



FEDERACIÓN CUBANA DE PATINAJE

Comisión Nacional de Patinaje

Programa de Preparación Integral del Deportista de Patinaje

Autores: **Autores:**

Lic. Rene Eugenio Somohano George. Jefe Técnico Nacional

Lic. David Mesa Rivero. Comisionado Nacional

Lic. Yenssi Diana Álvarez Bravo. Entrenadora de La Habana

***Actualizado en el 2016
"Año 54 de la Revolución"
República de Cuba***

Contenido

Introducción.....	4
Breve Bosquejo Histórico sobre el patinaje de Carreras.	5
Reglas Específicas para las Distancias Competitivas adaptadas a las necesidades y exigencias de nuestro país	7
Sistema de Enseñanza	14
Objetivos para la Áreas Deportivas en las categorías de 6-12 años	14
Objetivos Generales para la EIDE	16
1ra Etapa 6-8 años	17
Objetivos para la categoría.	17
Tareas fundamentales y orientación del trabajo.....	17
Contenido del Programa	17
Test <i>Pedagógicos</i>	23
<i>Estructura del Plan:</i>	24
2 da Etapa 9-10 años	26
Objetivos para la categoría	26
Tareas fundamentales y orientación del trabajo.....	26
Contenido del programa.....	27
Test Pedagógicos	36
Estructura del Plan:.....	37
3ra Etapa 11-12 años	39
Objetivos para la Categoría.....	39
Tareas fundamentales y orientación del trabajo.....	39
Contenido del programa.....	39
Test Pedagógicos	52
Estructura del Plan.....	53
4ta Etapa: Escolar 13-14-15 años	56
Objetivos para la categoría.	56
Tareas fundamentales y orientación del trabajo.....	56
Contenido del Programa	57
Test Pedagógicos.	66
5ta etapa: Juvenil 16-17-18 años.....	67
Objetivos para la categoría.	67
Tareas fundamentales y orientación del trabajo.....	68
Contenido del Programa	68
Test Pedagógicos	77
Estructura del Plan de Carga Categoría Escolar y Juvenil.....	78
Volúmenes de Trabajo por Direcciones de la Preparación	79
Los saltos y el trabajo pliometrico	82
Metodología de la Enseñanza de la técnica.....	85
Ejercicios de Habilidades.....	87
Circuitos de Habilidades	91
Ejercicios Específicos para la enseñanza de los elementos técnicos.....	100
Test de control de la preparación física y técnica.....	105
Evaluación Integral Sistema Competitivo.	113

Tipos De Competiciones.....	114
Eventos Oficiales	117
Sistema de selección y Evaluación	119
Normativas para evaluar al aspirante a la EIDE	120
Normativas de Continuidad.....	124
Bibliografía	129

Introducción.

El objetivo central que perseguimos con la elaboración del programa de preparación del deportista es brindar una guía segura a nuestros entrenadores en la confección de sus planes de entrenamiento y programas de enseñanza. Lograr una distribución de las cargas de la preparación de forma homogénea en todas las provincias para cada categoría de trabajo se hace una necesidad principal. El establecimiento de unos objetivos específicos para cada etapa que permitan un progreso gradual del rendimiento del atleta en todos los parámetros de la preparación permitirá la llegada a los centros de alto rendimiento EIDE y Preselección Nacional con una base sólida.

Este programa no pretende ser un sistema cerrado que limite a los entrenadores, sino una herramienta de trabajo en la búsqueda de medios, métodos, procedimientos y formas de aplicación de las cargas que sean más eficaces y conlleven a situar al patinaje cubano en un peldaño superior.

El entrenador debe estudiar el contenido del programa con detenimiento, haciendo énfasis fundamental en las partes correspondientes a sus categorías de trabajo. El análisis de las diferentes indicaciones que se presentan en este programa, de una forma inteligente y crítica permitirá al entrenador aplicar lo expuesto con una mayor eficiencia, el cual no debe dudar en apoyarse en otros entrenadores cuando no comprenda totalmente lo que se plantea o transmitir a la Comisión Técnica Nacional sus interrogantes.

Los contenidos propuestos en este libro, son fruto de la experiencia alcanzada por nuestros entrenadores durante años de práctica, tanto como del estudio del material bibliográfico a nuestra disposición, proveniente de fuentes de reconocido prestigio y de entrenadores del patinaje internacional con excelentes resultados deportivos.

Para finalizar esta breve introducción no queremos dejar de recalcar, el hecho de que toda obra humana es perfectible y un trabajo de esta índole, que se basa en la continua experiencia y aplicación de lo propuesto no lo es menos. Por estas razones esperamos el continuo apoyo de ustedes los entrenadores a lo largo y ancho de nuestro país, artífices principales del desarrollo del movimiento deportivo cubano. Agradeceremos el envío de sugerencias, opiniones, críticas y trabajos que nos sirvan para posteriores correcciones o variaciones del material propuesto.

Este Documento es confidencial para los efectos de su salida al extranjero ningún técnico o persona que lo utilice está autorizado a venderlo o entregarlo a personas foráneas.

Breve Bosquejo Histórico sobre el patinaje de Carreras.

Difícilmente podría imaginar el Holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días. Estas ruedas fueron colocadas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y preparada por un industrial zapatero Belga Joseph Lundsén. Pero el proyecto del patín se dejó de lado por las muchas imperfecciones que presentaba, quedando para el olvido y como anécdota.

Sin embargo muchos investigadores otorgan el crédito oficial por la invención del primer par de patines a un belga llamado Joseph Merlin, un luthier nacido en Huys el 17 de septiembre de 1735.

Sobre el patinaje en Cuba se conoce que la Asociación Atlética Femenina de Cuba (AAFC) realizó el 26 de enero de 1946, por primera vez un torneo oficial de patines con la participación del Instituto Cívico Militar, Instituto Edison y los colegios Fiat-Lux, Arturo Montori y Santa Rosalía. No hemos logrado hallar evidencia de alguna otra competencia oficial realizada hasta 1963.

El patinaje desarrolla su primera competencia nacional en 1963 estando al frente Rafael Dopico el "Padre del Patinaje en Cuba". Para 1964 su popularidad prendió entre los estudiantes de varios centros de enseñanza destacándose el Rubén Martínez Villena, donde se formaban becados del glorioso Ejército Rebelde. Tampoco se atesoraron los resultados de este intrépido intento.

En abril de 1988 se crea la Federación Cubana de Patinaje en la modalidad de carrera teniendo como máximos dirigentes a los licenciados Reader Ojeda y Norberto Massó, aglutinando a un grupo de jóvenes, que como activistas, recibirían una formación básica en los diferentes elementos de la preparación del patinaje. Paralelamente se dan pasos seguros para lograr el auge necesario del patín sobre ruedas nacionalmente. El panorama nacional es alentador reactivándose la participación en Cienfuegos, Provincia Habana y Ciudad Habana como provincias fundamentales en el desarrollo de la masividad.

En los VI Juegos Panamericanos La Habana 91 el patinaje participaría por primera vez como competencia oficial. En el mismo, Argentina acaparó el mayor número de títulos. Por Cuba los más destacados fueron en el femenino Mónica Zamora con un 7mo lugar en los 300 M y en el Masculino A. Rubio y Gerardo Pichardo obteniendo el 5to lugar en el 5.000 y 10.000 metros respectivamente.

Del 21 al 23 de abril de 1993 se efectuó en Ciudad de la Habana, Cuba el primer campeonato panamericano del deporte. Entre los países participantes se encontraba Estados Unidos, Argentina, Colombia Y Chile todos con tradición y desarrollo en este deporte. En los 5000 m quedó sellada en las

vigorosas piernas de Ernesto Santiago la primera medalla para Cuba en este deporte, la misma fue conseguida gracias al trabajo de equipo que realizaron los cubanos. Esta medalla de bronce elevo la motivación del equipo cubano para que en los 10 Km relevos nuestra representación masculina entrara segunda a la meta, tras el remate del pequeño Ernesto Santiago en un final sorprendente, que dejó detrás de la raya de sentencia nada menos que al campeón mundial Guillermo Botero. Por las femeninas se destacó Kalia Corrales y Huayla López al obtener en 1.500 M un inesperado tercero y cuarto lugar respectivamente.

En los XVII Juegos Centroamericanos y del Caribe, Ponce 93, la actuación de la representación cubana se puede considerar de muy buena ya que a pesar de que fue su primera actuación en unos juegos centroamericanos se obtuvieron cuatro medallas. La cubanita Kalía Corrales se adjudicó dos medallas, de bronce en 1500 m y plata en 5.000 relevos. En el masculino el pequeño Ernesto Santiago entró cuarto en 300 m y 20.000 m pero ocupó el tercer lugar ya que en estos dos eventos Colombia coloca a sus atletas en el uno, dos , tres y se le cede la medalla al cuarto lugar puesto que por reglamento solo puntúan dos por cada país.

En los Juegos Panamericanos de Mar del Plata 1995 Cuba estuvo representada por un solo atleta El Relámpago Ernesto Santiago. El cual obtuvo el 8vo lugar en 300 m pista y 7mo lugar en 10 000 m eliminación en circuito.

En 1996 Cuba asistió al primer Campeonato Mundial Juvenil de patinaje de carreras a efectuarse en Barrancabermeja, Colombia. En esta lid los mejores resultados fueron octavo para Yenssi Álvarez en 3000 m pista evento en el cual la joven atleta no ocupó mejor posición debido que al faltarle dos vueltas a la pista sufrió una aparatosa caída al enredarse con una atleta del equipo de China. En cuanto a la ruta Yamila Pita hizo un gran esfuerzo en los 5000 m ocupando también la octava posición.

Del 28 de agosto al 6 de septiembre de 1998 se efectuó en Pamplona España el Campeonato del Mundo. Cuba solo asistió con cuatro atleta masculinos debido a que en los controles realizados en nuestro país las hembras no hicieron las marcas mínimas para asistir al evento. Se compitió con campeones del mundo como Gregori Dugentto, keit Tunner, Jorge Botero y Chad Hedrik. Quienes se repartieron los títulos entre ellos. El mejor resultado por Cuba lo tuvieron Jorge Torres en el lugar 14 en 1500 m y Yunior Ferrer lugar 19 en 500 m.

En 1999 Cuba asistió a los Juegos Panamericanos de Winnipeg con cuatro atletas. Por las féminas Yamila Pita ocupó el 6to lugar en 20.000 eliminación mientras que Yaima quedaba octava en 300 m y 1.000 m. Por los varones Jorge Torre quedó 6to en 1.000m y Yunior Ferrer ocupaba la 6ta plaza en

20.000m eliminación. Andrea González de Argentina y Chad Hedrik de Estados Unidos se llevaron casi todos los títulos del evento.

En los XIV Juegos Panamericanos de Santo domingo 2003 para que el patinaje pudiera participar en los juegos se redujo el número de cupo, por lo que solo se podía llevar dos atletas por cada país, uno femenino y otro masculino. Esto trajo como consecuencia que se estableciera un sistema de competencia especial en que se otorgaba un juego de medallas para los mejores puntuados en los eventos de velocidad y otro para los eventos de fondo. Los patinadores cubanos que asistieron al evento fueron Jorge Torres que logro un tercer lugar en los 200 m contra reloj y 5to en los 500 m y María Teresa Cedeño 5to en 5.000 por punto y 6to en 5.000 línea.

En los Juegos Panamericanos de Guadalajara los patinadores cubanos obtuvieron los siguientes resultados Guillermo Muños, ocupó una muy destacada posición al ubicarse 4to en los 300 m contra reloj y el experimentado Tony García que ocupó la 5ta posición en la prueba de 10 km Combinada.

Tres años después en el marco del Festival Deportivo Panamericano en Puebla México, Guillermo Muñoz repite su cuarto lugar en la Contrarreloj con record Nacional de 25:13 y Tony García en una increíble carrera de 1000 m Sprint ocupa el 3 lugar, dos años después en los juegos Centroamericanos y del Caribe del 2014 en Veracruz Toni García es plata en el 10 000 m Combinada.

Bases del Reglamento del Deporte

Reglas Específicas para las Distancias Competitivas adaptadas a las necesidades y exigencias de nuestro país

Contra Reloj Individual 100m, 200 m y 300 m

1. Se correrá individualmente según un orden que se decidirá mediante un sorteo por Equipos en la reunión preparatoria, tanto para mujeres como hombres y que servirá tanto para la pista como para la ruta. La secuencia que determine el sorteo se repetirá en consecuencia de la cantidad máxima de participantes permitidos por equipo, para permitir así la actuación de los deportistas de cada equipo. **(Solamente es oficial según el reglamento internacional la distancia de 300 m en pista).**
2. Es decisión de cada equipo señalar en el momento de la salida, el orden que participarán sus atletas.

3. En el caso de que el equipo tenga menor cantidad de deportistas, entonces ocuparán su puesto en las serie de su elección siempre con previo aviso a la mesa de juzgamiento.
4. Esta carrera puede ser corrida con clasificación y final. La primera parte del día tendrán lugar las clasificaciones, para todos los patinadores inscritos según el sorteo aquí mencionado.

Cantidad de participantes	Final
20 o más	12
15-19	8
10-15	6
Menos de 10	Final directa

Carrera en Sprint 300m, 500 m, 600 m y 1000 m

1. Series Clasificadoras (primera ronda):

- a. Las series se componen de acuerdo con el resultado del evento contra reloj Individual y el sistema de serpentin.
- b. Un patinador clasificado puede ser reemplazo por un compañero de equipo que no tomó parte en el evento contrarreloj individual. Él tendrá que tomar el lugar dejado vacante por ese patinador.
- c. Para los patinadores que no tomaron parte en la carrera de contra reloj, la selección se determinará de acuerdo al orden alfabético del nombre del equipo.
- d. El sorteo de los equipos entrará en vigor si la contrarreloj individual no se hubiera disputado.

2. Línea de Salida

Para todas las rondas, los patinadores serán llamados y escogerán su posición en la línea de salida de acuerdo al Orden en la Línea de Salida.

3. Series de otras rondas.

Las series se constituirán de acuerdo con los resultados de las rondas precedentes y usando el método del serpenteo

300 m sprint categoría 6-8 años y 500 m Categoría 9-10 años

Composición de las Rondas y Tabla de Clasificación

Participantes	1/4 Final		1/2 Finals	
	Series	Clasific.	Series	Clasific.
7-8			2x3-4	4
9-10			2x4-5	6
11-12			2x5-6	6
13-15			3x4-5	6
16-18			3x5-6	6
19-20	4x4-5	12	2x6	6
21-24	4x5-6			6
25-32	6x5-6			

500 m sprint categoría 11-12 años, 13-15 años y 16-18 años

Composición de las Rondas y Tabla de Clasificación

Participantes	Series	Clasific.	1/4 Final		1/2 Finals	
			Series	Clasific.	Series	Clasific.
8 patinadores					2 x 4	4
9 a 10					2 x 4-5	
11 a 12					2 x 5-6	
13 a 16			4 x 3-4	8	2x4	
17 a 20			4 x 4-5			
21 a 24			4 x 5-6			
25 a 32	8 x 3-4	16	4 x 4			
33 a 40	8 x 4-5					
41 a 48	8 x 5-6					

Competición de 600 m y 1.000 metros sprint

Es una competición de velocidad con un máximo de 3 rondas. Sólo los vencedores de cada serie acceden directamente a la siguiente ronda. Los otros patinadores estarán clasificados de acuerdo con los mejores tiempos en las series. La final la correrán el ganador de cada serie de semifinales y los mejores de los tiempos perdedores, hasta un total de 8 patinadores.

Participantes	Series	Posición	Tiempo	Patinadores Clasificados	Series	posición	Time	Patinadores Clasificados
8 patinad.								8
9 a 16					2 x 4-8	1	6	
17 a 24					3 x 5-8	1	5	
25 a 32	4 x 6-8	1	12	16	2 x 8	1	6	
33 a 40	5 x 6-8	1	11	16	2 x 8	1	6	
41 a 48	6 x 6-8	1	10	16	2 x 8	1	6	

Carreras Por Puntos 10km, 8km, 5 km, 3 km y 2 km

1. Sistema de Puntuación

- a. Los primeros 600-800m serán libres para las categorías mayores, juveniles y escolares. Para las categorías menores los primeros 300-400 m serán libres
- b. Los Sprint tendrán lugar en cada vuelta una vez empezadas las vueltas de puntos
- c. La Asignación de puntos: se premiará con dos puntos al ganador y con un punto al segundo patinador que pasen primeros en cada punto fijado del recorrido
- d. Cuando se complete la última vuelta, 3, 2 y 1 punto se darán a los primeros 3 patinadores.

Carreras de Eliminación 20 km, 15 km, 10 km, 5 km

Esta competición se desarrolla por eliminación directa de uno o más competidores en uno o más puntos determinados del recorrido. El Juez Arbitro se encargará de comunicar, antes de dar la salida, la forma en la cual se efectuará la eliminación.

1. Una vuelta antes de cada sprint, en el paso por la línea de meta del patinador líder, la campana sonará.
2. La determinación de quién es el último patinador se basará en el último punto del patín último en cruzar la línea de meta.
3. Cada vez que un patinador sale de la competición ya sea en la serie o en la final que se está llevando a cabo, ya sea a causa de una caída o fatiga, este retiro se considerará como la correspondiente eliminación.
4. Si durante un sprint de eliminación un patinador viola alguna regla, el Juez Arbitro puede eliminarlo en sustitución del patinador que cruzó la línea de meta

en último lugar.

5. En caso de una caída masiva con la retirada simultánea de un grupo de patinadores, la eliminación se suspenderá durante algunas vueltas. El speaker oficial anunciará en qué vuelta la eliminación se reiniciará.

6. El patinador eliminado será anunciado por el speaker oficial. El speaker anuncia el número y el equipo del patinador

8. Si el patinador no sale de la pista después del tercer anuncio, será descalificado de la carrera.

9. Atendiendo al número de participantes en la carrera se determinaran las vueltas en que se realizaran las eliminaciones. Se permiten las eliminaciones dobles.

10. Después de la última eliminación deben quedar 5 patinadores para la discusión de las medallas.

15 km eliminación Pista

Las eliminaciones comenzaran en la vuelta correspondiente al primer patinador a eliminar según la cantidad de patinadores en competición.

Ejemplos:

36 patinadores Campana Vt 64 Eliminación Vt 63 Cada 2 Vt Eliminación
 27 patinadores Campana Vt 46 Eliminación Vt 45 Cada 2 Vt Eliminación
 26 Patinadores Campana Vt 64 Eliminación Vt 63 Cada 3 Vt Eliminación
 17 Patinadores Campana VT 48 Eliminación Vt 47 Cada 4 Vt la Eliminación

Patinadores	27-36	22-26	21 o >	VT	27-36	22-26	21 o >	VT	27-36	22-26	21 o >			
Vueltas 75	Vueltas Libres			50	C			25	E17	C				
74				49	E29	C		24	C	E13	C			
73				48	C	E21	C	23	E16		E11			
72				47	E28		E17	22	C	C				
71				46	C	C		21	E15	E12				
70				45	E27	E20		20	C		C			
69				44	C		C	19	E14	C	E10			
68				43	E26	C	E16	18	C	E11				
67				42	C	E19		17	E13					
66				41	E25			16	C	C	C			
65				40	C	C	C	15	E12	E10	E9			
64				Campana			39	E24	E18	E15	14	C		
63				E36	E26	E21	38	C			13	E11	C	
62				C			37	E23	C		12	C	E9	C
61				E35	C		36	C	E17	C	11	E10		E8
60	C	E25	C	35	E22		E14	10	C	C				
59	E34		E20	34	C	C		9	E9	E8				
58	C	C		33	E21	E16		8	C		C			

57	E33	E24		32	C		C	7	E8	C	E7
56	C		C	31	E20	C	E13	6	C	E7	
55	E32	C	E19	30	C	E15		5	E7		
54	C	E23		29	E19			4	C	C	C
53	E31			28	C	C	C	3	E6	E6	E6
52	C	C	C	27	E18	E14	E12	2			
51	E30	E22	E18	26	C			1	Campana		

Carrera Punto - Eliminación (Combinada)

1. Sistema de Eliminación

La última eliminación será a 3 vueltas del final. Después de esta última eliminación, 10 patinadores continuarán compitiendo.

2. Sistema de Puntuación

Se premiará con dos puntos al ganador y con un punto al segundo patinador que pasen en cada punto fijado de la carrera.

A la finalización de la última vuelta, 3,2 y 1 punto se dará a los tres primeros patinadores.

10 km Puntuación – Eliminación Pista

50		40	P	30	P	20	P	10	P
49		39	E29	29	E24	19	E19	9	E14
48		38	P	28	P	18	P	8	P
47		37	E28	27	E23	17	E18	7	E13
46		36	P	26	P	16	P	6	P
45		35	E27	25	E22	15	E17	5	E12
44		34	P	24	P	14	P	4	P
43	Libres	33	E26	23	E21	13	E16	3	E11
42	P	32	P	22	P	12	P	2	
41	E30	31	E25	21	E20	11	E15	1	

A partir de los Campeonatos del Mundo del 2015 en Corea se modifica el reglamento en cuanto a las distancia de 200 m C/R en la Ruta y los 500 m Batería también en la Ruta estas fueron sustituidas por los 100 m sprint en Carrileras y la Vuelta Rápida o (Lap Sprint).

Quedando para eventos oficiales los siguientes

Pista

300 m Contra reloj
500 m Sprint
1.000 m Sprint
10.000 m Puntuación + eliminación
15.000 m Eliminación
3.000 m Relevos

Ruta

100 m sprint (Carrileras)
1 Vuelta Sprint
10 000 m Puntuación
20 000 m Eliminación
5 000 m Relevos
Maratón

Reglamentación para la distancia de 100 m

- 1. Se realiza en una recta de 100 m, en la final compiten 2 o 3 corredores**
- 2. El cuadro de clasificación se hace con base en el ancho de la pista, con series de dos (2) o tres (3) patinadores.**
- 3. Durante la primera ronda únicamente los mejores tiempos se clasifican**
- 4. Para las siguientes rondas, los ganadores de cada serie solamente acceden directamente a la siguiente ronda, y otros patinadores se clasifican según los mejores tiempos en las series.**
- 5. En dependencia de la cantidad de atletas serán la cantidad de series (Revisar Reglamento CIC. Actualizado de 2015)**

Para el caso de la Lap Sprint o Vuelta rápida el reglamento competitivo es el mismo que para la distancia de 500 m

Bibliografía a Consultar:

- 1. 2015 Reglamento internacional de Patinaje de Carreras (CIC)**

Sistema de Enseñanza

Nota: Es necesario tener en cuenta para la planificación del entrenamiento o la enseñanza de las diferentes etapas o edades comprendidas en el desarrollo de los atletas de patinaje que queda estrictamente prohibido para las categorías 6-8, 9-10 y 11-12 años hacer un plan de entrenamiento estas categorías están sujetas a programas de enseñanza, solamente a partir de la categoría 13-15 se podrá poner en práctica un plan de entrenamiento tipo convencional. De la misma manera queda terminantemente prohibido trabajar con planificación de ATR para cualquiera de estas edades.

Objetivos para la Áreas Deportivas en las categorías de 6-12 años
.-Educativos.

Contribuir con la Formación de hábitos morales y sociales acorde con los principios de la personalidad socialista, prestando especial atención a los que conciernen a la educación formal de los jóvenes talentos.

