Máxima posible	“	Pierna de apoyo a 90°. Extensión completa de la otra pierna.
<p>Abdominal superior</p> 	Autocarga	3x15	Media	“	
<p>Abductor</p> 	24kg	3x7	Máxima posible	“	Apertura rápida y cierre controlado
<p>Abdominal oblicuo</p> 	Autocarga	3x15	Media	“	
<p>Isquiotibiales</p> 	24kg	3x7	Máxima posible	“	Subida rápida con dos piernas y bajada controlada con una pierna

## VUELTA A LA CALMA

1. Carrera suave 5-10 minutos (trote).
2. Estiramientos en colchoneta y descalzos con control de la respiración.

Spagatta

### 5.3. Potencia

El entrenamiento de la potencia lo buscaremos manteniendo más o menos los mismos porcentajes de cargas pero disminuyendo las repeticiones y aumentando la velocidad y las pausas. Cabe pensar que la velocidad no podría ser aumentada, ya que los pesos son los mismos que para el trabajo de la fuerza máxima. Sin embargo, así es posible debido a que se ha producido una adaptación o ganancia de fuerza que permitirá elevar la mencionada velocidad.

El programa de entrenamiento de la potencia en este período de preparación general o básico tiene una duración de 6 semanas: del microciclo 10 al 15. Los ejercicios complementarios de grandes aparatos se irán sustituyendo poco a poco por ejercicios en cuestas y saltos con peso.

Durante estos 6 microciclos mantendremos las 2 sesiones de fuerza por semana, pero introduciremos cambios significativos:

*Sesión 1:* pesos libres. Ejercicios específicos: cargada, sentadilla profunda, sentadilla, dorsal, abdominal, lumbar y tríceps.

*Sesión 2:* grandes aparatos (1-2 sesiones “recordatorio”), cuestas, saltos con peso y tren superior.

Tras las sesiones nº 2, habrá entrenamiento en patines de capacidad aeróbica, ya que en estos microciclos, el kilometraje ha aumentado.

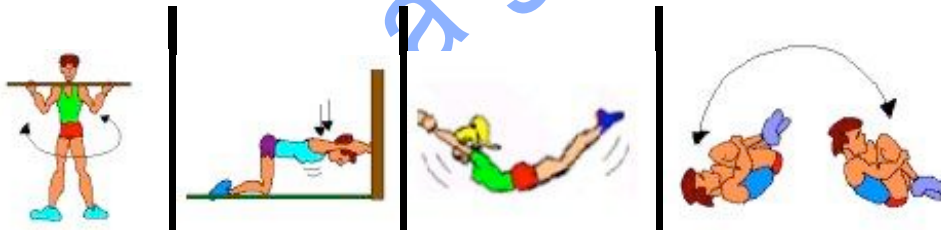
A continuación expondremos 3 ejemplos de sesiones: una de ejercicios específicos, otra de cuestas y otra de saltos con peso. Las series y repeticiones de ejercicios como, por ejemplo, los abdominales han aumentado. También aumentaremos el peso de los ejercicios de tren superior, el cual debe ser el apreciado por el patinador y que le permita realizar el ejercicio con cierta fluidez y la técnica correcta en todas las repeticiones.

PPG POTENCIA 75% EJERCICIOS ESPECÍFICOS  
 MICROCICLO 12 (3ª sesión de potencia)


PATINADOR: Sandra Campos Cabañas CATEGORÍA: juvenil 2º año  
 ESPECIALIDAD: velocidad



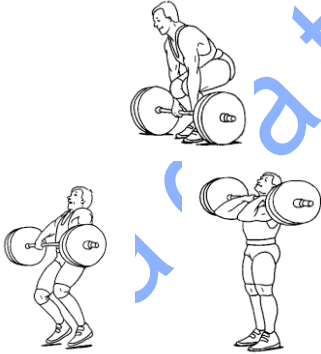
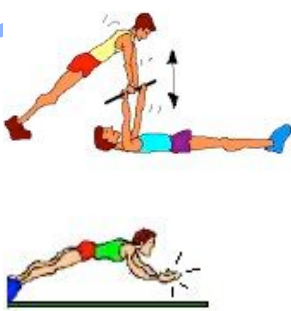
**CALENTAMIENTO**

1. Carrera de 10 minutos.
2. Movilidad articular: ejercicios de todo el cuerpo como skipping, rotaciones de hombros, tronco, circunducciones, etc.
3. Estiramientos generales y específicos de todo el cuerpo: tren superior, tren inferior y tronco.
4. Abdominales inferiores, superiores y oblicuos: 4x20 de cada. Descanso entre series 2 minutos y entre repeticiones 30”.
5. Lumbar: 4x15. Descanso 30”.
6. Ejercicios previos a las pesas (calentamiento específico):
  - a. Saltos específicos para el patinaje 4x5. Descanso 2’ entre series.
  - b. 8-10 sentadillas profundas sin carga.
  - c. Ejercicios para preparar a los músculos de la espalda antes de poner el peso sobre los hombros.



