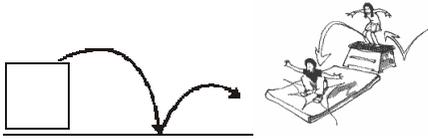
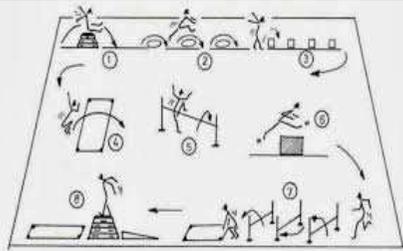
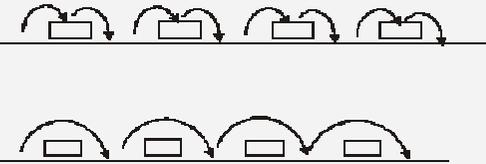
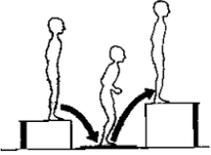
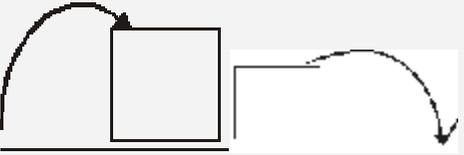
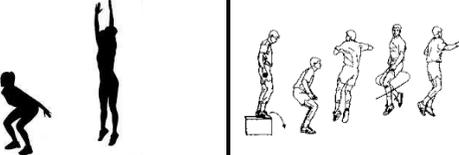
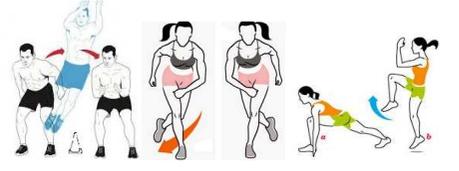


ASESORAMIENTO EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA MEJORA DE LA FUERZA DEL TREN INFERIOR EN EL PATINAJE.

El presente documento pretende ofrecer diferentes posibilidades de trabajo para la mejora de la fuerza del tren inferior en cualquier deporte y en especial, al patinaje. El trabajo de potenciación de tren inferior nos permite arrancar y saltar con mas fuerza y altura, frenar y cambiar de dirección y sentido con más facilidad y, en definitiva, nos permite mejorar nuestras posibilidades de desarrollo de la técnica específica de este deporte. Me parece interesante recalcar que el trabajo debe tener en cuenta la edad y desarrollo madurativo psico-fisiológico de los participantes, la recuperación adecuada y necesaria, así como un importante trabajo estabilizador, CORE, y de la flexibilidad (muy importante en el apartado técnico-artístico)