Formar en los practicantes valores patrios y político ideológicos acorde con nuestra historia y tradiciones revolucionarias.

Formar en los practicantes el hábito de la práctica sistemática del deporte y el valor del esfuerzo en la actividad que se realiza.

-Instructivos.

- 1- Alcanzar un dominio sobre el patín en la ejecución de los más variados ejercicios de habilidades que contribuyan a una mejor apropiación de la ejecución técnica correcta.

Con este objetivo se busca que el niño sea capaz de dominar los patines lo mejor posible, para evitar caídas, para eliminar el miedo ante las diferentes situaciones que se presenten. El niño debe sentirse seguro sobre los patines y dirigirlos a voluntad. Se trabaja sobre la postura y el dominio del cuerpo en los diferentes movimientos.

Se realizarán todos aquellos ejercicios de habilidades que sirvan de base para la apropiación de los elementos técnicos.

- 2- Realizar una amplia gama de ejercicios técnicos específicos que permitan un aprendizaje de los desplazamientos en arrancada, recta y curva.

Este objetivo se proyecta para buscar el aprendizaje de todo el repertorio de ejercicios específicos tanto sin patines como en patines y trabajo en la tabla que sustenten el aprendizaje de una ejecución técnica correcta en los desplazamientos en arrancada, recta y curva.

3- Realizar los desplazamientos sobre patín en arrancada, recta y curva en diferentes situaciones de competencia.

Con este objetivo se persigue que el practicante sea capaz de ejecutar la acción técnica correcta en diferentes situaciones que se presenten durante las competencias Ej. (Arrancada individual, Arrancada en grupo, desplazamiento en recta individual y en pelotón, cruce de curva por borde interno y externo, desplazamiento a diferentes velocidades, etc.)

4- Aplicar variantes tácticas de forma individual y colectiva en las situaciones competitivas que se presenten.

Con este objetivo se persigue que los practicantes sean capaces de aplicar variantes tácticas que se enseñen durante los entrenamientos en las situaciones competitivas que se presenten de forma individual y colectiva.

5- Motivar al niño por la práctica del patinaje de carreras.

Se formará un ambiente donde el niño se sienta a gusto, forme nuevas amistades y comparta con ellas y desarrolle cualidades positivas de su personalidad. Las relaciones con el profesor deben ser positivas, el mismo debe buscar que el niño confíe en él, le cuente sus problemas y este le ayude a resolverlos. El niño debe divertirse patinando y esto se logrará a través de los juegos y actividades variadas en donde la alegría y el deseo de competir sean altos.

6- Desarrollar las capacidades físicas y los diferentes planos musculares de forma integral.

Se busca primeramente fortalecer la salud del niño, permitiendo que este se fortalezca de forma integral para todas las labores de su vida. Se trabaja sobre todos los planos musculares con actividades variadas y lúdicas, teniendo siempre en cuenta las características de la edad. Se realizan ejercicios que preparen al niño y lo fortalezcan en las zonas que reciben mayor carga durante las actividades con patines, para prevenir lesiones.

7- Transmitir conocimientos teóricos sobre el patinaje de carrera y el deporte en general.

Se le enseña al niño el cuidado de los patines, y de las diferentes partes que lo componen, de la historia del patinaje de carreras, de sus características competitivas, etc. Se habla con ellos del deporte en general de sus características, de cómo tiene que ser un atleta ejemplar.

Objetivos Generales para la EIDE

Escuela de Iniciación Deportiva Escolar

- 1-Iniciar y culminar el estudio de las particularidades del atleta, dirigido a su especialización en un área de trabajo (Velocidad o Fondo)
- 2-Enfatizar en la preparación física sin patines dirigida al desarrollo de las capacidades condicionales generales y específicas del patinaje, iniciando el trabajo de Fuerza con pesos en el Gimnasio.
- 3-Continuar y profundizar el aprendizaje de los elementos técnicos de desplazamiento en arrancada, recta, curva y llegada a través del empleo de tabla de deslizamiento y de toda la gama de ejercicios específicos con y sin patines.
- 4-Incrementar la preparación teórica tanto de los elementos tácticos y análisis de contrarios como del conocimiento de la Historia y el reglamento del patinaje.
- 5-Incrementar el trabajo de preparación psicológica del atleta encaminado a lograr una alta motivación por la práctica del deporte y un alto grado de las cualidades volitivas que permita soportar los crecientes volúmenes e intensidades de la preparación.
- 6-Lograr una educación Integral en los Adolescentes acorde con los principios de la Patria socialista, incidiendo sobre los valores éticos, estéticos y Político - ideológicos.

1ra Etapa 6-8 años

Objetivos para la categoría.

- Patinar manteniendo el equilibrio durante la ejecución de variados ejercicios y juegos de habilidades.
- Familiarizar al niño con ejercicios técnicos específicos sin y con patines.
- Desarrollar las capacidades coordinativas mediante la ejecución de variados ejercicios y juegos con y sin patines.
- Desarrollar las capacidades condicionales de forma multilateral mediante ejercicios con y sin patines.
- Conocer los diferentes tipos y elementos que componen el patín así como las diferentes formas de competencias.

Tareas fundamentales y orientación del trabajo

- Aumento del interés hacia los entrenamientos de patinaje
- Preparación física multilateral
- Desarrollo de cualidades físicas necesarias para la ejecución correcta de los elementos técnicos de la etapa.
- Trabajo sobre los ejercicios específicos técnicos básicos de la postura y el balanceo del centro de gravedad, ejercicios coordinativos en postura del patinaje como abre y cierra y paso al frente.
- Ejecución de ejercicios y circuitos de habilidades sobre patines.
- Transmisión de conocimientos acerca de los patines y de las competencias de patinaje.
- Creación de costumbres con respeto al ambiente competitivo.

Contenido del Programa

Preparación Técnica

- Ejercicios de habilidades
- Circuitos de habilidades
- Enseñanza de elementos básicos del desplazamiento en recta y dominio del patín y apoyo correcto durante el desplazamiento en recta.
- Enseñanza de elementos básicos dominio del patín apoyo correcto y coordinación básica durante el desplazamiento en Curva.
- Enseñanza de elementos básicos de la arrancada, adquisición de habilidades durante los pasos de arrancada.

Ejercicios recomendados para el desarrollo del contenido.

Habilidades

- Desplazamientos
 - Adelante
 - Atrás
 - Lateral
 - Diagonal
 - Circular
 - Cambios de Dirección
 - Giros en L
 - Giros en U
 - Giros en O
 - De frenado
 - Freno en Cuña
 - Freno en T
 - Giros
 - De 180 grados por ambos lados
 - Saltos
 - En el lugar
 - Con poca velocidad
 - Con pequeños obstáculos
 - Agachados en carrito
 - En línea recta
 - Con cambios de dirección
 - En Slalom
 - De espalda
 - En línea recta
 - Ejercicios relacionados con estos y de menor complejidad expuestos en el capítulo dedicado a las habilidades.
 - Módulos de círculos, slalom, slalom alterno ancho, saltos y pasos bajos, abre y cierra y reducción final.
 - Circuitos de habilidades 1, 2, 3, 7 y 8
- Técnica ejercicios recomendados
- Postura básica
 - Postura básica con braceo
 - Postura básica con traslado del peso del cuerpo de un pie a otro.
 - Desde la postura básica realizar paso al frente flexionando la pierna adelantada creando Angulo de 90 grados entre pierna y muslo. (buscar coordinación de brazos)

- Postura básica y abrir y cerrar piernas
- Realizar traslado del tronco de una pierna a la otra partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera (traslado del centro de gravedad de adentro a fuera de la base de sustentación).
- Familiarizarse con la tabla de deslizamiento, que el niño pierda el miedo cuando realiza el ejercicio por primera vez, deslizarse de un lado a otro con ayuda del profesor.
- Desde la postura básica realizar paso al frente flexionando la pierna adelantada creando Angulo de 90 grados entre pierna y el muslo. Llevar la rodilla rezagada cerca del suelo y luego cruzar la pierna por detrás , realizando fase de empuje adentro en curva.
- En la curva deslizar con los dos patines juntos, inclinando el cuerpo hacia adentro, metiendo especialmente la cadera.
- En la curva deslizar, patín izquierdo iniciando empuje adentro, patín derecho terminando empuje afuera.
- Ejercicios de posición de salida
- Ejercicios de pasos de salida
- Ejercicios para la técnica de llegada.

Métodos principales

Métodos Sensoperceptivos

- Visual directo
- Visual indirecto
- Verbal (Correctivo)

Métodos prácticos

- Método Analítico Asociativo Sintético
- Método de Repetición Lenta
- Método de repetición dinámica por ejecución del movimiento
- Método de repetición estándar del Ejercicio.

Indicaciones Metodológicas

- familiarizar al niño con el patín y sus partes ante de ponérselos por primera vez
- Utilizar todo los medios posibles para proteger al niño de las caídas en las etapas iniciales, fundamentalmente casco y Guantillas.
- Explicar al niño que las caídas son un proceso normal en el aprendizaje del patinaje.
- Lograr que el niño se desplace sobre los patines sin miedo antes de pasar a la ejecución de los ejercicios.
- Utilizar preferentemente en las etapas iniciales patines de bota alta para fortalecer los tobillos.
- Introducir la idea de filo o borde del patín para lograr un correcto apoyo y evitar la exagerada pronación.
- realizar las actividades de forma lúdica utilizando el juego como medio fundamental.

Desarrollo físico integral (preparación física sin patines)

- Gimnasia Básica (percepción, coordinación, flexibilidad, resistencia, rapidez y fuerza)
- Juegos dinámicos y pre deportivos

Ejercicios recomendados para el desarrollo del contenido

Gimnasia Básica

Percepción, coordinación y equilibrio

- Ejercicios de organización y control: de orden en el lugar (giros, paradas, alineaciones) y de traslados.
- Ejercicios de calentamiento: en el lugar, (flexiones, círculos, torsiones) de influencia combinada (combinando segmentos corporales) y ejercicios en movimiento.
- Ejercicios de control de la respiración.
- Ejercicios de control segmentario de las diferentes partes del cuerpo
- Ejercicios de percepción del tiempo y el espacio
- Ejercicios de asociación espacio temporal
- Ejercicios de equilibrio dinámico a ras de suelo y equilibrio elevado
- Ejercicios de equilibrio estático en un pie
- Ejercicios de equilibrio después de saltos y desplazamientos.
- Ejercicios de coordinación óculo-pierna

Fuerza

- Ejercicios de salto de obstáculos pequeños (cajas, bancos, conos)
- Ejercicios con el propio peso corporal
- Ejercicios con oposición de un compañero
- Ejercicios con pelotas medicinales o pequeños pesos
- Empleo de ligas resistentes.
- Ejercicios en lomas, en la arena y en el agua.
- Juegos con salto
- Lanzamientos de objetos de pequeño peso.

Flexibilidad

- Ejercicios con aparatos
- Ejercicios sin aparatos
- Ejercicios de movilidad activa estática
- Ejercicios de movilidad activa dinámica
- Ejercicios de movilidad pasiva
- Ejercicios en parejas
- Juegos

Rapidez

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Ejercicios de agilidad.

- Ejercicios de carreras de velocidad (10-30 m).
- Ejercicios saltos sencillos.

Resistencia

- Trotes
- Marchas y caminatas
- Carreras por diversos lugares y terrenos
- Juegos deportivos
- Juegos de carreras
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar

Juegos dinámicos y pre deportivos

- Con relación al atletismo
- Con relación a la gimnasia
- Con relación al fútbol

Métodos Principales

- Métodos por Tiempo
- Método de repetición estándar
- Continuo extensivo
- Intervalico extensivo medio en forma de circuito

Indicaciones metodológicas

- Garantizar el desarrollo de la mayor cantidad de grupos musculares.
- Velar por la correcta ejecución del movimiento durante los ejercicios
- Dosificar con sumo cuidado la cantidad de repeticiones a la que se someten a los niños, con un volumen de trabajo que progrese moderadamente.
- Los pesos que se utilicen para el trabajo de fuerza debe ser pequeños
- Durante los ejercicios de resistencia la intensidad del trabajo debe ser baja, trabajando fundamentalmente sobre el área aeróbica.
- La flexibilidad debe desarrollarse sistemática y planificadamente, solo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud, por lo que se deberán repetir de 10 a 15 veces cada serie.
- Debe tenerse especial cuidado al aplicar la flexibilidad pasiva con niños, sin la debida preparación hasta límites no soportables, que generen rechazo para su ejercitación, o que produzcan lesiones, hay que saber dosificar cuando se ha llegado al límite de la movilidad.

Preparación física sobre patines

- Tramos cortos sobre patines (desarrollo de la rapidez o velocidad)
- tramos medios sobre patines (desarrollo de la resistencia)

Métodos Principales

Resistencia Básica Aeróbica

método	distancia	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Uniforme	3-5 km	-----			140-160
Intervalos	2-3 km		2	1-2	140-160
Intervalos	1-2 km		2-3	1`-3`	140-160

Trabajo de velocidad

método	distancia	serie	repetición	pausa
Repeticiones	20-50 m	2-3	2-3	3-5
Repeticiones	70-100 m		2-3	3-5

Indicaciones Metodológicas

- Los atletas de categoría 6-8 años que comienzan la práctica del patinaje deben tener como objetivo fundamental la adquisición de habilidades que permitan dominar el patín y de elementos técnicos básicos antes de iniciar una preparación física sobre los patines sistemática.
- Se debe prestar una especial atención durante la utilización del patín para el desarrollo de las capacidades físicas con los atletas iniciantes para evitar el inconveniente de fijar movimientos y posturas incorrectas sobre el patín.
- El desarrollo de resistencia sobre el patín debe realizarse a bajas intensidades y con poco volumen de trabajo para ir adaptando al niño al trabajo sobre el patín.
- Durante el trabajo de velocidad debe corregirse continuamente la ejecución técnica, si el atleta no tiene un dominio adecuado del patín es preferible desarrollar la rapidez de forma general, para evitar caídas.
- La selección de la distancia de trabajo debe estar de acuerdo con el nivel del niño y la etapa de preparación, comenzando por las distancias menores e ir progresando paulatinamente.

Preparación teórica

- Enseñanza de las características del patín
- Enseñanza de los diferentes tipos de patines

Indicaciones metodológicas

- Enseñar al niño de forma amena a través de láminas y fotos donde se muestren las diferentes partes del patín y sus características.
- Realizar juegos donde el niño responda a preguntas sobre los tipos de patines y sus características.

De la educación

- Crear hábitos de higiene respecto al vestuario deportivo
- Enseñanza de la importancia del cuidado y mantención de los patines.
- Crear hábitos de las relaciones con el grupo.
- Resaltar hechos importantes de la obra de la revolución en la esfera de la educación y el deporte.

Indicaciones metodológicas

- El entrenador siempre debe crear valores positivos y corregir al niño de forma educativa independientemente de los objetivos educativos precisos de la clase.
- El entrenador debe tratar de corregir siempre mostrando los ejemplos positivos de comportamiento. Ej. Miren que limpio y bonito se encuentran los patines de Juan.

Test Pedagógicos

Habilidades

- Circuito de habilidades 1 y 2

Técnicos

- Observación de la ejecución de la técnica por los protocolos establecidos, Técnica en recta, técnica en curva, técnica de arrancada.

Preparación física General

- Test de 60 m planos
- Test de abdominales en 30"
- Test de salto sin impulso.
- Test de Planchas cantidad máxima de repeticiones
- Test de 800 m planos.

Preparación física Especial (en Patines)

- Test de 100 m contra reloj
- Test de 300 m individual
- Test de 1500 m individual

Pruebas médicas

- El niño debe ser avalado por el médico de la familia para practicar deporte.
- Pruebas de laboratorio clínico

➤ Electrocardiograma

Estructura del Plan:

Etapas del Programa de enseñanza

Etapa	I			II				III			IV
Sub-etapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Cantidad de semanas	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
ciclaje	2:1	3:1						3:1		2:1	
competencias	CB CM			CB	CM	CM	CP	CB	CM	CP	

CB: Competencia de Base

CM: Competencia Municipal

CP: Competencia Provincial

Distribución de los volúmenes de trabajo en minutos a la semana por cada componente de la preparación.

subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Minutos semana	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
PFG											
Flexibilidad	50/60	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	30/40	30/40	30/40	50/60
Fuerza	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60
Rapidez	30/40	30/40	30/40	20/30	20/30	20/30	20/30				30/40
Resistencia	30/40	30/40	30/40	20/30	20/30	20/30	20/30				30/40
Coordinación	20/30	20/30	20/30	20/30	20/30						
PFE											
Anaerobio				20/30	20/30	20/30	20/30	50/60	50/60	50/60	
Aerobio		20/30	20/30	30/40	30/40	30/40	30/40	60/80	60/80	60/80	
PT											
Ej. específicos	60/75	60/75	50/60	50/60	50/60	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	60/75
Tec. Recta			50/60	50/60	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	
Tec. Curva					30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	
Tec. Arrancad						30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	
Tec. Llegada						20/30	20/30	20/30	20/30	20/30	
Habilidades	110/130	110/130	100/110	80/90	80/90	60/70	60/70	60/70	60/70	60/70	130/150
Juegos	120/140	110/120	100/110	80/90	80/90	80/90	80/90	80/90	80/90	80/90	120/140
teórico	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20

Para la distribución de los volúmenes de trabajo por minutos a la semana por cada componente de la preparación, el entrenador seleccionara el tiempo que dedicara a cada componente entre el rango de minutos que se proponen en la tabla anterior atendiendo a las características de sus atletas.

Distribución de los volúmenes de trabajo en Porcientos para cada componente de la preparación

subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
PFG											
Flexibilidad	11	10	8	8	8	7	7	7	7	7	10
Fuerza	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10
Rapidez	7	6	7	5	5	5	5		0	0	7
Resistencia	7	6	7	5	5	5	5		0	0	7
PFE									0	0	0
Anaerobio				5	5	5	5	11	11	11	0
Aerobio		5	5	7	7	7	7	13	13	13	0
PT									0	0	0
Ej específicos	12	12	10	10	10	7	7	7	7	7	12
Tec. Recta			5	7	7	7	7	7	7	7	0
Tec. Curva			5	7	7	7	7	7	7	7	0
Tec. Arrancad						7	7	7	7	7	0
Tec. Llegada						5	5	5	5	5	0
Habilidades	26	26	21	18	18	12	12	12	12	12	26
Juegos	24	22	21	17	17	15	15	13	13	13	25
teórico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

En los casos en que el tiempo de entrenamiento a la semana sea menor al que se propone, la distribución del tiempo dedicado a cada componente de la preparación se realizara en porcientos del tiempo que se dispone para la parte principal de la sesión a la semana como se muestra en la tabla anterior.

La tabla volumen de km especial nos muestra los rangos de volúmenes que podemos seleccionar para el trabajo de la preparación especial para cada semana de la preparación atendiendo a la subetapa en que nos encontremos.

Subetapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Km Resist Básica		4/6	4/6	5/7	5/7	5/7	5/7	10/12	10/12	10/12	
KM Anaerobio				0.3/0.4	0.3/0.4	0.3/0.4	0.3/0.4	0.5/0.6	0.5/0.6	0.5/0.6	

Bibliografía a consultar:

1. Marcelloni, Paolo. Las lecciones de Marcelloni. Encontrado en WWW.Patinargentino.com en el 2011.
2. Patinaje de Velocidad Manual básico de entrenamiento infantil. Encontrado en www.Patinargentino.com en el 2012.

2 da Etapa 9-10 años

Objetivos para la categoría

- Alcanzar un dominio y equilibrio sobre los patines mediante la realización de variados ejercicios, juegos y circuitos de habilidades.
- Realizar ejercicios técnicos específicos sin y con patines a un nivel de desarrollo grueso o superior.
- Patinar en recta, curva y en arrancada a un nivel de desarrollo grueso o superior
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas generales de forma integral incidiendo sobre los diferentes planos musculares.
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas especiales de forma multilateral incidiendo sobre los motores primarios del desplazamiento sobre patines.
- Ejecutar en situaciones competitivas las formas básicas de la táctica individual y colectiva.
- Conocer la parte del reglamento técnico que incide directamente sobre la forma de competición.
- Conocer la historia del patín. (con este objetivo se quiere dar a conocer la historia de los patines como implementos y no la del patinaje como deporte.)

Tareas fundamentales y orientación del trabajo

- Ejecución de ejercicios y circuitos de habilidades.
- continuación del trabajo sobre los ejercicios específicos de la postura y el balanceo y del aprendizaje de las fases del desplazamiento en recta, curva, arrancada y llegada.
- preparación física multilateral
- desarrollo de cualidades físicas especiales mediante tramos sobre patines
- ejercicios tácticos de sobrepaso del contrario por dentro y por fuera, carreras de eliminación, carreras por puntos, táctica en grupo, tranque del contrario.

- transmisión de conocimientos acerca del reglamento en las carreras contra reloj, carreras por eliminación, carreras por puntos, por baterías y relevos.
- transmisión de conocimientos sobre la creación del primer patín y la evolución en la forma de los patines.

Contenido del programa

Preparación técnica

- Ejercicios y circuitos de habilidades
- Continuar con la enseñanza de la postura del patinador
- Continuar Enseñanza de las fases de la técnica en recta: empuje hacia fuera, recuperación, descenso y deslizamiento.
- Continuar Enseñanza de las fases de la técnica en curva, pie en el sentido de la dirección:(Principalmente Izquierdo) fase de empuje hacia adentro, recuperación y descenso), pie contrario al sentido de la dirección (principalmente derecho) fase de empuje hacia fuera, recuperación y descenso.
- Continuar Enseñanza de la arrancada, posición de salida, empujes de salida, fases de los primeros pasos de aceleración.
- Enseñanza de la técnica de llegada.

Ejercicios recomendados para el desarrollo del contenido.

Habilidades

- Desplazamientos
 - Adelante
 - Atrás
 - Lateral
 - Diagonal
 - Circular
- Cambios de Dirección
 - Giros en L
 - Giros en U
 - Giros en O
- De frenado
 - Freno en Cuña
 - Freno en T
 - Freno con giro
- Giros
 - De 180 grados por ambos lados
 - De 360 grados por ambos lados

- Saltos
 - Largos
 - Altos
 - Con giros de 180 grados
 - Consecutivos
 - Con cambio de dirección
 - Circuitos con saltos

- Con un solo pie
 - En línea recta
 - Slalom
 - Saltos
 - Saltos consecutivos
 - Giros en U
 - Giros en círculo
 - Giros de 180 grados

- Con un solo pie
 - En línea recta
 - Slalom
 - Giros en U
 - Giros en círculo

- Agachados en carrito
 - En línea recta
 - Con cambios de dirección
 - En sig-zag
 - Tirar pie delante
 - Tirar el pie delante y levantarlo del suelo
 - Saltos bajitos
 - Giros de de 180
 - Giros en U
 - Giros en O

- De espalda
 - En línea recta
 - En sig-zag
 - En círculos

- Ejercicios relacionados con estos y de complejidad media expuestos en el capítulo dedicado a las habilidades.

- Módulos de círculos, slalom, slalom alterno ancho, saltos y pasos bajos, abre y cierra y reducción final.