**PARTE PRINCIPAL**

EJERCICIO	CARGA	SERIES x REPETICIONES	VELOCIDAD	PAUSA	DESCANSO al siguiente ejercicio
Dorsal 	20kg	3x15	Media	1-2’	3’
Sentadilla profunda					

	22'5kg	3x4	Máxima posible	5'	3'
<p>Triceps</p> 	10kg	3x10 (las repeticiones son menos debido a que este ejercicio presenta más dificultad)	Media	1-2'	3'
<p>Cargada</p>	15 kg	<p>3x4 (todavía estamos en una fase de aprendizaje de la técnica, aunque ya hemos aumentado el peso de la barra)</p> 	Media	5'	3'
<p>Fondos</p>	Autocarga con mayor dificultad	<p>3x15</p> 	Media	1-2'	3'
<p>Sentadilla</p>	36kg	3x4	Máxima posible	5'	3'
<b>VUELTA A LA CALMA</b>					

1. Carrera suave 5-10 minutos (trote).
2. Estiramientos en colchoneta y descalzos con control de la respiración.

PPG 20-50% PESO CORPORAL

**SALTOS CON PESO**

MICROCICLO 12 (3ª sesión de potencia)

PATINADOR: Sandra Campos Cabañas

CATEGORÍA: juvenil 2º año

ESPECIALIDAD: velocidad

**CALENTAMIENTO**

1. Carrera de 10 minutos.
2. Movilidad articular: ejercicios de todo el cuerpo como skipping, rotaciones de hombros, tronco, circunducciones, etc.
3. Estiramientos generales y específicos de todo el cuerpo: tren superior, tren inferior y tronco.
4. Abdominales inferiores, superiores y oblicuos: 4x20 de cada. Descanso entre series 2 minutos y entre repeticiones 30".
5. Lumbar: 4x15. Descanso 30".
6. Ejercicios previos a las pesas (calentamiento específico): Ejercicios para preparar a los músculos de la espalda antes de poner el peso sobre los hombros y algunos saltos generales (3x5, por ejemplo).

PARTE PRINCIPAL: CIRCUITO x 2-3 Descanso 3-4 minutos.



PESO DE LA PATINADORA → 42KG  
21kg



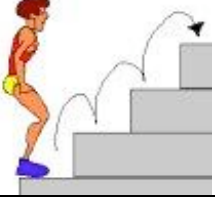
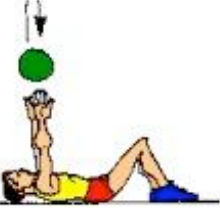
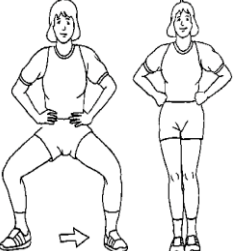
20% →

30% →

40% →

50% →

EJERCICIO	CARGA	REPETICIONES	VELOCIDAD	PAUSA	OBSERVACIONES
Salto en spagat 	30%	5	Alta	2'	Mantener tronco erguido
Intercambio balones medicinales 	2 kg	10 lanzamientos por cada persona	Media	1'	

<p>Salto con caída lateral</p> 	30%	5	Alta	2'	Mantener tronco erguido. Rodilla a 90°
<p>Bíceps</p> 	Autocarga	10	Media	1'	
<p>Pesas en las manos</p> 	20%	5	Alta	2'	
<p>Balón medicinal</p> 	2-3 kg	10	Media	1'	
<p>Barra en hombros</p> 	50%	5	Alta	2'	

