

Título:
Formación física y Entrenamiento del Patinador
Autor:
Carlos Lugea calug55@hotmail.com
Sinopsis:
El entrenamiento deportivo tiene que ser tenido como un proceso a largo termino, orientado hacia el desarrollo más elevado posible de las cualidades psico- físicas que más involucradas están en la formación del patinador.
Copyright:
El propietario del copyright de este documento autoriza su distribución electrónica por correo electrónico o su difusión escrita o por página WEB. No se autoriza la modificación o venta salvo autorización del titular del copyright.
Sobre el autor:

Permitir Revisiones:
No
Fecha de Creación:
11/01/2003

Formación física y Entrenamiento del Patinador

por Carlos LUGEA

Es verdad que el entrenamiento deportivo tiene que ser tenido como un proceso a largo termino, orientado hacia el desarrollo más elevado posible de las cualidades psico- físicas que más involucradas están en la formación del patinador.

La inicial formación física viene por lo tanto a constituir la necesaria premisa del entrenamiento deportivo, que debe acompañar las exigencias de crecimiento, desarrollo y maduración del organismo en modo de secundar y no disturbar con actividades motoras desvalanceadas , la formación del patinador.

Las exigencias de los niños no son las mismas de los adultos y esto no solamente desde el punto de vista cuantitativo, sino también cualitativo.

Esta es una tendencia común en nuestro deporte que debe ser erradicada. Desde años se habla de multilateralidad en el entrenamiento y de la necesidad de no anticipar la especialización deportiva, hasta que el organismo haya llegado a la madurez psíquica y física.

El análisis de la formación del patinador que comienza aproximadamente a partir de finales de la década del sesenta, con la inclusión en algunas federaciones de categorías para niños menores de 12 años. (Ya que antes el patín era practicado en su mayoría por adolescentes y adultos.).Encontrándose los entrenadores de ese momento con un problema en el manejo de la formación del niño, que hasta estos días a evolucionado muy poco.

Hoy no se conocen los principios generales para el dosaje del entrenamiento del niño que a elegido patín como actividad, El problema de la formación viene afrontado con mucha superficialidad, sin la atención que realmente se merecería , ignorando en muchos casos este problema.

El tiempo a demostrado que raramente sujetos que manifiestan un notable talento deportivo en la niñez no llegan a un nivel adecuado en su madurez. Todo esto se produce a causa de que la atención prestada a los niños no fue la adecuada y que a veces ese mayor rendimiento deportivo prematuro era debido a un mayor desarrollo físico respecto a la media, que causa una ventaja momentánea respecto a los demás

Por lo tanto a través de la experiencia se a visto que muchos sujetos que se inicial tarde en el patín se encuentran aventajado con respecto a los demás, ya que no corren el riesgo de cansarse ni tener una pronta especialización.

De todas maneras estos tipos de problemas son solucionabais en la medida que los entrenadores que dirigen las clases de los niños , realicen los entrenamientos dentro de clausuras que lleven al niño al acondicionamiento a través de la multilateralidad y la felicidad de participar de un entrenamiento. Y que una precoz especialización nos aleja de estas dos premisas fundamentales.

ETAPAS DE LA FORMACIÓN Y DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Un aspecto fundamental de la organización del entrenamiento del patinador moderno esta constituida por la necesidad de poner desde edad precoz las bases para el futuro perfeccionamiento.

No se trata naturalmente de una precoz especialización , sino dejar asentada las bases a través de una amplia gama de ejercicios motores.

La carrera de un patinador debe ser verdaderamente razonable y a través de distintas etapas que se deben manejar con seriedad y cautela.

- A) la primera etapa es aquella de la formación de base, en la cual se realiza el desarrollo de las cualidades motrices de base. (Técnica, Velocidad, Resistencia, Destreza y Movilidad) .
Es aquí donde se prepara el futuro campeón , ya que este trabajo incide mayormente sobre las sensaciones vestibulares (Propioceptivas especiales). Desde el aparato vestibular surge información que llega a los centros correspondientes del periférico enfalico y al nivel central encargado del equilibrio, tonicidad Muscular y coordinación (el cerebelo)

Esta etapa puede comenzar a los 5-6 años y durar hasta cerca de los 12-13 años .

- B) La segunda etapa es aquella que va llevando de a poco al patinador hacia una disciplina específica. Velocidad (300-500), M.fondo (1500-3000-5000 y americana), Fondo (5000-10000-20000 y 42 km.). Este paso gradual que comienza con contenidos múltiples derivados de la primera etapa, se le agrega los factores de fuerza y táctica de carrera.

Con referencia a los trabajos de fuerza hay que indicar que tiene preponderancia aquellos que se realizan con propio peso corporal y como un elemento fundamental para la próxima etapa, la adquisición de la técnica de levantamiento olímpico de pesas.

Esta etapa abarca el rango de 14 a 16 años.

- C) La tercera etapa, aquella considerada de la preparación especial (17-19 años) va dejando de lado aquellos contenidos múltiples para reemplazarlos por los de contenido específico.

Esta etapa marca notablemente la correcta preparación multilateral previa. La coordinación, movilidad y técnica deben estar afinadas en el patinador, esta no es una etapa para generar grandes cambios motrices, estos deben estar afirmados para ir reemplazando la multilateralidad del entrenamiento que ayuda a estos componentes por ejercitaciones más específicas de entrenamiento.

- D) Los 20 años representan la transición hacia la etapa del máximo rendimiento deportivo. Esta fase de la carrera por la cual se trata de obtener del patinador un buen uso de todas las capacidades potenciales con el fin de la performance y con la condición de que esta sea consolidada.

La condición desarrollada por el entrenamiento es obtenida a través de la interrelación funcional de diversas capacidades condicionales desarrolladas anteriormente en manera analítica.