-

- Circuitos de habilidades del 1 al 10

Técnica ejercicios recomendados

Para la Recta

- Postura básica
- Postura básica con braceo
- Postura básica con traslado del peso del cuerpo de un pie a otro.
- Desde la postura básica realizar paso al frente flexionando la pierna adelantada creando Angulo de 90 grados entre pierna y muslo. (buscar coordinación de brazos)
- Postura básica y abrir y cerrar piernas
- Realizar traslado del tronco de una pierna a la otra partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera (traslado del centro de gravedad de adentro a fuera de la base de sustentación).
- Partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera con pierna izquierda, realizar fase de recuperación y descenso PI simultaneando con empuje pierna derecha

En Tabla

- Deslizar realizando empuje afuera y descenso con los dos pies apoyados marcando la posición.
- Deslizar realizando imitación de fase de recuperación y empuje afuera con descenso para desplazarse de un lado a otro.

Para Curva

- Partiendo de postura básica realizar las fases de empuje adentro y recuperación, regresar a la postura básica. Levantar pie interno a la curva.
- Partiendo de la postura básica realizar fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Levantar pie interno a la curva.
- Partiendo de postura básico, realizar desplazamiento hacia un lateral ejecutando las fases de la técnica en curva. Levantar pie contrario a la dirección del desplazamiento.
- abrir y cerrar patines cruzando siempre el patín derecho por delante del izquierdo y cuando este cruzando quedar en extensión total la extremidad izquierda, cuando abra quedar en extensión la extremidad derecha, sin levantar los patines del piso.
- Realizar cruce del patín externo a la curva, levantándolo por delante del patín interno, que realiza fase de empuje adentro.
- Ejercicios de posición de salida
- Ejercicios de pasos de salida
- Ejercicios para la técnica de llegada.
- Ejercicios para la enseñanza de los cambios en el relevo

Métodos principales

Métodos Sensoperceptivos

- Visual directo
- Visual indirecto
- Verbal (Correctivo)

Métodos prácticos

- Método Analítico Asociativo Sintético
- Método de Repetición Lenta
- Método de repetición dinámica por ejecución del movimiento
- Método de repetición estándar del Ejercicio.
- -Método de repetición variado del ejercicio

Indicaciones Metodológicas

- realizar las actividades de forma lúdica utilizando el juego como medio fundamental.
- Realizar los ejercicios de habilidades de forma bilateral para lograr un desarrollo proporcionado de las extremidades a ambos lados del cuerpo.
- Enseñar los ejercicios primeramente sin patines, para luego pasar a los ejercicios en tabla de deslizamiento y posteriormente los ejercicios en patines sin desplazamiento y terminar con los ejercicios con desplazamiento.
- Enseñar los ejercicios de mayor complejidad, por partes, iniciando el aprendizaje de los pies por separado, luego con ambos pies y posteriormente agregar la coordinación con brazos.
- No dedicar un tiempo excesivo a la enseñanza del ejercicio mediante los métodos de repeticiones, para no aburrir al niño, recordemos que la actividad fundamental para el niño es el juego. Es preferible dejar para otro momento la ejecución del ejercicio cuando el niño no le está prestando la suficiente atención o buscar nuevas variantes de motivación.

Desarrollo físico integral (preparación física sin patines)

- Gimnasia Básica (percepción, coordinación, flexibilidad, resistencia, rapidez y fuerza)
- Juegos dinámicos y pre deportivos

Ejercicios recomendados para el desarrollo del contenido

Gimnasia Básica

Percepción, coordinación y equilibrio

- Ejercicios de organización y control: de orden en el lugar (giros, paradas, alineaciones) y de traslados.
- Ejercicios de calentamiento: en el lugar, (flexiones, círculos, torsiones) de influencia combinada (combinando segmentos corporales) y ejercicios en movimiento.
- Ejercicios de control de la respiración.
- Ejercicios de percepción del tiempo y el espacio.
- Ejercicios de asociación espacio temporal.

- Ejercicios de equilibrio dinámico a ras de suelo y equilibrio elevado
- Ejercicios de equilibrio estático en un pie
- Ejercicios de equilibrio después de saltos y desplazamientos.
- Ejercicios de coordinación óculo-pierna

Fuerza

- Ejercicios de salto de obstáculos pequeños (cajas, bancos, conos)
- Saltos variados con un pie, con ambos pies, sin desplazamiento y con desplazamiento
- Ejercicios de escalar, halar, empujar y transportar objetos pequeños y medianos.
- Ejercicios con el propio peso corporal
- Ejercicios con oposición de un compañero
- Ejercicios con pelotas medicinales o pequeños pesos
- Empleo de ligas resistentes.
- Ejercicios en lomas, en la arena y en el agua.
- Juegos con salto
- Lanzamientos de objetos de pequeño peso.

Flexibilidad

- Ejercicios con aparatos
- Ejercicios sin aparatos
- Ejercicios de movilidad activa estática
- Ejercicios de movilidad activa dinámica
- Ejercicios de movilidad pasiva
- Ejercicios en parejas
- Juegos

Rapidez

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Carreras con arrancada desde diferentes posiciones
- Ejercicios y carreras de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad (10-50 m)
- Saltos hacia diferentes direcciones, sobre obstáculos y de profundidad (50 centímetros de altura)

Resistencia

- Trotes
- Marchas y caminatas
- Carreras por diversos lugares y terrenos
- Juegos deportivos
- Juegos de carreras
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar

Juegos dinámicos y pre deportivos

- Con relación al atletismo
- Con relación a la gimnasia
- Con relación al fútbol

Métodos Principales

Métodos Para el trabajo de la flexibilidad

- Pasiva
- Activo

Método Pasivo

- Estirar lentamente hasta el tope máximo sin producir dolor, mantener el estiramiento 10-30 segundos.
- Pausa de 10-30 segundos en la que se puede estirar otro grupo muscular (antagonista).
- Repetir cada ejercicio de tres a como máximo cinco veces.
- La intensidad del estiramiento es óptima cuando la tensión del estiramiento empieza a disminuir al cabo de 3-4 segundos, en caso contrario se ha de ceder un poco.
- Cuando la tensión del estiramiento desaparece por completo, seguir estirando 10-30 segundos (segunda fase).
- Evite rebotes, tirones o movimientos bruscos.
- Respirar de forma regular y tranquila durante el estiramiento.
- Intente concentrarse en el estiramiento a la vez que se relaja a nivel central.

Método Activo:

- Estirar el músculo lentamente hasta su tope máximo (sin dolor).
- Contraer activamente el músculo antagonista.
- Mantener la posición alcanzada durante 10-20 segundos.
- Pausa de igual duración en la cual se estira otro grupo muscular.
- Repetir el ejercicio dos o tres veces, no realizar rebotes, tirones o movimientos bruscos durante el estiramiento.
- Respirar con tranquilidad y regularidad durante el estiramiento.
- Concentrarse en el músculo estirado y relajarse simultáneamente a nivel central

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Métodos de repeticiones
- Métodos por Tiempo

Métodos para el desarrollo de la rapidez

- Método de repetición estándar
Los parámetros de la carga se mantienen continuos.
- Método de repetición Progresiva
Los parámetros de la carga se aumentan de forma Progresiva
- Método de Repeticiones Regresivas
La distancia de la carga disminuye pero la intensidad se mantiene o aumenta.
- Método de repeticiones Alterna
Los parámetros de la carga varían de forma ondulatoria

Métodos fundamentales para el trabajo de la resistencia general

- Continuo extensivo
- Intervalico extensivo medio en forma de circuito
- Juegos

Método	Duración	Frecuencia cardiaca
Continuo extensivo	10-20 minutos	125-160
Intervalico extensivo medio en circuito	6-8 ejercicios 25-30 segundos cada ej. 30s entre estaciones 1-2 min. entre circuito	140-160

Indicaciones metodológicas

- Garantizar el desarrollo de la mayor cantidad de grupos musculares.
- Velar por la correcta ejecución del movimiento durante los ejercicios

- Dosificar con sumo cuidado la cantidad de repeticiones a la que se someten a los niños, con un volumen de trabajo que progrese moderadamente.
- Los pesos que se utilicen para el trabajo de fuerza debe ser pequeños (1 a 3 kg)
- Durante los ejercicios de resistencia la intensidad y el esfuerzo deben ser moderados, incrementándose paulatinamente. Durante estas edades el niño está apto para desarrollar un mayor volumen aeróbico, para la cual se deben realizar ejercicios de mayor duración.
- La utilización de circuitos de ejercicios que trabajen tanto la fuerza como el desarrollo aeróbico es recomendable para estas edades.
- La flexibilidad debe desarrollarse sistemática y planificadamente, solo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud, por lo que se deberán repetir de 10 a 15 veces cada serie.
- El trabajo de la rapidez se debe realizar a máxima velocidad para lograr un progreso efectivo y la recuperación entre los esfuerzos debe ser de 2 a 4 minutos

Preparación física sobre patines

- Trabajo de resistencia Aeróbica
- Trabajo de Resistencia Anaeróbica
- Trabajo de Velocidad

Métodos Principales

Resistencia Aeróbica

método	distancia	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Uniforme	5-10 km	-----			140-160
Intervalos Extensivos	4-5 km		2	1-2	140-160
Continuo Intensivo	2-3 km				160-180
Intervalico extensivo	1-2 km		2	3-4´	170-180
Continuo Variable	2-4 km				140-180

Resistencia Anaeróbica

método	distancia	serie	repetición	pausa
Intervalico Intensivo	200-300 m		2-4	4´
Intervalico Intensivo	100-150 m	2	2-3	Micro:2-3´ Macro:5-8´

Velocidad

método	distancia	serie	repetición	pausa
Repeticiones	20-50 m	2-3	2-3	3-5´
Repeticiones	70-100 m	2	2-3	3-5´

Métodos fundamentales para la preparación física sobre patines

- Continuo Uniforme
- Continuo Variable
- Intervalico Extensivo
- Intervalico Intensivo
- Repeticiones

Preparación táctica

- Ejercicios de sobrepaso del contrario de diferentes formas
- Juegos y carreras por eliminación
- Juegos y carreras por puntos
- Ejercicios de tranque del contrario de forma individual y en equipo
- Ejercicios en equipo de trabajo en pelotón
- Aprendizaje de distribución del esfuerzo en las carreras.
- Ejercicios de acomodación en las salidas de carreras por baterías
- Carreras de relevo

Preparación teórica

- Enseñanza de la historia del patín y su evolución
- Enseñanza de reglas fundamentales de los diferentes eventos

Indicaciones metodológicas

- Enseñar al niño de forma amena a través de láminas y fotos donde se muestren las diferentes partes del patín y sus características.
- Enseñar las reglas y formas de competición a través de videos de competencias nacionales e internacionales.
- Realizar juegos donde el niño responda a preguntas sobre la historia del patinaje y preguntas sobre reglas y formas de competición.

De la educación

- Crear hábitos de higiene respecto al vestuario deportivo
- Enseñanza de la importancia del cuidado y mantención de los patines.

- Lograr sentimientos de cooperación, ayuda y solidaridad entre todos los atletas.
- Lograr un alto por ciento de asistencia y puntualidad
- Mantener una correcta conducta y disciplina durante los entrenamientos.

- Resaltar hechos importantes de la obra de la revolución en la esfera de la educación y el deporte.

Indicaciones metodológicas

- El entrenador siempre debe crear valores positivos y corregir al niño de forma educativa independientemente de los objetivos educativos precisos de la clase.
- El entrenador debe tratar de corregir siempre mostrando los ejemplos positivos de comportamiento. Ej. Miren que limpio y bonito se encuentran los patines de Juan.

Test Pedagógicos

Habilidades

- Circuito de habilidades 3 y 4

Técnicos

- Observación de la ejecución de la técnica por los protocolos establecidos, Técnica en recta, técnica en curva, técnica de arrancada y técnica de llegada

Preparación física General

- Test de 60 m planos
- Test de abdominales en 30"
- Test de salto sin impulso.
- Test de Planchas cantidad máxima de repeticiones
- Test de 800 m planos.

Preparación física Especial (en Patines)

- Test de 200 m contra reloj
- Test de 500 m individual
- Test de 3 000 m individual

Pruebas médicas

- El niño debe ser avalado por el médico de la familia para practicar deporte.
- Pruebas de laboratorio clínico
- Electrocardiograma

Estructura del Plan:

Etapas del Programa de Enseñanza

Etapa	I			II				III			IV	
Sub-etapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Cantidad de semanas	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
ciclaje	2:1	3:1							3:1		2:1	
competencias	CB CM			CB CM CM CP				CB CM CP				

CB: Competencia de Base

CM: Competencia Municipal

CP: Competencia Provincial

Distribución de los volúmenes de trabajo en minutos a la semana por cada componente de la preparación.

Subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Minutos semana	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
PFG											
Flexibilidad	50/60	40/50	30/40	30/40	30/40	20/30	20/30	20/30	20/30	20/30	50/60
Fuerza	50/60	50/60	50/60	50/60	50/60	50/60	50/60	50/60	40/50	40/50	30/40
Rapidez	30/40	30/40	20/30	20/30	20/30						10/20
Resistencia	50/60	30/40	10/20	10/20	10/20						30/40
PFE											
Anaerobio			20/30	40/50	40/50	70/80	100/110	110/120	110/120	100/120	
Aerobio		60/70	70/80	90/110	100/120	100/120	100/120	90/100	90/100	80/110	50/60
PT											
Ej. específicos	60/75	50/60	50/60	40/50	40/50	30/40					
Tec. Recta		20/30	30/40	50/60	50/60	40/50	50/60	30/40	30/40	30/40	
Tec. Curva			30/40	50/60	50/60	40/50	50/60	40/50	30/40	30/40	
Tec. Arrancad						30/40	30/40	30/40	40/50	40/50	

						40		0	0		
Tec. Llegada						20/30	20/30	20/30	20/30	20/30	
Habilidades	130/150	100/110	90/110	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	130/150
Juegos	120/140	110/120	90/110	70/80	60/70	60/70	50/60	50/60	50/60	50/60	120/140
teórico	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	

Para la distribución de los volúmenes de trabajo por minutos a la semana por cada componente de la preparación, el entrenador seleccionara el tiempo que dedicara a cada componente entre el rango de minutos que se proponen en la tabla anterior atendiendo a las características de sus atletas.

Distribución de los volúmenes de trabajo en Porcientos para cada componente de la preparación

Subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
PFG											
Flexibilidad	10	10	6	6	6	4	4	4	4	4	11
Fuerza	10	10	9	10	10	10	10	10	8	8	7
Rapidez	6	6	6	4	4	0	0	0	0	0	3
Resistencia	10	6	3	3	3	0	0	0	0	0	7
PFE											
Anaerobio	0	0	4	8	8	13	18	18	19	19	0
Aerobio	0	11	13	17	19	19	19	20	21	21	12
PT											
Ej específicos	13	10	10	8	8	6	0	0	0		0
Tec. Recta	0	4	6	9	9	8	9	7	6	7	0
Tec. Curva	0	0	6	10	10	8	10	8	7	7	0
Tec. Arrancad	0	0	0	0	0	6	6	7	8	7	0
Tec. Llegada	0	0	0	0	0	4	4	5	6	6	0
Habilidades	25	20	17	9	9	8	8	8	8	8	29
Juegos	23	20	17	13	11	11	9	10	10	10	28
teórico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

En los casos en que el tiempo de entrenamiento a la semana sea menor al que se propone, la distribución del tiempo dedicado a cada componente de la preparación se realizara en porcientos del tiempo que se dispone para la parte principal de la sesión a la semana como se muestra en la tabla anterior.

Bibliografía a consultar:

1. Marcelloni, Paolo. Las lecciones de Marcelloni. Encontrado en WWW.Patinargentino.com en el 2011.
2. Patinaje de Velocidad Manual básico de entrenamiento infantil. Encontrado en www.Patinargentino.com en el 2012.

3ra Etapa 11-12 años

Objetivos para la Categoría

- Perfeccionar el nivel de dominio y equilibrio sobre el patín mediante la ejecución de ejercicios y circuitos de habilidades.
- Dominar los ejercicios técnicos específicos y el desplazamiento en tabla de deslizamiento a un nivel de desarrollo semipulido.
- Realizar los desplazamientos en arrancada, recta y curva a un nivel de desarrollo semipulido.
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas generales de forma integral incidiendo sobre los diferentes planos musculares.
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas especiales de forma multilateral incidiendo sobre los motores primarios del desplazamiento sobre patines.
- Ejecutar en situaciones competitivas diferentes variantes de la táctica individual y colectiva.
- Profundizar en el conocimiento del reglamento técnico competitivo.
- Conocer la historia del patinaje cubano
- Conocer los tiempos que se realizan en los diferentes eventos.

Tareas fundamentales y orientación del trabajo

- Ejecución de ejercicios y circuitos de habilidades.
- Realización de Ejercicios Específicos con y sin patines en recta, curva y arrancada.
- Preparación física multilateral
- Desarrollo de Capacidades físicas especiales mediante tramos sobre patines.
- ejercicios de variantes tácticas para situaciones competitivas.
- Transmisión de conocimientos acerca de los inicios del patinaje en cuba y su evolución en nuestro país.

Contenido del programa

- Preparación técnica
- Ejercicios y circuitos de habilidades
- Enseñanza de la técnica de doble empuje en recta: Fase de empuje interno y recuperación; fase de empuje externo y descenso.

- Continuar enseñanza de las fases de la técnica en curva, Pie Interno a la curva:(Principalmente Izquierdo) fase de empuje hacia adentro, recuperación y descenso), pie contrario al sentido de la dirección (principalmente derecho) fase de empuje hacia fuera, recuperación y descenso.
- Continuar enseñanza de la arrancada, posición de salida, empujes de salida, fases de los primeros pasos de aceleración.
- Continuar enseñanza de la técnica de llegada.

Habilidades

- Desplazamientos
 - Adelante
 - Atrás
 - Lateral
 - Diagonal
 - Circular
- Cambios de Dirección
 - Giros en L
 - Giros en U
 - Giros en O
- De frenado
 - Freno en Cuña
 - Freno en T
 - Freno con giro
- Giros
 - De 180 grados por ambos lados
 - De 360 grados por ambos lados
- Saltos
 - Largos
 - Altos
 - Con giros de 180 grados
 - Con giros de 360 grados
 - Consecutivos
 - Con cambio de dirección
 - Circuitos con saltos
- Con un solo pie
 - En línea recta
 - Slalom
 - Saltos
 - Saltos consecutivos
 - Giros en U
 - Giros en círculo

Giros de 180 grados
De espaldas

- Agachados en carrito
 - En línea recta
 - Con cambios de dirección
 - En sig-zag
 - Tirar pie delante
 - Tirar el pie delante y levantarlo del suelo
 - Saltos bajitos
 - Giros de 180
 - Giros en U
 - Giros en O

- De espalda
 - En línea recta
 - En sig-zag
 - En círculos

- Ejercicios relacionados con estos y de mayor complejidad expuestos en el capítulo dedicado a las habilidades.

- Módulos de círculos, slalom, slalom alterno ancho, saltos y pasos bajos, abre y cierra y reducción final.

- Circuitos de habilidades del 1 al 12

- Técnica ejercicios recomendados
- Para la Recta
 - Postura básica
 - Postura básica con braceo
 - Postura básica con traslado del peso del cuerpo de un pie a otro.
 - Realizar traslado del tronco de una pierna a la otra partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera (traslado del centro de gravedad de adentro a fuera de la base de sustentación).
 - En posición de patinar, teniendo en cuenta los ángulos correctos, agarrado de un apoyo, realizar las fases pierna por pierna (recuperación, descenso, empuje adentro, empuje afuera.). realizar primero con un pie y luego con el otro.
 - Igual al ejercicios anterior pero incorporando el elemento centro de gravedad: Cuando se realice empuje afuera el centro de gravedad de afuera hacia dentro de la base.
- En Tabla
 - Deslizar realizando empuje afuera y descenso con los dos pies apoyados marcando la posición.

- Deslizar realizando imitación de fase de recuperación y empuje afuera con descenso para desplazarse de un lado a otro.
- Deslizar de lado a lado, pero cuando se llegue a un extremo trasladar centro de gravedad afuera apoyándose de un compañero.
Para la Curva
- Partiendo de postura básica realizar las fases de empuje adentro y recuperación, regresar a la postura básica. Levantar pie interno a la curva.
- Partiendo de la postura básica realizar fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Levantar pie interno a la curva.
- Partiendo de postura básico, realizar desplazamiento hacia un lateral ejecutando las fases de la técnica en curva. Levantar pie contrario a la dirección del desplazamiento.
- abrir y cerrar patines cruzando siempre el patín derecho por delante del izquierdo y cuando este cruzando quedar en extensión total la extremidad izquierda, cuando abra quedar en extensión la extremidad derecha, sin levantar los patines del piso.
- Realizar cruce del patín externo a la curva, levantándolo por delante del patín interno, que realiza fase de empuje adentro.
- Partiendo de la postura básica realizar un desplazamiento completo de la técnica en curva hacia un lateral, luego realizar balanceo del centro de gravedad hacia el otro lado y comenzar las fases de la técnica en curva hacia el otro lateral.
- Deslizar en curva manteniendo equilibrio con patín interior a la curva.
- Deslizar manteniendo equilibrio con patín externo a la curva.
- Ejercicios de posición de salida
- Ejercicios de pasos de salida
- Ejercicios para la técnica de llegada.
- Ejercicios para la enseñanza de los cambios en el relevo

Métodos principales

Métodos Sensoperceptivos

- Visual directo
- Visual indirecto
- Verbal (Correctivo)

Métodos prácticos

- Método Analítico Asociativo Sintético

- Método de Repetición Lenta
- Método de repetición dinámica por ejecución del movimiento
- Método de repetición estándar del Ejercicio.
- -Método de repetición variado del ejercicio

Indicaciones Metodológicas

- Realizar los ejercicios de habilidades de forma bilateral para lograr un desarrollo proporcionado de las extremidades a ambos lados del cuerpo.
- Enseñar los ejercicios de mayor complejidad, por partes, iniciando el aprendizaje de los pies por separado, luego con ambos pies y posteriormente agregar la coordinación con brazos.
- Tener en cuenta que para introducir la enseñanza de la fase de empuje adentro, es necesario lograr una fase de empuje afuera correcta.
- Enfatizar en la sincronización de los diferentes segmentos corporales en la ejercitación de las fases de la técnica, en ocasiones se puede lograr una estructura cinemática correcta de los segmentos corporales pero de forma asincrónica.
- Priorizar la correcta amplitud de los movimientos, teniendo en cuenta que los atletas rápidos buscan mayor velocidad a través de la frecuencia descuidando la amplitud óptima del movimiento.
- Alcanzar un dominio de la técnica en curva en ambos sentidos permite una mayor riqueza motriz y un mejor aprendizaje de la técnica en recta con mayor simetría entre ambas piernas.