| ASPECTOS BÁSICOS A CONSIDERAR ya que EXISTEN DIFERENTES GRUPOS DE EDAD CON DIFERENTES FORMAS DE TRABAJO | |
|---|---|
| 4-7 años | <ul style="list-style-type: none"> ➤ todo a través del juego: diversión: juegos de saltos, arrancadas, velocidad, etc. ➤ La coordinación intermuscular e intramuscular es fundamental a través de juegos. ➤ Trabajo de fuerza resistencia: cargas bajas, buen número de repeticiones. ➤ Trabajo con y sin patines. ➤ Si trabajamos en circuitos: no mas de 4 series. Mejor el Trabajo por tiempo para adaptarnos a los diferentes niveles (no más de 2-3´ por estación) |
| 8-12 años | <ul style="list-style-type: none"> ➤ tendremos como base el trabajo anterior. ➤ Inicio de multisaltos de mayor altitud y longitud: trabajo con menos repeticiones de mayor intensidad. ➤ La recuperación comienza a ser muy importante. ➤ El trabajo con combas se hace muy interesante y motivante (música y variedad de saltos). ➤ Se recomienda grabar los saltos para ayudar a interiorizar las posiciones de brazos, cabeza, tronco y piernas. ➤ El trabajo de la recepción (excéntrico) es tan importante como el trabajo de impulsión del salto. ➤ Inicio de saltos con minitramp: se hace más sencillo la realización e interiorización de los movimientos y posiciones. |
| 13-17 años | <ul style="list-style-type: none"> ➤ con una buena base anterior, iniciaremos en el trabajo pliométrico de baja altura (recepción + salto) ➤ grabaciones y análisis específico del gesto técnico. ➤ Al final de esta etapa, podemos iniciarnos en el trabajo de gimnasio con maquinas, mancuernas y barras con una buena supervisión (recordad que estamos en periodo de crecimiento) |
| +18 años | <ul style="list-style-type: none"> ➤ posemos utilizar cualquier tipo de trabajo. Recordad que para trabajar la fuerza: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fuerza resistencia: 3-4 series x 15 rep / 40-60%int / 2-3´rec ○ Fuerza explosiva: 3-4 series x 5-8 rep / 30-70%int/ max vel de ejecución / 3-4´ recuperación suficiente ○ Fuerza máxima: 3-4 series x 1-4 rep / 90-100% int / 4´recup (no se suele utilizar) |
| <p>Alguno de los aspectos más importantes en todas las etapas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evitar lesiones. ➤ Correcta progresión. ➤ Recuperación suficiente ➤ Corrección postural. ➤ Trabajo de la flexibilidad ➤ Trabajo de CORE | |

| NOMBRE | | EDAD | 4-18 AÑOS | TEMPORALIZACIÓN | Temporada 15-16. 1-2 días a la semana 30-´45´ | LESIONES/ ENFERMEDADES | Cuidado con los dolores musculares y tendinosos que pueden aparecer: Estirar y recuperar correctamente siempre durante y tras el entreno. |
|--|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
| OBJETIVOS | Mejorar la F explosiva de tren inferior en el patinaje artístico. Mejora de la capacidad y coordinación en el salto. Mejora de la coordinación dinámica general (prestar atención a todos los segmentos involucrados en la ejecución) Cuidado con sobrecargar de trabajo sobre todo en edades tempranas. Combinar con trabajo técnico con/sin patines. El video les ayuda mucho en la visualización del ejercicio. | | | | | | |
| PAUTAS BÁSICAS (actividades y ejercicios recomendados) | 4-7 años (+ coordinación) Juegos de fuerza con/sin patines: Arrastres y empujes por parejas. Juegos de relevos saltando obstáculos | 8-12 años (mix coord. + fuerza) ➤ Arrastres, empujes, y transportes de mayor exigencia ➤ Ejercicios de coordinación de salto explosivo (brazos piernas tronco y cabeza ayudan en el impulso) con y sin colchoneta y minitrampolin (aprendizaje e interiorización de eje de giro y posiciones corporales) ➤ Trabajo de impulso (concéntrico) y recepción del salto (excéntrico) ➤ grabaciones en video y análisis básico (aspectos generales de la postura e impulso) | 13-17 años (ej de fuerza) ➤ ejercicios de multisaltos con pocas repeticiones y recuperación suficiente. (skate, sky, 180°, 270°, 360°, con / sin carrera previa) ➤ ejercicios de salto en colchoneta con minitrampolin. ➤ Iniciación al trabajo pliométrico con poca altura de caída + salto. ➤ grabaciones en video y análisis específico | +18 años (cualquier ejercicio de fuerza) ➤ trabajo en colchoneta y minitrampolin ➤ multisaltos. ➤ GIMNASIO. ➤ Pliometría + salto técnico con/sin patín ➤ grabaciones en video y análisis completo | | | |
| 4-7 años Carrera de canguros: Organizados en 4 ó 5 filas, el primero de cada fila saldrá con un balón entre las piernas saltando como los canguros hasta el cono y volver para darle el relevo. Gana la fila que acabe antes. | 8-12 años  | 13-17 años  | +18 años  | | | | |
| Cigüeña en el pantano: Uno la liga que hará de cigüeña de tal forma que irá sobre una pierna y el resto del grupo hará de ranas que irán dando botes en cuclillas para no ser pilladas. |  |  |  | | | | |
| Circuito: 3 x estaciones con 30"-1´ de trabajo por estación/ 1´ rec entre estaciones: ej) 3 filas: ➤ Fila de Aros (saltos pies juntos). ➤ Fila de Picas (pata coja primero derecha, después izquierda) ➤ Fila de Conos (saltos laterales con pies juntos). |  |  | Enlaces de preparación física piernas interesantes: Básico: https://www.youtube.com/watch?v=4ntwAWQ5g4 Más específico, tradicional con y sin patines: https://www.youtube.com/watch?v=J-ZiUrw7y0&ebc=ANyPxKow-lcrZN-FEtvSbCrAJzVoG3sjES-kSbSKGxXhfWdVLqjbQs_eLwVRnpXkYu2BxIGwHNUn03F31gVYvzVV85g4mYgKA Saltos comba: https://www.youtube.com/watch?v=tVK8EV1jNiQ Pliometría básica para patinadores: https://www.youtube.com/watch?v=xcmazZfddeg | | | | |
| Gallitos Peleones: Se dispondrán en parejas uno enfrente del otro a la pata coja con los brazos cruzados y pegados al pecho, se trata de desequilibrar al rival chocando hombro contra hombro, pierde el que apoye los dos pies en el suelo o quien golpee con otra parte que no sea el hombro. | Seguimos con los juegos como calentamiento (recordad que son niñas y todo debería ser planteado como un juego divertido). Multisaltos con comba: velocidad, 1/2 piernas, altura (dobles) Propiocepciones y equilibrios: 1 y 2 piernas, con/sin patines. |  | | | | | |