### VUELTA A LA CALMA

1. Carrera suave 5-10 minutos (trote).
2. Estiramientos en colchoneta y descalzos con control de la respiración.

PATINADOR: Sandra Campos Cabañas		CATEGORÍA: juvenil 2º año		
ESPECIALIDAD: velocidad				
CALENTAMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera / patín 10 minutos.</li> <li>2. Movilidad articular: ejercicios de todo el cuerpo como skipping, rotaciones de hombros, tronco, circunducciones, etc.</li> <li>3. Estiramientos generales y específicos de todo el cuerpo: tren superior, tren inferior y tronco.</li> <li>4. Calentamiento específico: saltos de patinador (4x5, por ejemplo)</li> </ol>				
PARTE PRINCIPAL				
EJERCICIO	SERIES X REPETICIONES	VELOCIDAD	PAUSA	OBSERVACIONES
Salidas sin patines	4x5	Máxima	2'	5-6 pasos. Salidas normales en grupo, individual, con pitido, de 300...
Salidas con patines	4x5	Máxima	2'	5-6 pasos. Salidas normales en grupo, individual, con pitido, de 300...
Pirámide: 20-30-40 metros	3 ascendentes (20-30-40) 3 descendentes (40-30-20)	Máxima	3'	1º orden ascendente, 2º orden descendente. Salidas normales en grupo, individual, con pitido, de 300...
VUELTA A LA CALMA				
Carrera / rodadura suave 15 minutos + Estiramientos en colchoneta y descalzos con control de la respiración.				

#### 5.4. Sesiones complementarias

Este tipo de sesiones tienen como objetivo incrementar la formación (más compleja posible) del patinador, de tal forma que, a su vez, introduzcamos medios de entrenamiento diferentes a los habituales que permitan motivar y evadir, de alguna manera, al deportista.

- Estas sesiones están formadas por los siguientes medios:
- Tabla deslizante.
- Gomas.
- Entrenamientos exclusivos de técnica con y sin material (conos, picas...) y con y sin patines.
- Entrenamientos exclusivos de flexibilidad y técnicas de relajación, concentración y visualización.

##### 5.4.1. Tabla deslizante

La tabla podemos emplearla para realizar entrenamientos de fuerza y técnica y para entrenamientos de resistencia. Dado que en el período de preparación general o básico coincide con el otoño e invierno, la tabla es un buen medio para emplear cuando hace mucho frío o cuando llueve y carezcamos de una instalación cubierta para patinar.

Una acertada opción consiste en emplear este medio para transferir los entrenamientos de fuerza en gimnasio al gesto técnico, fundamentalmente la posición y el empuje, para después, transferirlo al patín. Muchas veces es más difícil hacer una transferencia de fuerza directamente a los patines y de esta manera es posible que sea más fácil.

#### 5.4.2. Gomas

- Este tipo de sesiones podemos emplearlas para los siguientes casos:
- en la fase de adaptación muscular previa al trabajo con pesos libres;
- como calentamiento específico para sesiones de fuerza con una carga muy elevada;
- ejercicios de fuerza explosiva con y sin patines, al final del PPG. Lo emplearíamos como un medio sustitutivo del lastre o del paracaídas. Por ejemplo: salidas, braceo...

#### 5.4.3. Técnica

Es importante que el patinador sea consciente de la relevancia que tiene la aplicación de fuerzas en el gesto técnico del patinaje. Con las sesiones de técnica, ya sea con o sin patines, pretendemos, una vez más, la transferencia de la fuerza.

A veces, dedicar una sesión exclusivamente para explicar y analizar la técnica puede ser muy enriquecedor, ya que el patinador entiende el porqué de la aplicación de la fuerza en cada movimiento.

#### 5.4.4. Flexibilidad

Tan importante es la fuerza como la flexibilidad. No son dos capacidades opuestas, es más, una necesita de la otra y viceversa.

Tras un calentamiento, entre ejercicios y al final de cualquier sesión de entrenamiento, es vital estirar. Más bien, SABER estirar. Cada estiramiento tiene su forma de realizarse. Además de para prevenir lesiones, nos ayudan a recuperarnos mejor para la siguiente sesión.

Podemos realizar sesiones por parejas o con algún material, por ejemplo picanas. También es importante la respiración.

Tras sesiones de cargas muy elevadas, podemos introducir algún medio de relajación, para evitar que el patinador finalice un nivel de activación demasiado elevado.

## 6. Conclusiones

El entrenamiento de fuerza para estas categorías deberá ir adaptándose cada semana en función de las respuestas del patinador. En un principio no queremos buscar una hipertrofia, sino un desarrollo armónico muscular y compensado además de una ganancia de potencia.