Desarrollo físico integral (preparación física sin patines)

- Gimnasia Básica (percepción, coordinación, flexibilidad, resistencia, rapidez y fuerza)
- Juegos dinámicos y pre deportivos

Ejercicios recomendados para el desarrollo del contenido

Gimnasia Básica

Percepción, coordinación y equilibrio

- Ejercicios de organización y control: de orden en el lugar (giros, paradas, alineaciones) y de traslados.
- Ejercicios de calentamiento: en el lugar, (flexiones, círculos, torsiones) de influencia combinada (combinando segmentos corporales) y ejercicios en movimiento.
- Ejercicios de control de la respiración.
- Ejercicios de percepción del tiempo y el espacio.
- Ejercicios de asociación espacio temporal.
- Ejercicios de equilibrio dinámico a ras de suelo y equilibrio elevado
- Ejercicios de equilibrio estático en un pie
- Ejercicios de equilibrio después de saltos y desplazamientos.
- Ejercicios de coordinación óculo-pierna

Fuerza

- Saltos variados con un pie, con ambos pies, sin desplazamiento y con desplazamiento
- Ejercicios con el propio peso corporal
- Ejercicios con aparatos en el gimnasio con pesos pequeños.
- Ejercicios con oposición de un compañero
- Ejercicios con pelotas medicinales
- Empleo de ligas resistentes.
- Ejercicios en lomas, en la arena y en el agua.
- Juegos con salto

Flexibilidad

- Ejercicios con aparatos
- Ejercicios sin aparatos
- Ejercicios de movilidad activa estática
- Ejercicios de movilidad activa dinámica
- Ejercicios de movilidad pasiva
- Ejercicios en parejas
- Juegos

Rapidez

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Carreras con arrancada desde diferentes posiciones
- Ejercicios y carreras de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad (10-50 m)
- Saltos hacia diferentes direcciones, sobre obstáculos y de profundidad (50 centímetros de altura)

Resistencia

- Trotes
- Marchas y caminatas
- Carreras por diversos lugares y terrenos
- Juegos deportivos
- Juegos de carreras
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar

Juegos dinámicos y pre deportivos

- Con relación al atletismo
- Con relación a la gimnasia
- Con relación al fútbol

Métodos Principales

Métodos Para el trabajo de la flexibilidad

- Pasiva
- Activo

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Métodos de repeticiones
- Métodos por Tiempo

Métodos para el desarrollo de la rapidez

Método	Distancias	Intensidad	Micro pausa	Macro pausa
Estándar	3,4,5x(30m a 50m)	85-100%	1-3	3-5
	2x(4x30 a 3x50)	85-100%	1-3	
Progresivo	2x(15,20,30,40,50)m	85-100%	1-3	3-5
	3x(15,30,50)m	90-100%	1-3	3-5
Regresivo	2x(50,40,30,20,15)m	85-100%	1-3	3-5
	3x(50,30,15)m	90-100%	1-3	3-5
Alternativo	1x(15,30,20,40,25,50)m	85-100%	1-3	3-5
	2x(30,40,30,50)m	85-100%	1-3	

Métodos fundamentales para el trabajo de la resistencia general

- Continuo extensivo
- Intervalico extensivo medio en forma de circuito
- Juegos

Método	Duración	Frecuencia cardiaca
Continuo extensivo	10-30 minutos	125-160
Intervalico extensivo medio en	8-10 ejercicios 30-45 segundos cada	140-170

circuito	ej. 30s entre estaciones 1-2 min. entre circuito	
----------	---	--

Indicaciones metodológicas

- Garantizar el desarrollo de la mayor cantidad de grupos musculares.
- Velar por la correcta ejecución del movimiento durante los ejercicios
- Dosificar con sumo cuidado la cantidad de repeticiones a la que se someten a los niños, con un volumen de trabajo que progrese moderadamente.
- Durante los ejercicios de resistencia la intensidad y el esfuerzo deben ser moderados, incrementándose paulatinamente. Durante estas edades el niño está apto para desarrollar un mayor volumen aeróbico, para la cual se deben realizar ejercicios de mayor duración.
- La utilización de circuitos de ejercicios que trabajen tanto la fuerza como el desarrollo aeróbico es recomendable para estas edades.
- La flexibilidad debe desarrollarse sistemática y planificadamente, solo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud.
- El trabajo de la rapidez se debe realizar a máxima velocidad para lograr un progreso efectivo y la recuperación entre los esfuerzos debe ser de 2 a 4 minutos

Preparación física sobre patines

- Potencia Anaeróbica Aláctica
- Capacidad Anaeróbica Aláctica
- Potencia Anaeróbica Láctica
- Potencia Aeróbica
- Superaeróbico
- Subaeróbico

Métodos fundamentales para la preparación física sobre patines

- Continuo Uniforme
- Continuo Variable
- Intervalico Extensivo
- Intervalico Intensivo
- Repeticiones

Indicaciones Metodológicas.

El desarrollo de la resistencia aerobia es fundamental en estas etapas, su trabajo debe realizarse utilizando diversos métodos y variantes tácticas que motiven a los atletas a realizar mayores volúmenes de trabajo. En estas edades se debe tener un alto cuidado en la dosificación de las intensidades de carrera, priorizando el trabajo de la resistencia de base II en la zona Subaerobica. Se debe cuidar siempre la ejecución técnica durante los entrenamientos de resistencia para no fijar estructuras incorrectas.

Las Tablas de referencia para el trabajo en las distintas áreas están confeccionadas sobre todo como referencia para los atletas que están comprendidos entre los 11-12 años de edad y tengan como mínimo un año de práctica en el patinaje. Los atletas iniciantes deben tener como prioridad dominar la técnica a un cierto nivel antes de poder trabajar con estos volúmenes e intensidades. Los atletas iniciantes que no tengan un nivel técnico básico deben trabajar el desarrollo de las capacidades aeróbica fundamentalmente de forma general y/o utilizar las cargas de trabajo especiales propuestas para la categoría menores

En las tablas se observa un rango de volumen e intensidad para cada método de trabajo, por lo que los entrenadores deben seleccionar la óptima para trabajar con sus atletas siguiendo el principio de incremento progresivo de la carga. Las intensidades mayores deben utilizarse solo cuando el atleta tenga un mayor nivel de preparación, fundamentalmente en los finales del periodo de preparación especial y en el periodo competitivo.

La Intensidad se refleja en porciento de la mejor vuelta lanzada del patinador en la pista correspondiente.

Procedimiento para el cálculo del Tiempo de trabajo según la intensidad seleccionada.

- 1-Obtener el mejor tiempo de la vuelta lanzada individualmente. tvl
- 2- Distancia de la vuelta lanzada dvl
- 3-Distancia a la cual queremos hallar la intensidad de trabajo dt
- 4- Intensidad de trabajo en porciento. l%
- 5-Tiempo que tenemos que realizar en la distancia de trabajo según la intensidad correspondiente. tdt
- 6-Aplicamos la siguiente fórmula para el cálculo del tiempo en la distancia de trabajo.

$$tdt = 100/l\% * dt/dvl * tvl$$

Ejemplo:

-Supongamos que deseamos entrenar el área de trabajo Superaerobica realizando 3 x 3000 a 77% ¿Qué tiempo debemos realizar en dichas series?

-Supongamos que el mejor tiempo de la vuelta lanzada para una pista de 200 m es 19.36s

$$\text{tdt} = 100/77 * 3000/200 * 19.36\text{s}$$

$$\text{tdt} = 377.14 \text{ s} = 6'17''14$$

-El tiempo que debemos emplear para patinar la serie de 3 000 m a una intensidad del 77% es de 6'17''14.

En este programa para el desarrollo de la resistencia aeróbica tomamos las siguientes divisiones por áreas funcionales atendiendo a los objetivos fisiológicos de la preparación.

Área regenerativa

Constituye un área de intensidad de gran importancia en lo que a procesos de recuperación se refieren.

Tiene como efectos:

- Activación aeróbica.
- Estimulación hemodinámica (aumento de la capilarización).
- Estimulación cardiovascular y respiratoria.
- Aumento en el número de las mitocondrias, con el consiguiente incremento de la Mioglobina y de las enzimas oxidativas.
- Alta tasa de remoción y oxidación del lactato residual.
- Alto efecto de regeneración en los procesos de restauración celular.

Se trabaja durante (a veces por ejemplo en las pausas activas) y después de una sesión intensa de Entrenamiento.

método	distancia	I %Vmax	Pulso
Continuo uniforme	3-6 km	60-65 %	125-140

Área Subaeróbica

Representa el primer nivel de trabajo dentro de los mecanismos aeróbicos. Algunas de las consecuencias fisiológicas inducidas por el entrenamiento dentro de esta área son:

- Aumento del número y tamaño de las mitocondrias.
- Incremento de la Mioglobina y enzimas oxidativas.
- Aumento de la capacidad aeróbica con alta estimulación hemodinámica.
- Mayor oxidación de los ácidos grasos.
- Alta tasa de remoción y eliminación del lactato residual.
- Aumento de las reservas de glucógeno y su economía.
- Efecto regenerativo celular en los procesos de restauración.

- Desplazamiento del umbral aeróbico de lactato.

método	distancia	I %Vmax	repetición	pausa	Pulso
Continuo extensivo	10-15 km	70-72 %			140-160
Intervalico extensivo	4-6 km	70-72%	2-4	4`-5`	140-160

Área Superaeróbica

Constituye un segundo nivel en los trabajos de predominio aeróbico, es el área funcional que más desarrolla la eficiencia aeróbica. Algunos de los efectos producidos por el entrenamiento a este nivel son:

- Aumento de la capacidad de producción-remoción de lactato.
- Aumento de la capacidad y velocidad enzimático mitocondrial de metabolización del pirú bato
- Establece las bases para el aumento del máximo consumo de oxígeno.
- Aumenta la eficiencia metabólica glucolítica

método	distancia	I %Vmax	I %Vmax	repetición	pausa	Pulso
Continuo variable	5-10 km	75-77% 5`-8`	70-72% 2`-3`			140-180
Continuo Intensivo	5-10km	75-77%				160-180
Intervalico extensivo	4-6 km	75-77 %		2-3	4`-5`	160-180
Intervalico extensivo	1.5-3km	75-77%		3-4	2`-4`	160-180
Continuo variable	5-10 km	80-85% 15``-40``	72-75% 4`-6`			160-190

2.6Máximo Consumo de Oxígeno

Es el nivel de trabajo más elevado dentro de la parte aeróbica. Es el área que desarrolla la máxima potencia del mecanismo aeróbico. Algunos de los efectos inducidos por el entrenamiento son:

- Aumento de la potencia aeróbica.
- Eleva la velocidad mitocondrial para oxidar las moléculas de pirú bato.
- Incrementa la velocidad de las reacciones oxidativas tanto a nivel del ciclo de Krebs, como a nivel de la cadena respiratoria.
- Aumenta la eficiencia del sistema de transporte y difusión de oxígeno.
- Aumenta la capacidad de trabajar en estados estables de lactato a niveles intensos de velocidad.

- La combustión de hidratos de carbono se lleva a la máxima capacidad.

- Oxidación de las grasas se reduce a un mínimo.

método	distancia	I %Vmax	I Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Variable	6-8	80-82 3-4 min	72-75 3-4 min				160-180
Intervalico Extensivo	1-2km	80-82%		1-2	3-4	2/4` 3/6` 4/8`	170-180
Intervalos farlek	2-3 km	tácticos	tácticos		2-3	8-10`	180-190
Intervalos Variable	3-4 km	85-90% 20''-30''	77-80% 80''-100''		2	6-8`	170-190
Control	2-5 km	Max Posible					
Competitivo	2-5 km	Táctico	Táctico				

El trabajo Anaerobio sobre patines

Área Potencia Anaeróbica Láctica

Los Efectos del entrenamiento en esta área son

- Aumento de la potencia anaeróbica láctica a través del incremento del ritmo de producción de lactato
- aumento de la tolerancia al lactato
- Depleción de los depósitos de glucógeno en las fibras rápidas.

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalico Intensivo Corto I	200-400 m	87-95%	2-3	2-3	Micro:3-4` Macro:10-15`
Repeticiones Medio	400-500	95-100%		3-4	8-10`
Repeticiones corto	200-300	92-97%		4-6	6'-8´

Área de Resistencia a la velocidad o Capacidad anaeróbica Aláctica

Los efectos en esta área son:

- Aumento de la velocidad de glucolisis en condiciones anaeróbicas

-Aumenta el mantenimiento del aprovisionamiento de las vías de fosfágeno
 -Incremento de la concentración de enzimas involucradas (ATPasa, Mioquinasa y Creatinquinasa)

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalo Intensivo corto	150-200m	90-97%	2-3	2-3	Micro:2-3 Macro:5-8
Intervalo Intensivo corto	70-100	92-100%	3-4	3-5	Micro:1-3 Macro:5-8
Repeticiones	150-200	95-100%		4-6	5-8
Repeticiones	70-100	97-100%		6-10	3-5

Área de Potencia anaeróbica Aláctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
	30-70 m	92-100	1-3	3-5	Micro 2-4 Macro 4-8

Preparación táctica

- Ejercicios de sobrepaso del contrario de diferentes formas
- Juegos y carreras por eliminación
- Juegos y carreras por puntos
- Ejercicios de tranque del contrario de forma individual y en equipo
- Ejercicios en equipo de trabajo en pelotón
- Aprendizaje de distribución del esfuerzo en las carreras.
- Ejercicios de acomodación en las salidas de carreras por baterías
- Carreras de relevo
- Estrategias competitivas en equipos según características del contrario.

Preparación teórica

- Observación de competencias de patinaje
- Observación de láminas y videos de la ejecución técnica
- Reglas fundamentales de los diferentes eventos (Circuito de habilidades, Contra reloj, Por baterías, por eliminación, por puntos y relevos)
- Transmisión de conocimientos acerca de la historia del patinaje en cuba, principales figuras.

- Transmisión de conocimientos sobre los campeonatos mundiales, competencias internacionales, principales figuras.

Indicaciones metodológicas

- Enseñar al niño de forma amena a través de láminas y fotos donde se muestren las diferentes partes del patín y sus características.
- Enseñar las reglas y formas de competición a través de videos de competencias nacionales e internacionales.
- Realizar juegos donde el niño responda a preguntas sobre la historia del patinaje y preguntas sobre reglas y formas de competición.

De la educación

- Crear sentimiento de pertenencia por el área de entrenamiento, apoyar en la limpieza y embellecimiento de esta.
- Lograr sentimientos de cooperación, ayuda y solidaridad entre todos los atletas.
- Lograr un alto por ciento de asistencia y puntualidad
- Luchar por mantener una disciplina ejemplar dentro y fuera del terreno
- Formar un colectivo cohesionado y de alta combatividad
- Resaltar hechos importantes de la obra de la revolución en la esfera de la educación y el deporte.
- Luchar en los entrenamientos de manera consiente y sistemática por elevar el nivel de la preparación.

Test Pedagógicos

Habilidades

- Circuito de habilidades 11 y 12

Técnicos

- Observación de la ejecución de la técnica por los protocolos establecidos, Técnica en recta, técnica en curva, técnica de arrancada y técnica de llegada

Preparación física General

- Test de 60 m planos
- Test de abdominales en 30"
- Test de salto sin impulso.
- Test de Planchas cantidad máxima de repeticiones
- Test de 800 m planos.

Preparación física Especial (en Patines)

- Test de 200 m contra reloj
- Test de 500 m individual

- Test de 3 000 m individual

Pruebas médicas

- El niño debe ser avalado por el médico de la familia para practicar deporte.
- Pruebas de laboratorio clínico
- Electrocardiograma

Estructura del Plan

Etapas del Programa de Enseñanza

Etapa	I			II				III			IV
Sub-etapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Cantidad de semanas	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
ciclaje	2:1	3:1							3:1		2:1
competencias	CB CB CM			CB	CM	CM	CP	CB	CM	CP	

CB: Competencia de Base

CM: Competencia Municipal

CP: Competencia Provincial

Distribución de los volúmenes de trabajo en minutos a la semana por cada componente de la preparación.

Subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento semana	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Minutos semana	600	720	720	720	720	720	720	720	720	720	600
PFG											
Flexibilidad	40/50	40/50	40/50	30/40	30/40	30/40	30/40	20/30	20/30	20/30	40/50
Fuerza	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	40/60	40/60	60/80
Rapidez	30/40	20/30	10/20	10/20	10/20						
Saltos		20/30	20/30	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	
Resistencia	20/30	10/20	10/20								20/30
PFE											
Anaerobio		80/100	80/100	80/100	80/100	120/140	140/160	140/160	160/180	160/180	
Aerobio	60/70	130/150	140/160	160/180	170/190	160/180	140/160	140/160	130/160	130/160	60/70

						0		0	0		
PT											
Ej. específicos	90/100	40/60	40/60								90/100
Tec. Recta	50/60	40/60	40/60	40/60	40/60	40/60	40/60	30/50	30/50	30/50	20/30
Tec. Curva			40/60	40/60	40/60	40/60	40/60	30/50	30/50	30/50	20/30
Tec. Arrancad			20/30	20/30	20/30	20/30	30/50	30/50	30/50	30/50	
Tec. Llegada				20/30	20/30	20/30	30/40	30/40	30/40	30/40	
Habilidades	70/80	60/90	40/50	20/40	20/40	20/40	20/40	20/40	20/40	20/40	100/120
Juegos	90/100	90/110	60/70	60/80	40/60	40/60	40/60	40/60	40/60	40/60	90/100
teórico	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20	10/20

Distribución de los volúmenes de trabajo en Porcientos para cada componente de la preparación

Subetapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Unidades de entrenamiento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
PFG											
Flexibilidad	7	7	7	5	5	5	5	4	4	4	9
Fuerza	12	10	10	10	10	10	10	10	7	7	14
Rapidez	6	2	2	2	2						
Salto		4	4	5	5	5	5	5	5	5	
Resistencia	5	2	2								6
PFE											
Anaerobio		13	13	14	14	19	22	22	25	25	
Aerobio	12	20	21	25	26	25	22	22	22	22	13
PT											
Ej. específicos	15	7	6								17
Tec. Recta	10	7	7	7	7	7	5	6	6	6	
Tec. Curva			7	7	7	7	6	6	6	6	
Tec. Arrancad			4	4	4	4	6	6	6	6	
Tec. Llegada				4	4	4	5	5	5	5	
Habilidades	13	11	6	4	4	4	4	4	4	4	20
Juegos	17	14	8	10	9	7	7	7	7	7	18
teórico	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Volumen de Km Especial por Subetapa

Subetapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Km Aerobio	20-	40-	50-	55-	60-	45-	40-	35-	30-	20-	20-

	30	50	60	65	70	55	50	45	40	40	30
KM Anaerobio	1-2	1-2	2-3	2.5-3.5	3-4	4-5	5-6	5-6	4-6	4-6	1-2
Subaerobico	20-30	40-50	45-55	45-55	40-50	20-30	15-30	10-30	10-20	10-20	20-30
Superaerobico			5-10	10-15	10-20	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15	
Vo2 máx.					5-8	6-8	8-10	10-12	8-12	8-12	
Pot. Láctica	1-2	1-2	1-2	1.5-2	1.5-2.5	2-3	2-3	2-3	1-3	1-3	
Cap. Aláctica			0.5-1	0.5-1	1-1.5	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1-2	1-2	0.5-1
Pot. Aláctica				0.5	0.5-0.7	0.5-1	1-1.5	1-1.5	0.5-1.5	0.5-1.5	0.5-1

Bibliografía a consultar:

1. Marcelloni, Paolo. Las lecciones de Marcelloni. Encontrado en WWW.Patinargentino.com en el 2011.
2. Patinaje de Velocidad Manual básico de entrenamiento infantil. Encontrado en www.Patinargentino.com en el 2012.

4ta Etapa: Escolar 13-14-15 años

Objetivos para la categoría.

- Ejecutar todos los ejercicios técnicos específicos con y sin patines a un nivel de desarrollo semipulido.
- Realizar todos los movimientos técnicos en tabla de deslizamiento a un nivel de desarrollo Semipulido o mayor.
- Ejecutar la técnica y habilidades necesarias durante los cambios en las carreras de relevos.
- Realizar los desplazamientos en recta ejecutando los movimientos de doble empuje a un nivel semipulido.
- Realizar la ejecución de la técnica en arrancada y curva a un nivel de desarrollo semipulido alto.
- Alcanzar un nivel de preparación física general que permita cumplir con los requisitos para la categoría.
- Alcanzar un Grado de Preparación física Especial que le permita cumplir con las normativas propuestas para la Categoría.
- Demostrar un dominio de conocimiento y ejecución de variadas tácticas competitivas tanto individuales como colectivas.
- Demostrar un conocimiento del reglamento técnico competitivo.
- Explicar variados temas de la historia del patinaje cubano e internacional.

Tareas fundamentales y orientación del trabajo

- Preparación física general de base.
- Preparación de Fuerza en gimnasio con pesos
- Desarrollo de Capacidades físicas especiales con mayor incidencia individual según el área de tendencia del atleta. (velocidad o Fondo).
- Preparación técnica con empleo de toda la gama de ejercicios específicos y tabla de deslizamiento.
- Ejecución de ejercicios tácticos durante carreras a medias y altas intensidades.
- transmisión de conocimientos acerca del patinaje en Cuba, en el Mundo y sobre el reglamento competitivo.
- Análisis de Competencias y Contrarios (características de los contrarios, tiempos que realizan)

Contenido del Programa

Preparación técnica

- Continuar enseñanza de la técnica de doble empuje en recta: Fase de empuje interno y recuperación; fase de empuje externo y descenso.
- Ejercitación sistemática de las fases de la técnica en curva, Pie Interno a la curva:(Principalmente Izquierdo) fase de empuje hacia adentro, recuperación y descenso), pie externo a la curva (principalmente derecho) fase de empuje hacia fuera, recuperación y descenso.
- Ejercitación sistemática de la arrancada, posición de salida, empujes de salida, fases de los primeros pasos de aceleración.
- Ejercitación sistemática de la técnica de llegada y de la técnica de cambio en los relevos.

Técnica ejercicios recomendados

Para la Recta

- Postura básica
- En posición de patinar, teniendo en cuenta los ángulos correctos, agarrado de un apoyo, realizar las fases pierna por pierna (recuperación, descenso, empuje adentro, empuje afuera.). realizar primero con un pie y luego con el otro.
- Igual al ejercicios anterior pero incorporando el elemento centro de gravedad: Cuando se realice empuje afuera el centro de gravedad de afuera hacia dentro de la base.
- Igual al ejercicio anterior pero incorporando los elementos de: Sincronización, centro de gravedad, fases. Empuje adentro =Recuperación =Centro de gravedad afuera: Simultáneamente. Empuje afuera descenso =centro gravedad adentro: Simultáneamente.
- Tentempié: Por tríos, uno en el centro los otros dos a cada lado para sostenerlo, realizar traslado de cadera sin levantar los pies del piso. Realizar en posición parados y en posición básica
- Igual al anterior pero parándose en un solo pie cuando se inclina a cada lado.
- En posición básica o postura del patinador realizar traslado del centro de gravedad hacia afuera quedando sobre un solo patín, de un lado a otro.
- Realizar empuje adentro y afuera sin levantar patines del piso, llevando el patín adelante del otro que está en apoyo.

- Igual al anterior pero cuando se realiza fase de empuje de adentro hacia afuera levantar el otro patín y realizar simultáneamente fase de apoyo y empuje afuera.

Tabla de deslizamiento

- Realizar empuje adentro, simultáneamente con el otro pie realizar recuperación, centro de gravedad de adentro hacia afuera.
- Deslizar de lado a lado realizando todas las fases de la técnica.