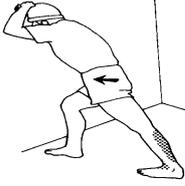
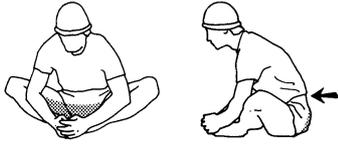
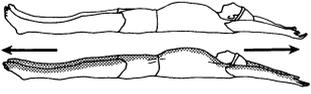
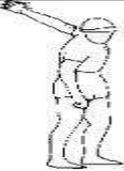
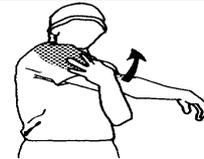
EJERCICIOS EN EL GIMNASIO PARA TRABAJO DE TREN INFERIOR Y CORE

| GRUPO MUSC/ TIPO EJERCICIO | AUTOCARGAS | | MÁQUINA | | FITBALL |
|-------------------------------|------------|--|---------|--|---------|
| CUÁDRICEPS | | | | | |
| ISQUIOTIBIALES | | | | | |
| GEMELOS | | | | | |
| PSOAS ILIACO | | | | | |
| ABDUCTORES | | | | | |
| ADUCTORES | | | | | |
| GLUTEOS | | | | | |

ABDOMINALES: ALGUNAS POSIBILIDADES INTERESANTES PARA EL TRABAJO DEL CORE

| CONCENTRICOS | | | ISOMETRICOS | | |
|--------------|--|--|-------------|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |

ANEXO I: Tabla de estiramientos: **2 series x 15"-20" cada estiramiento.**

| | | | |
|---|---|---------------------------|---|
| <p>Pantorrilla: gemelos/soleo, tibiales/peroneos</p> |  | <p>Aductores</p> |  |
| <p>Cuádriceps</p> |  | <p>Abdominales</p> |  |
| <p>Isquiotibiales</p> |  | <p>Lumbares</p> |  |
| <p>Psoas iliaco</p> |  | <p>Dorsal</p> |  |
| <p>Glúteos-abductores</p> |  | <p>pectoral</p> |  |
| <p>tríceps</p> |  | <p>Deltoides</p> |  |