En Curva

- Partiendo de la postura básica realizar fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Levantar pie interno a la curva.
- Partiendo de postura básico, realizar desplazamiento hacia un lateral ejecutando las fases de la técnica en curva. Levantar pie contrario a la dirección del desplazamiento.
- Partiendo de la postura básica realizar un desplazamiento completo de la técnica en curva hacia un lateral, luego realizar balanceo del centro de gravedad hacia el otro lado y comenzar las fases de la técnica en curva hacia el otro lateral.
- Con ayuda de un compañero que aguanta al atleta mientras este esta desequilibrado lo mayor posible en la dirección de la curva, realizar las fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Mayor incorporación del elemento centro de gravedad.
- En grupos de tres patinar lo más juntos posibles, marcando un círculo pequeño y el ultimo con una sola zancada pasa al frente.
- Dos grupos uno realiza un círculo interno y el otro grupo por fuera marca un círculo más grande.
- En grupo marcar un círculo grande, el último patinador pasa por el interno para quedar el primero.
- Ejercicios de posición de salida y pasos de salida
- Ejercicios para la técnica de llegada.
- Ejercicios de los cambios en el relevo
-

Preparación física General

Flexibilidad

- Ejercicios con aparatos
- Ejercicios sin aparatos
- Ejercicios de movilidad activa estática
- Ejercicios de movilidad activa dinámica
- Ejercicios de movilidad pasiva
- Ejercicios en parejas
- Juegos

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

- Activo
 - Pasivo
 - De contracción –relajación
- Estirar el músculo lentamente y sin dolor hasta su máximo posible.
 - Contraer el músculo isométricamente contra una resistencia durante 6-10 segundos.
 - A continuación relajar 2-4 segundos sin que se mueva la articulación.
 - Entonces seguir estirando hasta el nuevo tope máximo y mantener esta posición durante 10 segundos.
 - Evitar movimientos bruscos.
 - Respirar con tranquilidad y regularidad a pesar del esfuerzo.
 - Intentar relajarse durante la fase de estiramiento (10 segundos).

Fuerza

- Ejercicios con pelotas medicinales
- Empleo de ligas resistentes.
- Lastre.
- Ejercicios en lomas, en la arena y en el agua.
- Ejercicios con pesos en el gimnasio
- Ejercicios con saltos múltiples y Pliometricos

Métodos para el desarrollo de la fuerza en el gimnasio con pesos

Unidades de entrenamiento con porcentajes bajos

Porcentaje.....: 30- 70%

R/S.....: 6-10

Pausa.....: 3- 5 m

Velocidad.....: máximo, alta o media

Es el tipo de porcentaje ideal para los atletas que comienzan el trabajo por primera vez. Lograr una adaptación paulatina a las intensidades mayores.

Unidades de entrenamiento con porcentajes medios II

Porcentaje.....: 70- 80%

R/S.....: 6- 12

Series.....: 3- 5

Pausa.....: 1-5 (depende del objetivo del entrenamiento)

Velocidad.....: alta o máxima

Se puede emplear con atletas escolares, luego de un acondicionamiento previo con intensidades inferiores.

Unidades de entrenamiento con porcentajes medios I

Porcentaje.....: 80- 85%

R/S.....: 5- 7

Series.....: 3-5

Pausa.....: 3-5 m

Velocidad.....: alta o máxima

Utilizar con atletas juveniles y atletas escolares de 15 años con experiencia de trabajo en el gimnasio.

Rapidez

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Ejercicios y carreras de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad
- Saltos múltiples y pliometricos

Métodos para el desarrollo de la rapidez

- Método de repetición estándar
- Método de repetición Progresiva
- Método de Repeticiones Regresivas
- Método de repeticiones Alterna

Resistencia

- Carreras por diversos lugares y terrenos
- Juegos deportivos
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar
- Entrenamiento en Bicicleta

Métodos para el desarrollo de la resistencia

- Continuo extensivo
- Continuo intensivo
- Intervalico extensivo
- Intervalico Intensivo

Indicaciones metodológicas

- Para el desarrollo de la rapidez el atleta tiene que estar descansado para que puede emplear desplegar el máximo de velocidad en el entrenamiento.

- El calentamiento antes del trabajo de velocidad debe ser bueno para evitar lesiones y poner al atleta en óptimas condiciones para desplegar su máximo esfuerzo.
- Se recomienda siempre realizar ejercicios de estiramiento en las pausas entre unas cargas de entrenamiento y otras.
- Los primeros pasos del atleta en el trabajo en el gimnasio con pesas y/o aparatos debe dedicarse a la enseñanza de la ejecución correcta de los diferentes movimientos técnicos y al manejo de los equipos y distintos pesos.
- Durante el trabajo de fuerza el fortalecimiento general de los tendones y ligamentos evita el alto riesgo de torsiones y desgarros. Es fundamental antes de todo trabajo de mayor intensidad y especificidad, comenzar con trabajos generales y de cargas bajas, para lograr una buena adaptación anatómica de todos los tendones y ligamentos.
- Antes y durante el trabajo en el gimnasio es crucial el Desarrollo de la Fuerza del tronco: muchos atletas se quejan durante el trabajo de problemas lumbares, el fortalecimiento adecuado de esta parte del cuerpo con ejercicio para los músculos abdominales y lumbares evita estos problemas. Es crucial ante el aumento de las intensidades de trabajo haber realizado un programa de fortalecimiento de la musculatura del tronco
- Trabajar en el Desarrollo de los músculos estabilizadores: los moteros primarios trabajan mejor con la ayuda de los potentes músculos estabilizadores o fijadores. Los músculos estabilizadores se contraen primero isométricamente para inmovilizar una extremidad y que otra parte del cuerpo pueda actuar.
- Entrena los movimientos, no los músculos aisladamente: las habilidades deportivas son movimientos multiarticulares que se producen en cierto orden y reciben el nombre de cadena cinemática, donde participan diversos grupos de músculos. El entrenamiento de movimientos lo más específico posible a la técnica deportiva permite un mayor desarrollo coordinativo fundamental para el mayor rendimiento.
- Para determinar la fuerza máxima del deportista en la categoría escolar se empleara un procedimiento indirecto, donde el atleta intentara realizar 6 repeticiones con la mayor carga posible considerándose ese peso como el 75 %. El 100 % se determinara de forma matemática.
- Aunque en estas edades el desarrollo de la resistencia se logra mediante el empleo del patín fundamentalmente, también se pueden utilizar medio generales en el trabajo con la capacidad aeróbica como la carrera de distancias entre 5 y 10 km y el entrenamiento en bicicleta en distancias entre 30 y 50 km

Preparación física sobre patines

- Tramos para el desarrollo de:
 - Potencia Anaeróbica Aláctica
 - Capacidad Anaeróbica Aláctica
 - Potencia Anaeróbica Láctica
 - Capacidad anaeróbica Láctica
 - Potencia Aeróbica
 - Superaeróbico
 - Subaeróbico

Indicaciones Metodológicas

El trabajo de resistencia especial desarrollada sobre los patines adquiere en estas edades un mayor rigor, en cuanto a los volúmenes y las intensidades de trabajo, por lo que el análisis de las características individuales de los atletas debe realizarse con mayor detenimiento. El ajuste de las intensidades de trabajo debe tener el mayor grado de individualización, buscando que las cargas recibidas por el atleta sean acordes con sus características y el objetivo propuesto para la sesión.

Área regenerativa

método	distancia	I %Máx.	Pulso
Continuo Uniforme	5-10km	65-67 %	125-140

Área Subaeróbica

método	distancia	I %Vmax	I %Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Extensivo	15-40 km	70-75 %	-----	-----			140-160
Intervalico extensivo	5-10 km	72-75%			2-4	2`-5`	140-160

Área Superaeróbica

método	distancia	I %Vmax		I %Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo variable	10-20 km	75-77% 5`-8`		72-74% 2`-3`				140-180

Continuo Intensivo	10 a 15 km	77 a 80 %						160-180
Intervalico extensivo Largo	6-8 km	77-80 %				2-3	2`-5`	160-180
Intervalico extensivo Largo	3-5 km	77-80 %				2-4	2`-5`	160-180
Intervalico extensivo Largo	1.5-3km	77-82%				3-7	2`-5`	160-180
Continuo variable	5-10 km	80-82% 15``-40``		72-75% 3`-5`				160-190

Máximo Consumo de Oxígeno

método	distancia	I %Vmax	I Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Variable	8-10km	82-85 3-5 min	75-77 3-4 min				160-180
Intervalico Extensivo Medio	1-2km	82-85%		2-4	3-5	1/3` 2/5` 2/6`	170-180
Intervalico Extensivo	500-800m	82-85%		2-4	4-6	1/4` 2/4` 2/6` 2/8` 3/8`	170-180
Intervalos farlek	3-6 km	tácticos	tácticos		2-3	6-8	variable
Intervalos Variable	3.5-6 km	90-92% 30``-40``	80-85 % 70``-80``		2-3	6-8	170-190
Control	3-10 km	Max Posible					máxima
Competitivo	5-10 km	Táctico	Táctico				variable

Área de Capacidad Láctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	Micro/macro Pausa
Intervalo Intensivo	600-1000m	85-90%	1-2	2-4	3/8-6/10
Intervalo Intensivo	400-500	87-92%	1-3	2-4	2-3/8

Área Potencia Anaeróbica Láctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalico Intensivo	200-400 m	87-95%	2-3	2-3	Micro:3-4` Macro:10-12`
Repeticiones Medio	400-600	95-97%		3-4	8-10`
Repeticiones corto	200-300	95-97%		4-6	8-10

Área de Resistencia a la velocidad o Capacidad anaeróbica Aláctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalo Intensivo corto	150-200m	90-97%	2-3	3	Micro:2-3 Macro:5-8
Intervalo Intensivo corto	70-100	92-100%	3-4	3	Micro:1-3 Macro:5-8
Repeticiones	150-200	97-100%		5-6	5-8
Repeticiones	70-100	97-100%		6-8	3-5

Área de Potencia anaeróbica Aláctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalo	30-70 m	95-100	2-3	3-4	Micro 1-4 Macro 4-8

Preparación táctica

- Ejercicios de sobrepaso del contrario por zona interna o externa de la pista y a altas velocidades.
- Ejercicios de búsqueda de posición y mantención en el pelotón a diferentes intensidades
- Posiciones estratégicas y trayectorias de embalaje en las carreras por eliminación
- Distribución del esfuerzo y embalajes estratégicos en las carreras por puntos según las características propias y del contrario.
- Ejercicios de tranque, engaño y escape del contrario de forma individual y en equipo.
- Ejercicios en equipo de trabajo en pelotón para mantener las posiciones delanteras y realizar menor esfuerzo durante los eventos.
- Aprendizaje de distribución del esfuerzo en las carreras.
- Ejercicios de acomodación en las salidas de carreras por baterías
- Posiciones y momentos de cambio durante las carreras de relevo
- Estrategias competitivas en equipos según características del contrario.

Preparación teórica

- Observación de competencias de patinaje, análisis de diferentes situaciones competitivas.
- Observación de láminas y videos de la ejecución técnica
- Reglas de los diferentes eventos (Contra reloj, Por baterías, por eliminación, por puntos y relevos)
- Transmisión de conocimientos acerca de la historia del patinaje en cuba, principales figuras.
- Transmisión de conocimientos sobre los campeonatos mundiales, competencias internacionales, principales figuras.
- Transmisión de conocimientos sobre variantes tácticas.
- Análisis de Contrarios, principales características, deficiencias.

De la educación

- Crear sentimiento de pertenencia por el área de entrenamiento, apoyar en la limpieza y embellecimiento de esta.
- Lograr sentimientos de cooperación, ayuda y solidaridad entre todos los atletas.
- Cumplir correctamente con los horarios docentes
- Luchar en todas las competencias por la victoria
- Buscar el rendimiento colectivo a través de la cooperación y el trabajo en equipo.
- Lograr un alto por ciento de asistencia y puntualidad
- Luchar por mantener una disciplina ejemplar dentro y fuera del terreno
- Formar un colectivo cohesionado y de alta combatividad
- Resaltar hechos importantes de la obra de la revolución en la esfera de la educación y el deporte.
- Luchar en los entrenamientos de manera consiente y sistemática por elevar el nivel de la preparación
- Lograr una participación activa en actividades políticas y productivas.

Indicaciones Metodológicas

- Es de destacar que en esta categoría muchos de los atletas pertenecen a la EIDE por lo que el trabajo educativo y el rigor del control de la disciplina debe ser mayor.
- Debe tener como mínimo un 93 % de asistencia a los entrenamientos
- El % de asistencia será uno de los elementos a tener en cuenta para la selección de los atletas que participan en competencias.
- El entrenador llevara el control de las ausencias y sus causas
- Los atletas deben presentarse en el entrenamiento con su uniforme limpio y dispuesto física y mentalmente para la preparación.
- Los patines deben tratarse con sumo cuidado puesto que es un recurso de sumo valor y se les debe dar su adecuada limpieza y mantenimiento.
- Realizar informaciones políticas de 5 a 10 minutos diarios.
- Celebrar fechas históricas y visitar lugares históricos.

Test Pedagógicos.

Habilidades

- Circuito de habilidades 11 y 12

Técnicos

- Observación de la ejecución de la técnica por los protocolos establecidos, Técnica en recta, técnica en curva, técnica de arrancada y técnica de llegada

Preparación física General

- Test de 60 m planos
- Test de abdominales en 30"

- Test de salto sin impulso.
- Test de Planchas cantidad máxima de repeticiones
- Test de 1 000 m planos.

Preparación física Especial (en Patines)

- Test de 300 m contra reloj
- Test de 500 m individual
- Test de 1 000 m individual
- Test de 5 000 m individual

Pruebas médicas

- Pruebas de laboratorio clínico
- Electrocardiograma
- Chequeo Estomatológico
- Composición Corporal

5ta etapa: Juvenil 16-17-18 años

Objetivos para la categoría.

- Dominar la ejecución de todos los ejercicios técnicos específicos con y sin patines y el desplazamiento en tabla de deslizamiento a un nivel de desarrollo Pulido.
- Demostrar una ejecución técnica correcta durante los cambios en las carreras de relevo.
- Realizar los movimientos de empuje y doble empuje a máxima velocidad durante la ejecución de la técnica en recta a un nivel pulido.
- Ejecutar la técnica de arrancada a un nivel pulido durante las salidas individuales y en grupos.
- Manifiestar un alto grado de preparación física general que permita cumplir con los requerimientos para la edad.
- Alcanzar un Grado de Preparación física Especial que le permita cumplir con las normativas propuestas para la Categoría.
- Aplicar una amplia gama de variantes tácticas que permitan dar respuesta a las situaciones competitivas que se presenten.
- Demostrar un conocimiento del reglamento técnico competitivo.

- Explicar variados temas de la historia del patinaje cubano e internacional

Tareas fundamentales y orientación del trabajo

1. Preparación física general de base según especialidad o área del atleta
2. Preparación de Fuerza en gimnasio.
3. Desarrollo de Capacidades físicas especiales según el área o especialidad del atleta.
4. Preparación técnica según ritmo, intensidad, distribución de los esfuerzos y niveles de cansancio según corresponda con la especialidad del atleta.
5. Ejecución de ejercicios tácticos durante carreras a altas intensidades.
6. transmisión de conocimientos acerca del patinaje en Cuba, en el Mundo y sobre el reglamento competitivo.
7. Análisis de Competencias y Contrarios (características de los contrarios, tiempos que realizan)

Contenido del Programa

Preparación técnica

- Perfeccionar la técnica de doble empuje en recta: Fase de empuje adentro y recuperación; fase de empuje afuera y descenso.
- Perfeccionar las fases de la técnica en curva, Pie Interno a la curva: (Principalmente Izquierdo) fase de empuje hacia adentro, recuperación y descenso), pie externo a la curva (principalmente derecho) fase de empuje hacia fuera, recuperación y descenso.
- Perfeccionar los elementos de la arrancada, posición de salida, empujes de salida, fases de los primeros pasos de aceleración.
- Perfeccionar la técnica de llegada.

Técnica ejercicios recomendados

- Ejercicios de fase de empuje afuera y descenso en recta
- Ejercicios de fase de empuje adentro y recuperación en recta

- Ejercicios en la tabla de deslizamiento de fases de empuje afuera, recuperación, descenso y empuje adentro.
- Ejercicios de empuje adentro, empuje afuera recuperación y descenso en curva.
- Ejercicios de posición de salida y pasos de salida
- Ejercicios para la técnica de llegada.
- Ejercicios de los cambios en el relevo

Preparación física General

Flexibilidad

- Ejercicios con aparatos
- Ejercicios sin aparatos
- Ejercicios de movilidad activa estática
- Ejercicios de movilidad activa dinámica
- Ejercicios de movilidad pasiva
- Ejercicios en parejas
- Juegos

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

- Activo
- Pasivo
- De contracción –relajación

Fuerza

- Ejercicios con pelotas medicinales
- Empleo de ligas resistentes.
- Lastre.
- Ejercicios en lomas, en la arena y en el agua.
- Ejercicios con pesos en el gimnasio
- Ejercicios con saltos múltiples y Pliometricos

Métodos para el desarrollo de la fuerza en el gimnasio con pesos

Unidades de entrenamiento con porcentajes bajos

Porcentaje.....: 30- 70%

R/S.....: 6-10

Pausa.....: 3- 5 m

Velocidad.....: máximo, alta o media

Unidades de entrenamiento con porcentajes medios II

Porcentaje.....: 70- 80%

R/S.....: 6- 12

Series.....: 3- 5

Pausa.....: 1-5 (depende del objetivo del entrenamiento)
Velocidad.....: alta o máxima

Unidades de entrenamiento con porcentajes medios I

Porcentaje.....: 80- 85%
R/S.....: 5- 7
Series.....: 3-5
Pausa.....: 3-5 m
Velocidad.....: alta o máxima

Unidades de entrenamiento con porcentajes máximos I

Porcentaje aproximado (Porcentaje).....: 90-100%
Repeticiones por serie (R/S).....: 1- 3
Series (1).....: 4-8
Descanso entre series (pausa).....: 3- 5 m
Velocidad de ejecución (velocidad).....: alta o máxima
Sola para atleta juveniles 17-18 años y con varios años de entrenamiento de Fuerza.

Unidades de entrenamiento con porcentajes máximos II

Porcentaje.....: 85- 90%
R/S.....: 3- 5
Series.....: 4- 5
Pausa.....: 3-5 m
Velocidad.....: alta o máxima
Utilizar solo con atletas juveniles.

Rapidez

- Ejercicios de reacción simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez de acción simple y compleja.
- Ejercicios y carreras de agilidad.
- Ejercicios de carreras de velocidad
- Saltos múltiples y pliometricos

Métodos para el desarrollo de la rapidez

- Método de repetición estándar
- Método de repetición Progresiva
- Método de Repeticiones Regresivas
- Método de repeticiones Alterna

Resistencia

- Carreras por diversos lugares y terrenos
- Juegos deportivos
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar
- Entrenamiento en Bicicleta

Métodos para el desarrollo de la resistencia

- Continuo extensivo
- Continuo intensivo
- Intervalico extensivo
- Intervalico Intensivo

Indicaciones metodológicas

- Para el desarrollo de la rapidez el atleta tiene que estar descansado para que puede emplear desplegar el máximo de velocidad en el entrenamiento.
- El calentamiento antes del trabajo de velocidad debe ser bueno para evitar lesiones y poner al atleta en óptimas condiciones para desplegar su máximo esfuerzo.
- Se recomienda siempre realizar ejercicios de estiramiento en las pausas entre unas cargas de entrenamiento y otras.
- Durante el trabajo de fuerza el fortalecimiento general de los tendones y ligamentos evita el alto riesgo de torsiones y desgarros. Es fundamental antes de todo trabajo de mayor intensidad y especificidad, comenzar con trabajos generales y de cargas bajas, para lograr una buena adaptación anatómica de todos los tendones y ligamentos.
- Antes y durante el trabajo en el gimnasio es crucial el Desarrollo de la Fuerza del tronco: muchos atletas se quejan durante el trabajo de problemas lumbares, el fortalecimiento adecuado de esta parte del cuerpo con ejercicio para los músculos abdominales y lumbares evita estos problemas. Es crucial ante el aumento de las intensidades de trabajo haber realizado un programa de fortalecimiento de la musculatura del tronco
- Trabajar en el Desarrollo de los músculos estabilizadores: los moteros primarios trabajan mejor con la ayuda de los potentes músculos estabilizadores o fijadores. Los músculos estabilizadores se contraen primero isométricamente para inmovilizar una extremidad y que otra parte del cuerpo pueda actuar.
- Entrena los movimientos, no los músculos aisladamente: las habilidades deportivas son movimientos multiarticulares que se producen en cierto

orden y reciben el nombre de cadena cinemática, donde participan diversos grupos de músculos. El entrenamiento de movimientos lo más específico posible a la técnica deportiva permite un mayor desarrollo coordinativo fundamental para el mayor rendimiento.

- Se recomienda el entrenamiento de fuerza como mínimo 2 veces por semana.
- La planificación del entrenamiento de fuerza debe seguir la siguiente estructura, una etapa inicial de acondicionamiento general (AG) donde predomine el volumen de la carga, con utilización de gran cantidad de ejercicios de 9 a 12 donde trabajen la mayoría de los grupos musculares. La segunda etapa tiene como objetivo el incremento de la fuerza máxima del deportista (FM) y el programa de trabajo se concentrara mayormente en los músculos determinantes del rendimiento del patinador, pero sin descuidar demasiado el trabajo complementario. La tercera fase será la de conversión, donde el deportista debe convertir las ganancias de fuerza según su modalidad competitiva en Potencia o en resistencia muscular o en ambas según sea el caso (P) o (RM). Finalmente la cuarta fase de mantenimiento de los parámetros logrados durante la etapa competitiva.
- Parámetros sugeridos para un entrenamiento en circuito durante la fase de acondicionamiento general.

Duración	6-8 semanas
Carga	30-60 %
N de estaciones	9--12
N de Circuitos	2--3
Descanso entre ejercicios	90 segundos
Descanso entre circuitos	2 a 3 minutos
Frecuencia semana	2 a 3

Posible periodización de la fuerza para un velocista								
Periodo	Preparatorio							Competitivo
Semana	7	6	3	3	3	3	4	4-8
Fase	AA	FM	P	FM	P	FM	P	Mantención

Posible periodización de la fuerza para un Fondista						
Periodo	Preparatorio					Competitivo
Semana	7	6	3	3	10	4-8
Fase	AA	FM	P	FM	RM	Mantención

Preparación física sobre patines

Tramos para el desarrollo de:

- Potencia anaeróbica Aláctica
- Capacidad anaeróbica Aláctica
- Potencia anaeróbica Láctica
- Capacidad Anaeróbica Láctica
- Potencia Aeróbica
- Superaeróbico
- Subaeróbico

Métodos e indicaciones metodológicas para el trabajo

Área regenerativa

método	distancia	I %Máx.	Pulso	
Continuo Uniforme	5-10km	65-67 %	125-140	

Área Subaeróbica

método	distancia	I %Vmax	I %Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Extensivo	20-50 km	70-75 %	-----	-----			140-160
Intervalico extensivo	5-10 km	72-75%			2-5	2`-5`	140-160

Área Superaeróbica

método	distancia	I %Vmax	I %Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo variable	10-25 km	75-80% 5`-8`	72-74% 2`-3`				140-180
Continuo Intensivo	10 a 25 km	77 a 80 %					160-180
Intervalico extensivo Largo	6-10 km	77-80 %			2-4	2`-5`	160-180
Intervalico	3-6 km	77-82 %			2-5	2`-5`	160-

extensivo Largo							180
Intervalico extensivo Largo	1.5-3km	77-82%			3-10	2`-5´	160- 180
Continuo variable	5-10 km	80- 85% 15``-40``	72-75% 3`-5´				160- 190

Máximo Consumo de Oxígeno

método	distancia	I %Vmax	I Vmax	serie	repetición	pausa	Pulso
Continuo Variable	10-12km	82-87 3-5 min	75-77 3-4 min				160-180
Intervalico Extensivo Medio	1-2km	82-87%		2-4	4-6	1/3` 2/5` 2/6`	170-180
Intervalico Extensivo	500-800m	82-87%		2-4	4-6	1/4` 2/4` 2/6` 2/8` 3/8`	170-180
Intervalos farlek	3-6 km	tácticos	tácticos		2-4	6-8	variable
Intervalos Variable	3.5-6 km	90-95% 30``-40``	80-87 % 70``-80``		3-4	6-8	170-190
Control	3-10 km	Max Posible					máxima
Competitivo	5-10 km	Táctico	Táctico				variable

Área de Capacidad Láctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	Micro/macro Pausa
Intervalo Intensivo	600-1000m	85-90%	1-3	2-6	3/8-6/10
Intervalo Intensivo	400-500	87-92%	1-4	2-6	2-3/8

Área Potencia Anaeróbica Láctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalico Intensivo	200-400 m	87-95%	2-3	2-3	Micro:3-4` Macro:10-12`
Repeticiones Medio	400-600	95-97%		3-4	8-10`
Repeticiones corto	200-300	95-97%		4-6	8-10

Área de Resistencia a la velocidad o Capacidad anaeróbica Aláctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalo Intensivo corto	150-200m	90-97%	2-3	3-5	Micro:2-3 Macro:5-8
Intervalo Intensivo corto	70-100	92-100%	3-4	3-5	Micro:1-3 Macro:5-8
Repeticiones	150-200	97-100%		5-6	5-8
Repeticiones	70-100	97-100%		6-10	3-5

Área de Potencia anaeróbica Aláctica

método	distancia	I %Vmax	serie	repetición	pausa
Intervalo	30-70 m	95-100	2-4	3-5	Micro 1-4 Macro 4-8

Preparación táctica

- Ejercicios de sobrepaso del contrario por zona interna o externa de la pista y a altas velocidades.
- Ejercicios de búsqueda de posición y mantención en el pelotón a diferentes intensidades
- Posiciones estratégicas y trayectorias de embalaje en las carreras por eliminación
- Distribución del esfuerzo y embalajes estratégicos en las carreras por puntos según las características propias y del contrario.
- Ejercicios de tranque, engaño y escape del contrario de forma individual y en equipo.
- Ejercicios en equipo de trabajo en pelotón para mantener las posiciones delanteras y realizar menor esfuerzo durante los eventos.
- Aprendizaje de distribución del esfuerzo en las carreras.
- Ejercicios de acomodación en las salidas de carreras por baterías
- Posiciones y momentos de cambio durante las carreras de relevo
- Estrategias competitivas en equipos según características del contrario.

Preparación teórica

- Observación de competencias de patinaje, análisis de diferentes situaciones competitivas.
- Observación de láminas y videos de la ejecución técnica
- Reglas de los diferentes eventos (Contra reloj, Por baterías, por eliminación, por puntos y relevos)
- Transmisión de conocimientos acerca de la historia del patinaje en cuba, principales figuras.
- Transmisión de conocimientos sobre los campeonatos mundiales, competencias internacionales, principales figuras.
- Transmisión de conocimientos sobre variantes tácticas.
- Análisis de Contrarios, principales características, deficiencias.

De la educación

- Profundizar en el espíritu de compañerismo y relaciones de amistad con sus compañeros y atletas rivales.
- Profundizar en la disciplina ante el entrenamiento y durante las competencias.
- Educar el espíritu de lucha durante todo momento de la competencia
- Significar en los atletas el sentido del deber para con su patria.

- Crear sentimiento de pertenencia por el área de entrenamiento, apoyar en la limpieza y embellecimiento de esta.

- Cumplir correctamente con los horarios docentes
- Luchar en todas las competencias por la victoria
- Buscar el rendimiento colectivo a través de la cooperación y el trabajo en equipo.
- Lograr un alto por ciento de asistencia y puntualidad
- Luchar por mantener una disciplina ejemplar dentro y fuera del terreno
- Formar un colectivo cohesionado y de alta combatividad
- Resaltar hechos importantes de la obra de la revolución en la esfera de la educación y el deporte.
- Luchar en los entrenamientos de manera consiente y sistemática por elevar el nivel de la preparación
- Lograr una participación activa en actividades políticas y productivas.

Indicaciones Metodológicas

- Es de destacar que en esta categoría muchos de los atletas pertenecen a la EIDE por lo que el trabajo educativo y el rigor del control de la disciplina debe ser mayor.
- Debe tener como mínimo un 93 % de asistencia a los entrenamientos
- El % de asistencia será uno de los elementos a tener en cuenta para la selección de los atletas que participan en competencias.
- El entrenador llevara el control de las ausencias y sus causas
- Los atletas deben presentarse en el entrenamiento con su uniforme limpio y dispuesto física y mentalmente para la preparación.
- Los patines deben tratarse con sumo cuidado puesto que es un recurso de sumo valor y se les debe dar su adecuada limpieza y mantenimiento.
- Durante los eventos fuera de su territorio los atletas deben estar concentrados en sus tareas y responsabilidades competitivas, estos deben ser conscientes que luchar por la victoria en su único objetivo y no dejarse influenciar por otras cosas y actividades.
- Los atletas debe mantenerse siempre actualizados acerca de la situación nacional e internacional por medio de lectura de la prensa en días programados, círculos políticos conversatorios y otras actividades.
- Se deben organizar visitas a museos, teatros, exposiciones y otros centros de interés cultural para fomentar valores y sentimientos de pertenencia por nuestra cultura.
- Realizar festejos, cumpleaños y actividades recreativas colectivamente para lograr una mayor unidad entre los atletas.

Test pedagógicos

- Habilidades
 - Circuito de habilidades 11 y 12
- Técnicos
 - Observación de la ejecución de la técnica por los protocolos establecidos, Técnica en recta, técnica en curva, técnica de arrancada y técnica de llegada

- Preparación física General
- Test de 60 m planos
- Test de abdominales en 30"
- Test de salto sin impulso.
- Test de Planchas cantidad máxima de repeticiones
- Test de 1 000 m planos.

- Preparación física Especial (en Patines)
- Test de 300 m contra reloj
- Test de 500 m individual
- Test de 1 000 m individual
- Test de 5 000 m individual

- Pruebas médicas
- Pruebas de laboratorio clínico
- Electrocardiograma
- Chequeo Estomatológico
- Composición Corporal

Estructura del Plan de Carga Categoría Escolar y Juvenil

La estructura general del plan de carga se realiza de forma porcentual, atendiendo a la posible variabilidad del total de semana de que se dispone para llevar a cabo la preparación del atleta de acuerdo con el calendario competitivo. Proponemos para la categoría escolar la utilización de un plan siguiendo el modelo de planificación propuesto por Matveev. La categoría juvenil puede utilizar una periodización simple o doble en dependencia de las competencias fundamentales que tenga durante el año alcanzando uno o dos picos de la forma deportiva.

Estructura general de la preparación en la Categoría escolar 13-15

Tendencia de la Estructura	Proporción Porcentual
Periodo Preparatorio	85-89
Periodo Competitivo	11-15
Preparación General	50-53
Preparación Especial	32-36

Estructura General de la Preparación en la Categoría Juvenil 16-18

Tendencia de la Estructura	Macro ciclo Único	Macro I	Macro II
Periodo Preparatorio	70-75	80-85	70-75
Periodo Competitivo	30-25	20-15	30-25
Preparación General	42-45	48-60	28-30
Preparación Especial	28-30	32-25	42-45

Para Determinar la Cantidad de semanas que corresponden a los diferentes periodos de la preparación, solamente tenemos que saber la cantidad total de semanas que disponemos para la preparación, definir los porcentos con los que queremos trabajar y hallar su equivalencia en semanas.

Estructura y dinámica de los mesociclos

Dinámica Porcentual de los Mesociclos Categoría escolar y Juvenil.

Cantidad de semanas	Ciclicidad	Dinámica Porcentual
2	1:1	100-60
3	2:1	80-100-60
4	3:1	70-90-100-60
5	4:1	70-80-90-100-60

Volúmenes de Trabajo por Direcciones de la Preparación

Los volúmenes de trabajo por direcciones que se proponen para las diferentes edades y aéreas de especialización, se muestran en función del máximo volumen que se puede realizar en la semana de mayor carga, que corresponde al 100 % en la dinámica de los volúmenes del mesociclo. Los volúmenes de carga para las restantes semanas del meso, se determinaran en correspondencia con los porcentos propuestos para cada semana del mesociclo.

Una vez seleccionado el volumen de la semana de mayor carga (Ejemplo: 60 km subaerobico, semana 2) dentro de un meso de 3 semanas se pasa a calcular el volumen para esta dirección en las restantes semanas del meso, teniendo los valores de la dinámica porcentual del mesociclo.

Ejemplo del cálculo del volumen correspondiente a cada semana

Mesociclo de 3 semanas

Dinamica porcentual

Semana 1: 80% Semana 2:100% Semana 3: 60 %

Volumen subaerobico máximo seleccionado para el meso: 60 km

Volumen (sem 1) = (Volumen máximo seleccionado) x (% semana 1) / 100

Volumen (sem 1)=60x80/100

Volumen (sem 1)=48 km

Volumen (sem 2)=60*100/100

Volumen (sem 2)=60 km

Volumen (sem 3)=60*60/100

Volumen (sem 3)=36 km

Los entrenadores pueden y deben seleccionar volúmenes de carga menores a los propuestos en las semanas de mayor carga del mesociclo, durante los mesociclos de menor carga de trabajo, las tablas solo reflejan el máximo de carga posible en una semana durante un mesociclo con un volumen de carga elevado. Es potestad de los entrenadores dosificar volúmenes de carga menores en dependencia del momento de la preparación, las características de sus atletas y las posibilidades de tiempo para entrenar, aunque se exige trabajar y progresar paulatinamente para alcanzar los volúmenes recomendados.

Volumen máximo de la preparación Semanal área de Fondo Categoría escolar y Juvenil.

Edad	13	14	15	16	17 -18
Entrenamiento semanal	6-8	6-8	8-9	9-10	9-11
Periodo General					
Subaerobico	50	60	70	80	90
Superaerobico	20	30	35	35	40
Potencia Aeróbica	8	10	20	30	30
Volumen aeróbico Semanal	78	100	125	145	160
Capacidad Lactacida	2.5	3	3	4	5
Potencia Lactacida		1	2	3	3
Capacidad alactacida	2	2	2	2	2.5
Potencia Alactacida	0.5	0.5	1	1	1.5
Volumen anaeróbico semanal	5.5	7	8	10	12
Preparación Física sin patín	5	5	5	6	6

Enseñanza de la técnica (horas)	4	4	4	5	5
Saltos (repeticiones)	250	300	300	350	350
Periodo especial					
Volumen aeróbico Semanal	75	95	110	120	125
Subaerobico	40	50	50	60	60
Superaerobico	25	30	20	25	30
Potencia Aeróbica	10	15	30	35	35
Volumen anaeróbico semanal	7	8	11	14	16.5
Capacidad Lactacida	2	3	4	6	7
Potencia Lactacida	2	2	3.5	4	5
Capacidad alactacida	2	2	2	2.5	3
Potencia Alactacida	1	1	1.5	1.5	1.5
Preparación Física sin patín	4	4	4	5	5
Enseñanza de la técnica (horas)	3	3	3	4	4
Saltos (repeticiones)	400	450	450	500	550-600
Competencias en el Año	10	10	10	12	12

Volumen máximo de la preparación semanal área de Velocidad Categoría Escolar y Juvenil

Edad	13	14	15	16	17 -18
Entrenamiento semanal	6-8	6-8	8-9	9-10	9-11
Periodo General					
Subaerobico	40	50	60	70	80
Superaerobico	20	25	30	30	35
Potencia Aeróbica	8	10	20	25	30
Volumen aeróbico	70	85	110	125	145
Capacidad Lactacida	3	4	4	5	6
Potencia Lactacida	2	2	2.5	3.5	3.5
Capacidad alactacida	1	2	2	2.5	3
Potencia Alactacida	1	1.5	1.5	2	2
Volumen anaeróbico	7	8	10	13	14.5
Prep. Física sin patín	5	5	5	6	6

Enseñanza de la técnica	4	4	4	5	5
Saltos (repeticiones)	250	300	300	350	350
Periodo especial					
Volumen aeróbico	60	75	85	100	110
Subaerobico	35	40	40	50	50
Superaerobico	15	20	20	20	25
Potencia Aerobica	10	15	25	30	35
Volumen anaeróbico		8	11	19	22.5
Capacidad Lactacididad	4	5	5.5	7	8
Potencia Lactacididad	3	3.5	4.5	5	6
Capacidad alactacididad	2	2.5	3.5	3.5	4
Potencia Alactacididad	1.5	2	2	2.5	2.5
Prep. Física sin patín	4	4	4	5	5
Enseñanza de la técnica	3	3	3	4	4
Saltos (repeticiones)	400	450	450	500	550-600
Competencias en el Año	10	10	10	12	12

Bibliografía a consultar

1. Lugea, Carlos. Análisis y Planificación para un joven talento deportivo. Un caso práctico, Andrea Gonzales. 2002
2. Lugea, Carlos. Estableciendo las direcciones del protocolo de entrenamiento en base a áreas funcionales. Planificación plurianual de juveniles fondistas. 2003
3. Lugea, Carlos. Planificación integral para pruebas de velocidad corta.

Los saltos y el trabajo pliometrico

Los saltos son un medio muy eficaz para el desarrollo de la rapidez necesaria tanto para los atletas de velocidad, como para los atletas de fondo durante los embalajes finales y las vueltas por puntos. Los saltos también pueden ser utilizados aunque con una dosificación rigurosa para el desarrollo de algunas manifestaciones de la resistencia. La utilización de ejercicios con saltos con una alta semejanza con la ejecución técnica permite también el desarrollo de una alta coordinación y potencia específica.

La utilización de los saltos como medio de desarrollo debe ser dosificada siguiendo una progresión gradual y con mucho cuidado puesto que puede

causar lesiones en los niños y jóvenes si no se tiene un acondicionamiento adecuado. Las categorías infantiles menores de 13 años deben comenzar con saltos sencillos y de baja intensidad e incrementar la carga paulatinamente llegando a realizar saltos específicos del movimiento técnico del patinaje con una intensidad moderada. En estas edades la utilización de los saltos de ABC del atletismo puede ser una variante muy factible puesto que al mismo tiempo que fortalecen, dan un amplio repertorio motriz a los niños.

Se pueden ejecutar saltos como:

- 1-Saltos continuos sobre las dos piernas (Saltos de Rana)
- 2-Salto laterales con ambas piernas hacia los laterales
- 3-saltos con dos piernas hacia atrás
- 3-Saltos Indios
- 4-Saltos alternos
- 5-saltos alternos laterales

Las atletas de categoría escolar pueden comenzar con saltos de mayor intensidad paulatinamente con el incremento de la fuerza, mediante el trabajo con sobrecargas en el gimnasio. La utilización de los saltos pliometricos debe ser siempre precedida de un acondicionamiento previo del aparato osteomuscular, por lo que aun en las categorías juveniles la etapa de preparación general debe permitir una adaptación progresiva al trabajo pliometrico de alta intensidad.

Si la dosificación adecuada de las cargas es un factor importantísimo durante el trabajo con saltos, también lo es el cuidado de la correcta ejecución técnica de los movimientos. Una postura adecuada durante la ejecución y una alta eficacia mecánica permitirán un resultado más satisfactorio. El empleo de ejercicios específicos para el patinaje de carrera permite lograr una mayor coordinación y potencia relacionado con la estructura técnica del movimiento del patinador.

Saltos Específicos para el patinaje.

Abre y Cierra: desde la postura básica, saltando uniendo y separando en el plano frontal las piernas, sin variar la posición y altura del tronco y los brazos.

Resorte: Desde la postura básica, realizar saltitos en el puesto variando Ligeramente los ángulos entre pierna, cadera y busto.
Variable: El mismo ejercicio con braceo.

Paso Largo: En la posición de una pierna flexionada hacia adelante y la otra bien extendida hacia atrás, que en un movimiento es llevada hacia adelante rozando con la rodilla el suelo. Cuando al iniciar el movimiento, la rodilla de la pierna extendida que va hacia adelante supera al pie de la pierna de apoyo, esta inicia un empuje que lleva al cuerpo hacia adelante mientras la rodilla de la pierna que recupera se dirige hacia la espalda para permitir al pie apoyarse

manteniendo al cuerpo en una posición baja. Los brazos acompañan el movimiento balanceando el empuje. Se tiene que controlar bien que la pierna de empuje complete la extensión, que el empuje lleve el cuerpo hacia adelante y no hacia arriba, que se mantenga la posición del cuerpo plegado.

Salto lateral (Derecha e Izquierda): Desde la postura básica con los brazos ubicados para realizar el contra movimiento se empuja lateralmente con una pierna efectuando un salto con inversión del braceo y cayendo en la pierna contraria al empuje, para retornar a la posición de partida o inicial. Este salto se realiza en forma dinámica en la cantidad de repeticiones establecidas, siempre observando que el movimiento y ángulos de la espalda, cadera, brazos y piernas sea el correcto.

Salto lateral continuo: Desde la postura básica, empujar lateralmente extendiendo la pierna de empuje hacia un mismo lado, cayendo en la pierna de apoyo y volviendo a la posición inicial, este movimiento se hace de manera continua hasta terminar las repeticiones. Los brazos oscilan y acompañan el movimiento.

Salto o paso Patinador con avance: Desde la postura básica, empujar con la pierna de empuje hasta extenderla y acompañando con el braceo los cambios de empuje de una pierna a otra. Se debe prestar atención que durante el salto la espalda mantenga siempre la misma posición, como así también que al caer en la posición inicial la pierna de apoyo mantenga siempre el mismo ángulo. (90°)

Paso salto o paso patinador sin avance: Desde la posición de máximo empuje, saltar y hacer el cambio de pierna, acompañar con el braceo los cambios de posición de una pierna a otra.

Salto con cruce: Desde la posición inicial con una pierna en apoyo y la otra cruzada por detrás. Con un salto empujar y caer en posición de apoyo con la pierna que estaba extendida por detrás en el movimiento anterior. Realizar en forma continua el movimiento observando la posición de los hombros y tronco que debe variar poco o nada, como así también el braceo y ángulo de la rodilla en la pierna de apoyo.

Salto alternando piernas o con la misma pierna: Desde la posición de una pierna flexionada adelante y otra extendida atrás, saltar elevándose y alternar la posición de las piernas, sin variar la posición del busto y pierna de apoyo que debe permanecer flexionado como en la posición inicial. La diferencia entre un ejercicio y otro es que en el primero se hace el salto y cambio, en la variable es siempre con la misma pierna.

Rebote y salto lateral: Se parte de la postura básica a pies juntos, haciendo un empuje y salto hacia arriba para después caer y hacer un salto lateral, se repite el mismo movimiento con la pierna contraria.

Variable: Partiendo desde la postura básica con apoyado en un pie, empuje con un pie, caída y apoyo en los dos pies y salto vertical

Resorte en un pie: Con un pie apoyado sobre un gradiente o sosteniéndolo por un compañero a la altura del glúteo, flexionar la pierna de apoyo y salto.

Salto con un pie: Con pierna de apoyo flexionada y manos detrás de la cintura, efectuar el salto sin cambiar la pierna de empuje.

Variable: En la caída mantengo la posición por 1-2 segundos antes de empujar nuevamente.

Salto con paso cruzado: Desde la Posición del patinador con paso cruzado con pierna izquierda empujando, realizar empuje con la pierna derecha hacia el lateral, caer con apoyo de la pierna izquierda y realizar empuje con pierna izquierda para quedar nuevamente en la posición inicial, repetir hasta completar las repeticiones. Los empujes se realizan en forma de salto, buscando la mayor amplitud posible del paso sin romper la estructura técnica.

Curva en el puesto: Desde la posición inicial en apoyo con la pierna izquierda flexionándola, la derecha extendida lateralmente empujar con la pierna derecha hacia arriba. Durante el salto cruzar adelante la pierna derecha, mientras por detrás pasa la pierna izquierda que termina extendida hacia la derecha, manteniendo esta posición en la caída. Volver a empujar con la pierna derecha hacia arriba para retornar a la posición de partida.

Paso salto del patinador en grada: En este salto se efectúa la misma técnica que el paso salto en recta, la carga está determinada por las repeticiones y la cantidad de escalones que alcanza superar en cada salto.

Paso cruzado en grada: Se realiza el empuje con salto con la pierna izquierda que queda extendida completamente y cruzada por detrás de la derecha que apoya en flexión en el escalón superior. Mantener la espalda lo más baja posible.

Salto en grada con un pie: Se hacen manteniendo la menor flexión de la cadera. Variable: Se pueden hacer siempre con la misma pierna o intercambiando, También haciendo una detención de segundos en cada escalón antes del empuje.

Metodología de la Enseñanza de la técnica

El dominio de los elementos técnicos es un aspecto clave en el resultado deportivo. La adquisición adecuada de las diferentes partes o elementos de la estructura del gesto técnico permita al deportista aprovechar al máximo su potencial físico. La incorrecta formación técnica en edades tempranas trae como consecuencia la formación de estereotipos dinámicos muy difíciles de romper, lo que implica que el atleta adulto deba dedicar un tiempo demasiado

largo para superar estos defectos, que incluso en muchas ocasiones no pueden ser superados.

La aplicación de una metodología correcta por parte del entrenador durante el tiempo y al ritmo necesario de cada individualidad garantiza la adquisición por parte del atleta de la técnica correcta. La formación de un repertorio motriz variado permite al niño aprender con mayor facilidad elementos técnicos específicos de mayor complejidad, por lo que la práctica aconseja durante las etapas iniciales utilizar gran cantidad de ejercicios que aseguren una preparación multilateral en cuanto a capacidades coordinativas se refiere. El trabajo sobre las habilidades motrices básicas y complejas debe preceder siempre al trabajo técnico específico, el cual debe comenzar luego de que el niño domine el cuerpo y mantenga el equilibrio sobre el patín.

El profesor Marcelo Bresin en su curso de entrenamiento infantil expresa "Las actividades Motrices, para ser funcionales e influir positivamente en todas las dimensiones de la personalidad, deben practicarse en forma lúdica, variada, polivalente y participativa..." La utilización del juego como método fundamental en las edades tempranas garantiza un mayor aprovechamiento del niño, el cual se integrara con un mayor interés a las diferentes actividades y ejercicios que se practiquen. No se debe olvidar que el empleo de otros deportes para incrementar el repertorio motriz del niño permitirá que este se desarrolle de forma más integral.

Métodos Para aprendizaje de la técnica, habilidades motrices básicas y deportivas y desarrollo de las capacidades coordinativas en general.

Métodos Sensoperceptivos

- Visual directo
- Visual indirecto
- Verbal (Explicativo)
- Verbal (Correctivo)
- Auditivos (con sonidos rítmicos)
- Propioceptivo

Métodos prácticos

- Método Analítico Asociativo Sintético
- Método de Repetición Lenta
- Método de repetición dinámica por imitación del movimiento.
- Método de repetición dinámica por ejecución del movimiento
- Método de repetición estándar del Ejercicio.
- Método de repetición variado del Ejercicio.

Fases Para la enseñanza inicial en el patinaje

1-Percepción y pérdida del miedo

Lo primero a realizar con el niño antes de ponerse por primera vez el patín es lograr una familiarización de este con el mismo. Es recomendable con los niños pequeños que estos se den cuenta de la ruedas del patín, que lo hagan deslizar y que perciban las posibilidades de desplazamiento de los mismos. Posteriormente se pasara a poner un solo patín por vez y a realizar movimientos, diferentes ejercicios y juegos incrementados progresivamente la complejidad y la velocidad del movimiento. Cuando el niño alcance equilibrio

se pasara a poner los dos patines y se enseñara primeramente la postura básica de donde partirán todos los ejercicios

2-Equilibrio y coordinación

En esta fase se comenzara a ejercitar funciones avanzadas del equilibrio y la coordinación, comenzando con ejercicios estáticos que conduzcan a la mejora de la sincronización o el ritmo. Se pueden realizar para esto los ejercicios normales de calentamiento pero sobre los patines. Es importante en estos momentos introducir la idea de filo o borde del patín utilizando ejercicios de abrir y cerrar pies utilizado solo los bordes de la rueda. Es importante para el correcto apoyo de los bordes del patín y evitar la exagerada pronación comenzar la practica con patines de bota alta hasta lograr un fortalecimiento de los músculos de la articulación del tobillo del patinador. Podemos ir enseñando diferentes ejercicios sencillos durante el desplazamiento como se expondrán posteriormente para lograr un mayor equilibrio y dominio del patín.

3 Habilidades

Una vez que los niños muestren un mayor dominio del patín se pasara a realizar los diferentes ejercicios de habilidades que se muestran en este programa, culminando con la ejecución de circuitos completos donde se ejecuten diferentes habilidades de dificultad variada. La ejecución de estos ejercicios nunca debe seguir un patrón definido, se le deben presentar al niño de diferentes formas comenzando unas veces por un ejercicio y otras por otros, poniendo los obstáculos en diferentes posiciones. Este programa propone una serie de circuitos de habilidades como base, pero la utilización de otras variantes según el criterio del entrenador es válida y recomendable, pues se podrá ajustar mejor a las características de sus pupilos.

Recomendaciones metodológicas

- realizar todas las actividades de forma lúdica utilizando el juego como medio fundamental.
- Mantener una actitud positiva, mostrar la importancia requerida a las caídas, sin dramatismo de niños, ni padres mostrando la naturalidad de estas para lograr un desarrollo más rápido.
- los padres tienen derecho de voz solo una vez terminada la práctica y no durante la misma.

Ejercicios de Habilidades

1. Reconocimiento de la pista plana o peralte caminando.
2. Reconocimiento de patín, forma, partes, característica, empujarlo para observar su deslizamiento.
3. Aprender a moverse con el patín. (siempre en el césped)
4. Pararse y agacharse.
5. Giros a la derecha y la izquierda, media vuelta y vuelta entera.
6. Caminar al frente y desplazarse.
7. Asaltos, desde la posición de cuclillas.

8. Elevación de pie por detrás, parado en el lugar y movimiento de manos y brazos arriba y hacia abajo.
9. Vuelta al frente. (utilizando un colchón)
10. Cruce de obstáculos caminando.
11. **Patineta Plana:** Piernas semiflexionadas con hombros paralelos sin sobrepasar las rodillas, vista al frente. Pie de impulso con punta diagonal, se empuja al lado y atrás hasta la máxima extensión de la pierna, luego se recoge la pierna hasta ocupar su posición inicial y comenzar el movimiento nuevamente, manos en la rodilla del pie de apoyo.
12. **Chaplin:** Piernas semiflexionadas, cadera paralela al talón, espalda recta y tronco ligeramente hacia adelante, punta del pie hacia afuera, manos en la cintura y se camina.
13. **Carrito remolcado:** Un patinador hala un compañero que se encuentra en posición de cuclillas (carrito), caminando con pasos de Chaplin.
14. **Carrito empujado:** Un patinador en forma de carrito y por atrás empuja otro caminado en chaplin.
15. **Arañita:** En el peralte, subir con manos en el piso y los pies en forma de chaplin.
16. **Cangrejo:** Subir el peralte lateralmente y en cuadrupedia, mano y pie derecho se mueven simultáneamente y luego mano y pie izquierdo de igual forma.
17. **Desplazamiento lateral:** Desde la posición de parado, con manos en la cintura, desplazar el pie derecho hacia el lado y traer el pie izquierdo al lado, tomando la posición inicial.
18. **Desplazamiento lateral cruzado:** Desde la posición de parado y manos en la cintura, dar paso lateral con la pierna izquierda y recuperar con la pierna derecha pasándola por delante del izquierdo y cruzando pie izquierdo por detrás en pase lateral.
19. **Carrito en arco:** En el peralte, dejarse rodar en la posición de carrito y realizar un semicírculo.
20. **Taquito:** En movimiento, cruzar un pie, por delante o por detrás y tocar la rueda con la mano contraria.
21. **Péndulo:** Levantar ligeramente una pierna y hacerla mover en balanceo hacia adelante y atrás. También realizar círculo de atrás al frente y viceversa.
22. **Resorte:** En movimiento, apoyo en un pie, la pierna se flexiona y extiende ligeramente, el otro pie va al lado sin ningún tipo de apoyo.
23. **El cojo:** Colocar pequeños conos en línea, separados a igual distancia, desplazarse en un solo pie, paralelo a los conos y el pie que queda libre se introduce en los espacios entre conos.
24. **Avioneta:** Desplazarse con los dos pies paralelos y brazos laterales.
25. **Guillotina:** Se coloca una o varias vallas de atletismo en línea para que pasen por debajo de ellas.
26. **Guillotina profunda:** Se coloca una o varias vallas de atletismo en línea para que pasen por debajo de ellas.
27. **Transformación:** De carrito a avioneta progresivamente y viceversa.
28. **Frenar:** Luego de venir en movimiento, para frenar, se coloca el pie de afuera (derecho o izquierdo) atrás lateralmente las ruedas internas y se presiona el piso.

29. **Reloj:** Con los pies juntos, se gira $\frac{1}{4}$ de hora con apoyo en talón o en la punta del patín.
30. **Limpia Brisa:** Con los pies juntos, movimientos lateral y al frente (repetir el movimiento inverso atrás).
31. **Limpia brisa triple:** Ídem. al interior pero con tres movimientos.
32. **Mecedora:** Pasar el peso del cuerpo a las ruedas traseras y levantar las ruedas delanteras. Realizar lo inverso con apoyo de las ruedas delanteras apoyadas y levantar las traseras.
33. **Marcha del soldado:** Brazos abajo, vista al frente, piernas semiflexionadas, realizar flexión y extensión alterna de las piernas formando ángulo de 45 grados. Buscando estabilidad y menor frecuencia en cada pie cuando el ejercicio es en movimiento.
34. **Curva sencilla:** Patinando en la posición correcta, se coloca la mano interna sobre la rodilla interna y ese mismo pie se adelanta al otro inclinando el cuerpo sobre él.
35. **Acordeón corto y largo:** Patinando, con apoyo fundamental en las ruedas traseras, separar y unir las puntas de los patines en los espacios de los conos con frecuencia corta y más espaciado largo.
36. **Semislalón en avioneta:** Con mayor presión en las ruedas traseras se realiza un sencillo balanceo de las rodillas, acercándose y alejándose de una línea recta.
37. **Slalom de avioneta:** Realizar el mismo movimiento que en el anterior, pero con un balanceo mayor y pasar entre conos.
38. **Patín en círculo:** El pie estático es el interno, mayor apoyo en la rueda interna y trasera del patín, el otro pie, se impulsa diagonalmente.
39. **Carrito ruso:** En la posición de carrito, elevar una pierna y ser empujado por un compañero caminar en chaplin (alternar piernas)
40. **Baile ruso:** En la posición de carrito, elevar piernas alternadamente y tratar de que se lleguen a la horizontal con el piso.
41. **Túnel:** Pasar por encima de los conos con las piernas abiertas y realizar flexiones y extensiones de las piernas.
42. **Laberintos:** Se hacen círculos y semicírculos entre los conos desordenadamente cambiando la dirección.
43. **Chaplin con obstáculos:** Colocar conos paralelos a una distancia de 30 a 50 cm. Pasar estos en posición de chaplin.
44. **La Garza:** Debe cubrir como mínimo 10 metros.
45. **Acordeón:** Se realiza acordeón sencillo con la variante de que al cerrar las piernas se cruzan los pies con el apoyo principal en la pierna que queda atrás, la cual, cuando se repite el movimiento, quedará delante.
46. **Acordeón de espalda largo y corto:** Similar al acordeón de frente, pero el apoyo es las puntas.
47. **Cruce de frente en ocho:** Se hace sobre dos círculos consecutivos. La pierna alejada del círculo se pasa por encima de la más cercana sin tocar el piso.
48. **Bisagra:** Pies unidos, se desplaza la punta, luego el talón, desplazamiento hacia afuera y hacia adentro.
49. **Frenar de frente:** Con medio acordeón Ej. con piernas abiertas, hacer presión con las ruedas externas, teniendo en cuenta que la punta del pie va hacia adentro.

50. **El arco:** Se colocan obstáculos en semicírculo, realizar una curva sencilla en semicírculo cruzar la pierna externa sobre la interna.
51. **Semi-Slalom en círculo:** Igual al slal paralelo pero en círculo.
52. **Slalom en ocho:** Igual al anterior, realizandolo en forma de ocho alrededor de los obstáculos.
53. **Limpia brisa completo:** Igual al anterior con mucho más desplazamiento a un lado y al otro.
54. **Patineta prolongada:** Igual a la patineta sencilla, pero la pierna que lo impulsa debe ser extendida al máximo y mantener la posición varios metros.
55. **Slalom con un solo pie:** Con conos espaciados entre 1.20 mts y 1.50 mts, pasar el peso del cuerpo sobre una de las piernas (centro de gravedad) con las manos en avioneta se hace presión interna y externa de las ruedas traseras, las piernas de apoyo flexionadas.
56. **Cambio de sentido:** Se realiza un giro de 180 grados, así como giro del tronco a 170 grados más o menos, luego la pierna interna del giro, se desplaza levantándose hasta 180 grados quedando en línea con la externa, la externa se coloca al lado de la interna describiendo el mismo movimiento.
57. **Salpicado:** Saltar los conos separados entre 2.50 mts. Se salta con un solo pie y se cae con el otro siempre flexionando la pierna de apoyo.
58. **Garza de espalda:** Igual al de frente, pero haciendo movimiento de espalda, mantener 10 mts como mínimo de recorrido.
59. **Slalom de espalda:** Similar al de frente, solo que se traslada el peso del cuerpo a las ruedas delanteras.
60. **Semi-Slalom de espalda:** Similar al de frente con el peso en las ruedas delanteras.
61. **Trenza de espalda:** El desplazamiento es hacia atrás cruzando el pie por delante, el cual cae en forma diagonal, el otro pie inmediatamente se levanta y pasa a continuar el movimiento anterior. (no olvidar flexionar la pierna de apoyo)
62. **Frenar de espalda:** Haciendo semi-cuclilla de espalda con presión en las ruedas internas haciendo empuje afuera.
63. **Salto sencillo:** Con piernas juntas y pies paralelos, en posición de patinador, manos libres evitando movimientos bruscos, levantando las ocho ruedas al mismo tiempo, el salto es hacia arriba (vertical), en el momento de terminar el salto, las ocho ruedas caen al mismo tiempo, las manos al caer van al frente.
64. **Ocho de espalda:** Similar al ocho de frente, mano interna señalando al centro del círculo, pierna interna cruza por detrás en forma diagonal sin levantar el pie del piso hasta terminar el impulso apoyado en las cuatro ruedas, luego se levanta el pie, se coloca paralelo en forma de loro, el otro pie va describiendo el círculo.
65. **Salto con giro:** Similar al salto sencillo de frente, pero girando al tronco para ayudar al movimiento en el momento de caída debe flexionar las piernas hasta 45 grados.
66. **Salto con un pie y giro:** Análogo al anterior, pero con apoyo en una sola pierna.
67. **Salto triple:** En un solo pie saltar tres conos seguidos sin cambio de apoyo en línea rodilla, punta de pie, mentón y centro de gravedad. Con rodilla

flexionada se inicia impulso. Para luego caer en las cuatro simultáneamente y flexionado las rodillas al caer para amortiguar y volver a saltar.

68. **Slalom de espalda en un solo pie:** Similar al de frente.

69. **Slalom de espalda en dos pies:** Similar al de frente.

70. **Frenar de frente:** Describir curvas sencillas alternando el sentido y con la mayor frecuencia posible.

71. **Cruce con puente:** Combinar un cruce por delante con desplazamiento lateral, cruce y desplazamiento a la derecha y luego a la izquierda.

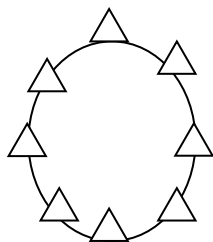
Hemos propuesto los ejercicios de habilidades de forma creciente en la complejidad de los mismos, pero sin referencia específica a una categoría. La práctica en estos últimos años nos ha mostrado como atletas de 6-8 años de edad dominan una gran cantidad de ejercicios complejos con mayor facilidad que atletas de categorías superiores. Está en la experiencia y conocimientos del profesor el ir aumentando la complejidad de los ejercicios según las características y el ritmo de progresión individual de cada atleta.

Circuitos de Habilidades

Cada uno de los circuitos, se compone por un grupo determinado de módulos donde se realiza una o más habilidades.

Módulo 1: Circulo

Tiene un diámetro de 4 metros y está formado entre 6 y ocho conos (mínimo 4 en caso necesario). El deportista puede recorrer la trayectoria en sentido de las manecillas del reloj o contrario y debe mantener siempre los dos patines al exterior de los conos.



En los circuitos 9 y 10

En los pasos bajos y en los saltos el cono es sustituido por la barra de apoyo de los pasos bajos o de los saltos en el lado de la base interna del círculo.

Módulo 2: Slalom

Está formado de 3 o más conos separados entre 1 y 2 metros y colocados sobre una misma recta, a la entrada del Slalom hay siempre otro cono que

indica la zona de ingreso. El módulo se puede hacer de dos variantes, con dos pies o con una solo.

Módulo 3: Slalom alterno ancho

Está formado por tres o más conos separados entre 1.50 y 3 metros y colocados sobre dos rectas paralelas separadas entre sí 1,5 metros.

Módulo 4: Saltos y pasos bajos

Los saltos están formados por dos soportes y una barra. La altura total de los saltos es de 10 cm. La barra de los pasos bajos está colocada a 110 cm para las categorías 9-12 años y a 100 cm para la categoría 6-8 años. La distancia entre los apoyos de las bases no debe ser inferior a un metro.

Módulo 5 Superación Rítmica

Está constituido por tres o más obstáculos cuyo largo es de 120 cm separados entre sí 1 metro, el atleta debe efectuar unos saltos sin desplazar los obstáculos, los cuales están apoyados sobre el piso y tienen sesión cuadrada de 5 cm por 5 cm para evitar su rodamiento. El atleta debe superar cada obstáculo apoyando solamente un patín entre los mismos.

Módulo 6 Abre y Cierra

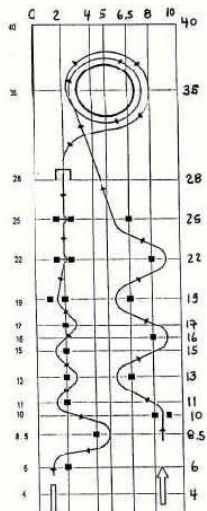
Está constituido por 10 conos que forman cinco obstáculos separados entre sí 1 m. Se ejecuta en sucesión patines unidos, separados, unidos, separados, unidos. Los conos que obligan la unión deben tener una distancia de 40 cm y los que obligan la separación abarcar una distancia de 30 a 35 cm

Módulo 7 Entra y salta

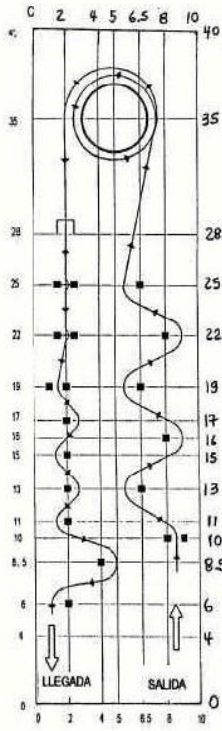
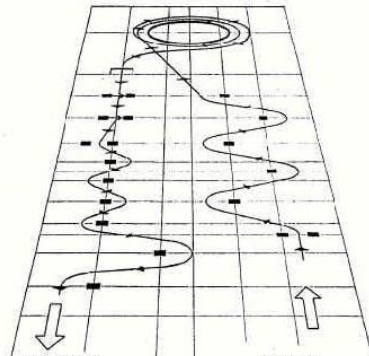
Está constituido por ocho conos que forman cuatro obstáculos separados entre sí 2 metros. Se realiza en sucesión patines unidos, salto, patines unidos, salto. La altura del salto es de 10 cm y la separación entre los conos que obligan a la unión de los patines debe ser de 40 cm.

Módulo 8 Reducción final

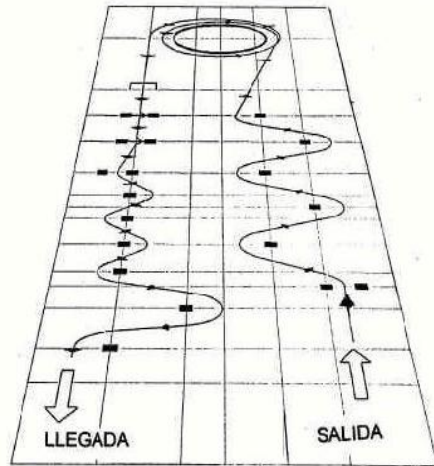
Está formado por dos o más conos angulados que obligan al atleta a reducir la velocidad, están separados 2,5 metros sobre el eje longitudinal. El primer cono está colocado dos metros a la izquierda y el segundo, colocado a 2,5 metro del otro. Se sitúan generalmente en la fase final del recorrido.

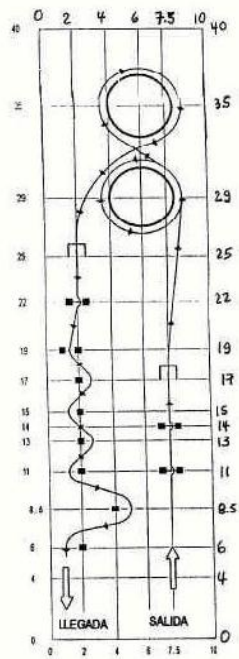


CIRCUITO

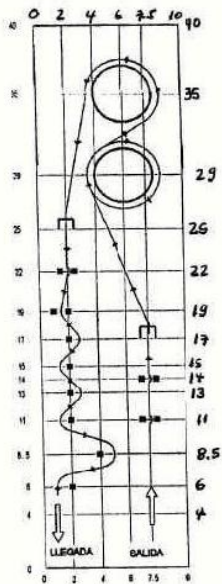
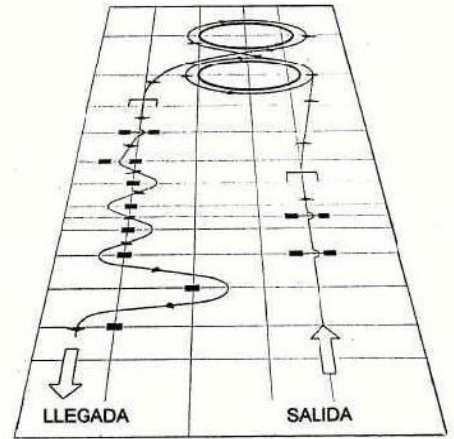


CIRCUITO No. 1

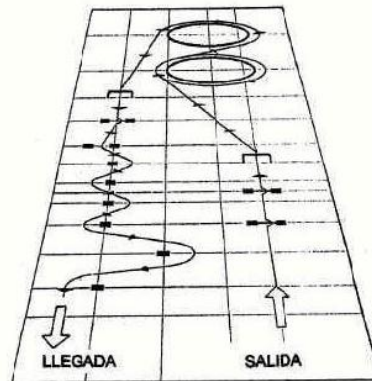


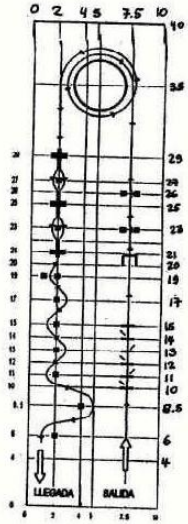


CIRCUITO No. 3

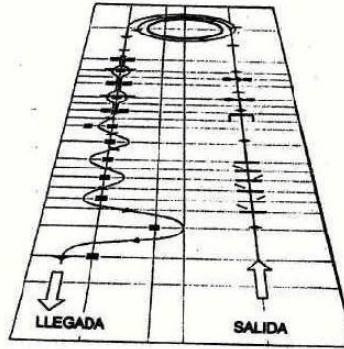


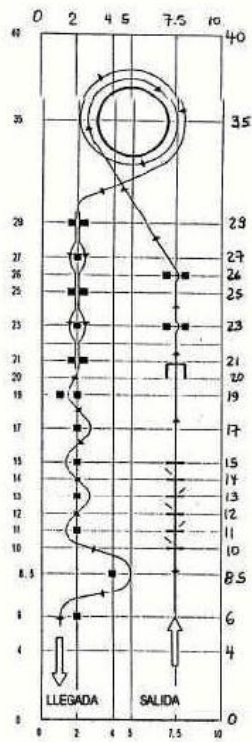
CIRCUITO No. 4



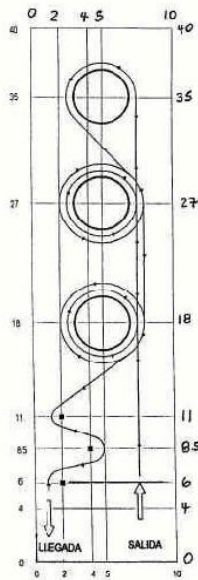
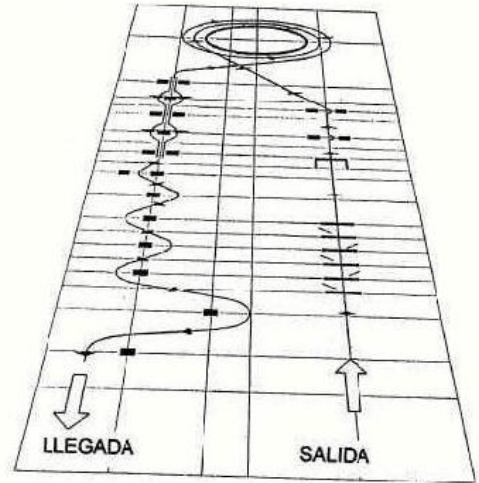


CIRCUITO
No. 5

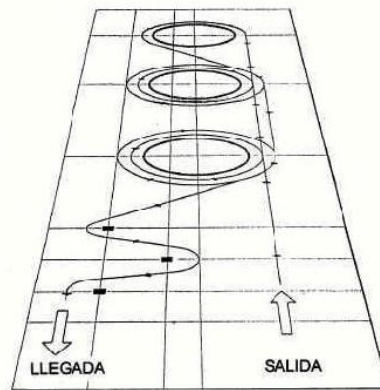


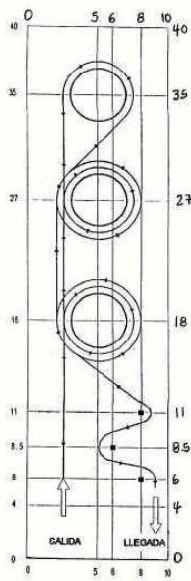


CIRCUITO No. 6

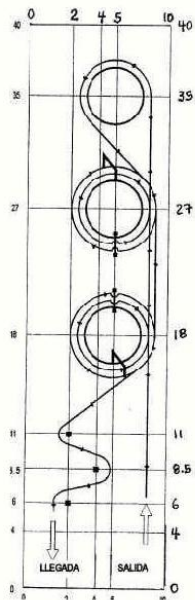
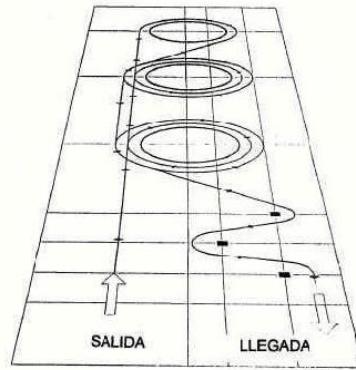


CIRCUITO No. 7

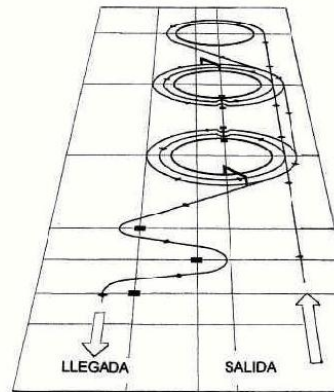


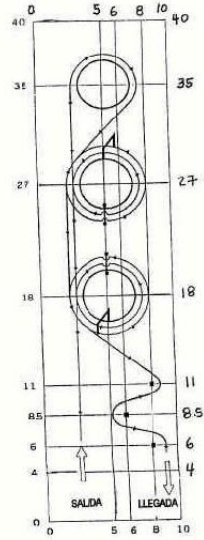


CIRCUITO No. 8

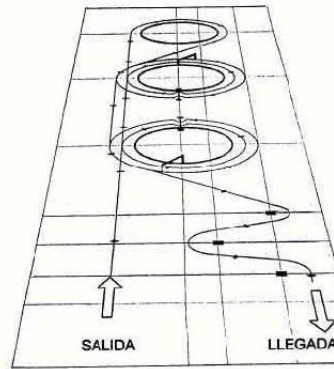


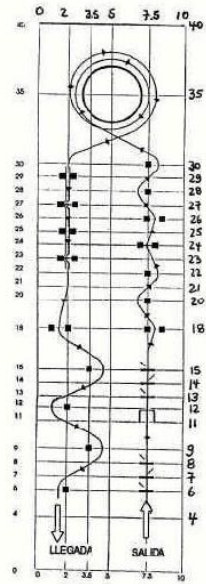
CIRCUITO No. 9



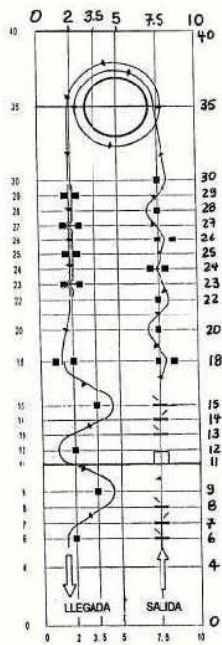
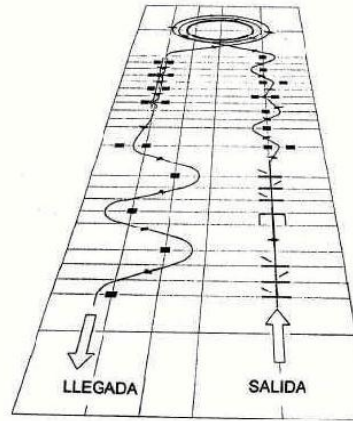


**CIRCUITO
No. 10**

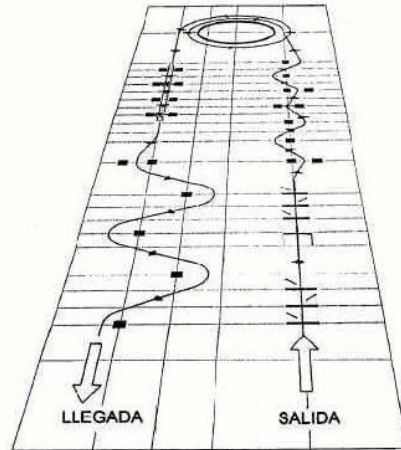




CIRCUITO
No. 12



CIRCUITO
No. 11



Ejercicios Específicos para la enseñanza de los elementos técnicos

Conjuntamente con la progresión en las habilidades y el dominio del patín, el atleta debe ir aprendiendo la técnica del desplazamiento en recta, curva, arrancada y llegada. Somos conscientes de lo problemático y difícil que son el tema de la técnica y la metodología de la enseñanza de esta en nuestro deporte. Actualmente en el mundo conviven diferentes criterios sobre todo en cuanto a lo que el modelo de desplazamiento en recta se refiere. Los especialistas en el tema constatan la presencia hoy de tres modelos técnicos, la clásica, la pendular y el doble empuje. Proponemos para el estudio de estos temas los artículos, “Algunas Consideraciones sobre Biomecánica, Técnica y Modelo Técnico en el Patinaje de Velocidad” por Carlos Lugea y “El Impulso en línea Recta en Las Pruebas Veloces” de Paolo Marcelloni.

Nuestro objetivo fundamental no es dar una respuesta definitiva a estos problemas, si no mostrar un camino de guía básico a nuestros entrenadores. Conocemos muchos entrenadores en nuestro territorio nacional con varios años de experiencia y no pretendemos pasar por alto sus conocimientos y criterios. Nuestro interés consiste en que todos nos hagan llegar sus experiencias, unificar criterios y poder alcanzar el grado de escuela de patinaje cubano.

Para la enseñanza de estos elementos contamos con tres medios fundamentales para los cuales proponemos una serie de ejercicios que sirvan de guía y apoyo en el trabajo del entrenador.

Técnica en Recta

Ejercicios específicos sin patines

- 1- Realizar postura básica del patinador manteniendo alineados los cuatro puntos.
- 2- Realizar postura básica del patinaje con braceo.
- 3- En postura básica realizar traslado del peso del cuerpo de un pie a otro.
- 4- Desde la postura básica realizar paso al frente flexionando la pierna adelantada creando Angulo de 90 grados entre pierna y muslo. (buscar coordinación de brazos)
- 5- Desde postura básica realizar saltos a caer con piernas separadas, ejecutando el braceo.
- 6- Realizar traslado del tronco de una pierna a la otra partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera (traslado del centro de gravedad de adentro a fuera de la base de sustentación).
- 7- Partiendo de la postura básica realizar fase de empuje afuera y recuperación con una pierna, cambiar para la otra.

- 8- Partiendo de la imitación de la fase de empuje afuera con pierna izquierda, realizar fase de recuperación y descenso PI simultaneando con empuje pierna derecha.
- 9- En posición de patinar, teniendo en cuenta los ángulos correctos, agarrado de un apoyo, realizar las fases pierna por pierna (recuperación, descenso, empuje adentro, empuje afuera.). realizar primero con un pie y luego con el otro.
- 10-Igual al ejercicios anterior pero incorporando el elemento centro de gravedad: Cuando se realice empuje afuera el centro de gravedad de afuera hacia dentro de la base.
- 11-Igual al ejercicio anterior pero incorporando los elementos de: Sincronización, centro de gravedad, fases. Empuje adentro =Recuperación =Centro de gravedad afuera: Simultáneamente. Empuje afuera descenso =centro gravedad adentro: Simultáneamente.
- 12-Tentempié: Por tríos, uno en el centro los otros dos a cada lado para sostenerlo, realizar traslado de cadera sin levantar los pies del piso. Realizar en posición parados y en posición básica
- 13-Igual al anterior pero parándose en un solo pie cuando se inclina a cada lado.
- 14-Realizar la técnica completa, por tríos, uno en el centro, los otros a cada lado para sostenerlo en la fase de empuje adentro=recuperación.

Tabla de deslizamiento

- 15-Familiarizarse con la tabla de deslizamiento, que el niño pierda el miedo cuando realiza el ejercicio por primera vez, deslizarse de un lado a otro con ayuda del profesor.
- 16-Deslizar realizando empuje afuera y descenso con los dos pies apoyados marcando la posición.
- 17-Deslizar realizando imitación de fase de recuperación y empuje afuera con descenso para desplazarse de un lado a otro.
- 18-Deslizar de lado a lado, pero cuando se llegue a un extremo trasladar centro de gravedad afuera apoyándose de un compañero.
- 19-Realizar empuje adentro, simultáneamente con el otro pie realizar recuperación, centro de gravedad de adentro hacia afuera.
- 20-Deslizar de lado a lado realizando todas las fases de la técnica.

Ejercicios con patines.

Se pueden realizar muchos de los ejercicios propuestos anteriormente sin patines con su correspondiente adaptación.

- 21-en posición totalmente parados realizar traslado del cuerpo desplazando el centro de gravedad de adentro hacia afuera de la base quedando inclinado.

- 22-Igual al anterior pero apoyándose en un solo patín cuando hay traslado del centro de gravedad afuera.
- 23-En posición de patinaje traslado del cuerpo de lado a lado sin levantar los patines del piso, quedando inclinados.
- 24-En posición básica o postura del patinador realizar traslado del centro de gravedad hacia afuera quedando sobre un solo patín, de un lado a otro.
- 25-Realizar empuje adentro y afuera sin levantar patines del piso, llevando el patín adelante del otro que está en apoyo.
- 26-Igual al anterior pero cuando se realiza fase de empuje de adentro hacia afuera levantar el otro patín y realizar simultáneamente fase de apoyo y empuje afuera.
- 27-Realizar el gesto técnico completo con imitación de todas sus fases.

Ejercicios para la enseñanza de la técnica de cambio en relevos.

- 28-Sobre patines sin desplazamiento simular en parejas la forma de agarre, recepción y empuje del compañero.
- 29-Partiendo de una posición estática realizar agarres y recepción del compañero luego empujes.
- 30-En desplazamiento a poca velocidad ejecutar aviso al compañero para que este se prepare para el cambio y luego realizar agarre, recepción y empuje.
- 31- En desplazamiento incrementando la velocidad progresivamente buscar correcta sincronización entre ambos patinadores para realizar el cambio.

Técnica en curva

Ejercicios específicos sin patines.

- 32-Partiendo de postura básica realizar las fases de empuje adentro y recuperación, regresar a la postura básica. Levantar pie interno a la curva.
- 33-Partiendo de la postura básica realizar fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Levantar pie interno a la curva.
- 34-Partiendo de postura básica, realizar desplazamiento hacia un lateral ejecutando las fases de la técnica en curva. Levantar pie contrario a la dirección del desplazamiento.
- 35-Partiendo de la postura básica realizar un desplazamiento completo de la técnica en curva hacia un lateral, luego realizar balanceo del centro de gravedad hacia el otro lado y comenzar las fases de la técnica en curva hacia el otro lateral.

- 36- Con ayuda de un compañero que aguanta al atleta mientras este esta desequilibrado lo mayor posible en la dirección de la curva, realizar las fases de empuje adentro, recuperación y empuje afuera, descenso. Mayor incorporación del elemento centro de gravedad.

Ejercicios con patines en desplazamiento

- 37-En la curva deslizar con los dos patines juntos, inclinando el cuerpo hacia adentro, metiendo especialmente la cadera.
- 38-En la curva deslizar, patín izquierdo iniciando empuje adentro, patín derecho terminando empuje afuera.
- 39-Deslizar en curva manteniendo equilibrio con patín interior a la curva.
- 40-Deslizar manteniendo equilibrio con patín externo a la curva.
- 41-abrir y cerrar patines cruzando siempre el patín derecho por delante del izquierdo y cuando este cruzando quedar en extensión total la extremidad izquierda, cuando abra quedar en extensión la extremidad derecha, sin levantar los patines del piso.
- 42-Variante del ejercicio anterior levantando el patín izquierdo cuando se abra, mientras el otro empuja.
- 43-Realizar cruce del patín externo a la curva, levantándolo por delante del patín interno, que realiza fase de empuje adentro
- 44-Deslizar en equilibrio en patín interno a la curva y realizar movimientos de empuje con el otro, extendiendo totalmente la pierna con cada movimiento.
- 45-Ejecución del gesto técnico completa imitando todas las fases.

Los ejercicios de curva se pueden realizar en superficies planas, como terrenos de hockey, terrenos de baloncesto u otras superficies rectangulares o cuadradas con suficiente espacio.

-Realizar ejercicios en círculos en sentido de las manecillas del reloj y en el otro sentido.

-Realizar los ejercicios describiendo figuras de ochos.

-Realizar ejercicios en espiral, de un circulo grande, se van realizando círculos cada vez más pequeños o a la inversa de círculos pequeños se pasan a círculos grandes.

Ejercicios en curva en grupos

- 46-En grupos de tres patinar lo más juntos posibles, marcando un circulo pequeño y el ultimo con una sola zancada pasa al frente.
- 47-Dos grupos uno realiza un circulo interno y el otro grupo por fuera marca un circulo más grande.

48-En grupo marcar un círculo grande, el último patinador pasa por el interno para quedar el primero.

Técnica de salida

Enseñar los ejercicios primeramente sin patines

49-Detrás de una línea de salida desde la posición de parado realizar con los patines o pies una figura de V de modo que la punta de los mismos queden ligeramente por detrás de la raya. Realizar flexiones de los muslos con respecto a las piernas en dicha posición.

50-Partido de la posición anterior buscar abrir el Angulo formado entre los patines o pies y realizar flexiones de muslo sin perder el equilibrio.

51-Partiendo de la posición de v con ángulo abierto y con piernas flexionadas levantar un pie y posicionarlo detrás con la pierna extendida, mantener equilibrio en dicha posición. Retrasar un pie o patín justo lo necesario.

52-Partiendo de la posición del ejercicios 3 con un patín delante y otro detrás, realizar semicírculos con la cadera de adelante hacia atrás y de abajo hacia arriba, pasando el peso del cuerpo del pie delantero hacia el pie trasero.

53-Desde la posición de salida con el peso del cuerpo sobre el pie retrasado realizar desplazamiento hacia el pie delantero de manera que este funcione como resorte y dar el primer paso de salida.

54-Realizar posición de salida y caminar pasando el patín en las fases de recuperación y descenso en flexión, a eversión en el momento de aterrizaje.

55-Realizar el ejercicio igual al anterior pero saltando.

Técnica de llegada

56- En recta deslizar en posición de llegada con un patín adelante sobre todas las ruedas y el patín detrás sobre las ruedas delanteras, el tronco o centro de gravedad sobre la mitad de los dos, el pie adelantado marca un ángulo de 90 grados entre la pierna y el muslo.

57- Desde la posición del ejercicio anterior el pie adelantado abre y cierra la distancia entre los patines, es decir se mueve adelante y atrás.

58- En la posición del primer ejercicio, pero el patín delantero se mueve a marcar más de 90 grados entre la pierna y el muslo para mejorar la amplitud de la zancada.

59- Patinar y a la señal de la meta realizar la zancada de llegada.

60- Realizar el ejercicio anterior junto otros patinadores para motivar la mayor amplitud posible de la zancada.

Test de control de la preparación física y técnica.

Test 1: 60 m planos con arrancada alta

Objetivo: Medir el nivel de desarrollo de la rapidez general del patinador

Procedimiento: realizar una carrera de 60 m planos con arrancada alta de forma individual a máxima velocidad. La medición se realizara con cronometro desde el paso del pie por la línea de salida hasta el paso del atleta por la línea de llegada.

60 m planos Femenino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	10.6	10.3	10.0	9.5	9.2
Muy Bien	10.8	10.5	10.1	9.7	9.5
Bien	11.0	10.7	10.3	9.9	9.7
Regular	11.2	10.8	10.5	10.1	9.9
Mínima	11.4	11.0	10.7	10.2	10.0

60 m planos Masculino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	10.2	9.9	9.5	9.2	9.0
Muy Bien	10.4	10.2	9.7	9.4	9.2
Bien	10.6	10.4	9.9	9.6	9.4
Regular	10.8	10.6	10.1	9.7	9.6
Mínima	11.0	10.8	10.3	9.8	9.7

Nota: Para evaluar los resultados para las categorías escolares y juveniles referirse a las tablas Normativas.

Test 2: Planchas

Objetivo: Medir el nivel de desarrollo de la resistencia de fuerza de los brazos

Procedimiento: El atleta realiza la mayor cantidad de planchas posibles sin pausas. Se debe velar la ejecución técnica correcta y la amplitud completa del movimiento. El resultado se expresa en repeticiones.

Femenino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	8	10	12	8	10
Muy Bien	6	8	10	6	8

Bien	5	6	8	4	6
Regular	3	5	7	3	4
Mínima	2	4	6	2	3

Masculino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	14	16	18	20	22
Muy Bien	12	14	16	18	20
Bien	10	12	14	16	18
Regular	8	10	12	14	16
Mínima	6	8	10	12	14

Test 3: Abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza rápida en los músculos abdominales del patinador.

Procedimiento: Posición inicial acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores extendidas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.

Femenino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	12	15	18	20	21
Muy Bien	11	13	16	18	19
Bien	10	11	14	16	17
Regular	9	10	12	14	15
Mínima	8	9	11	12	13

Masculino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	14	16	20	22	24
Muy Bien	13	14	18	20	22
Bien	12	13	15	18	20
Regular	11	12	14	16	18
Mínima	10	11	13	14	16

Test 4: Salto sin impulso

Objetivo: Medir el nivel de fuerza rápida o potencia de la musculatura de las piernas del patinador.

Procedimiento: El patinador realiza el movimiento pendular abajo - atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante - arriba de los brazos, empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas, la superficie donde se apoya. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona la mejor en metros. El resultado se expresa en metros.

Femenino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90
Muy Bien	1.45	1.55	1.65	1.75	1.85
Bien	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80
Regular	1.37	1.47	1.55	1.65	1.75
Mínima	1.35	1.45	1.50	1.60	1.70

Masculino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Muy Bien	1.55	1.65	1.75	1.85	1.95
Bien	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90
Regular	1.47	1.57	1.67	1.75	1.85
Mínima	1.45	1.55	1.65	1.70	1.80

Test 5: 800 m y 1000 m

Objetivo: Medir el nivel de la resistencia general alcanzado por el patinador

Procedimiento: correr la distancia establecida para el test, buscando realizar el menor tiempo posible.

Evaluación: Para los indicadores de evaluación ver tablas normativas

Test 6: 100m 200m y 300 m Contra reloj

Objetivo: Medir la aceleración, la velocidad máxima y la resistencia a la velocidad durante la distancia competitiva.

Procedimiento: Realizar la prueba contra reloj correspondiente a la distancia competitiva para la categoría. Tomar el tiempo para los primeros 100 m cada

10 m para medir la aceleración del patinador y la distancia a la que alcanza la máxima velocidad. Luego tomar los tiempos cada 50 m para medir la resistencia a la velocidad del patinador y su comportamiento tanto en curva como en recta.

Femenino					
Prueba	100 m C/R	200 m C/R			
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	13.20	23.15	22.55	22,05	21,55
Muy Bien	13.55	23.65	23.05	22,55	22,05
Bien	13.90	23.95	23.55	23,05	22,55
Regular	14.20	24.35	23.95	23,55	23,05
Mínima	14.50	24.45	24.10	23,65	23,15

Masculino					
Prueba	100 m	200 m C/R			
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	13.00	21.95	21.15	20,15	19,85
Muy Bien	13.35	22.35	21.65	20,65	20,35
Bien	13.65	22.85	21.95	21,15	20,85
Regular	13.95	23.25	22.35	21,65	21,35
Mínima	14.10	23.45	22.55	22,15	21,85

Test 7: 300m categoría 6-8 y 500 m individual

Objetivo: Medir el nivel de desarrollo del patinador en un esfuerzo de carácter anaeróbico láctico.

Procedimiento: tomar el tiempo en la distancia de 500 m cada 100 m para valorar el comportamiento de la velocidad desplegada por el patinador y comparar los tiempos unos con otros para medir la pérdida de velocidad del sector más lento con el sector más rápido.

Para los 300 m tomar el tiempo por parciales cada 50 m.

Femenino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	40.20	55.00	54.00	52.60	51.60
Muy Bien	40.70	55.50	54.50	53.10	52.10
Bien	41.20	56.00	55.00	53.60	52.60
Regular	41.70	56.50	55.50	54.10	53.10
Mínima	42.20	57.00	56.00	54.60	53.60

Masculino					
Edad	8	9	10	11	12
Excelente	37.70	52.40	51.40	50.40	49,4
Muy Bien	38.20	52.90	51.90	50.90	49,9
Bien	38.70	53.40	52.40	51.40	50,4
Regular	39.20	53.90	52.90	51.90	50,9
Mínima	39.70	54.40	53.40	52.40	51,4

Test 8: 1 000 m individuales

Objetivo: medir el nivel de tolerancia al ácido láctico

Procedimiento: Tomar los parciales cada 200 m y valorar la prueba en relación al tiempo final y la pérdida de velocidad de un parcial con respecto a otro. El atleta debe dar su máximo esfuerzo desde el inicio de la prueba sin reservarse para el final.

Evaluación: Para ver los indicadores de evaluación referirse a las normativas de ingreso.

Test 9: 1 500 m individual categoría 8 años.

Objetivo: medir el nivel alcanzado por el atleta en cuanto a la resistencia especial para la distancia competitiva.

Procedimiento: realizar un control del tiempo que el atleta se demora en realizar la distancia de 1 500 m.

1 500 m Edad 8 años		
Edad	Femenino	Masculino
Excelente	3.28.30	3.25.50
Muy Bien	3.30.30	3.27.50
Bien	3.32.30	3.29.50
Regular	3.34.30	3.31.50
Mínima	3.36.30	3.33.50

Test 10: 3 000 m y 5 000 m individuales

Objetivo: medir los niveles de potencia y capacidad aeróbica

Procedimiento: la prueba se inicia de forma lanzada. Tomar el tiempo total que el atleta demora en recorrer la distancia y los tiempos parciales por cada vuelta.

Evaluación: Referirse a las tablas normativas de ingreso a la EIDE

Test 11: 1 Vuelta lanzada

Objetivo: tener el tiempo de referencia de una vuelta para sacar las intensidades de trabajo.

Procedimiento: el atleta debe realizar una vuelta lanzada a máxima velocidad por la pista o ruta correspondiente a sus entrenamientos. Determinar el tiempo que se demora en realizar la vuelta y la distancia de la vuelta. Determinar mediante la fórmula que se brinda en este programa las intensidades de trabajo para cada dirección.

Test 12: Técnica en recta

Objetivo: Evaluar el nivel técnico alcanzado por el atleta en el desplazamiento en recta.

Procedimiento: El atleta realizara el desplazamiento en recta a una intensidad media. Los entrenadores determinaran de forma visual o con la ayuda de la tecnología los errores cometidos por el atleta en cada uno de los elementos del desplazamiento y pasaran a anotar la evaluación correspondiente en el protocolo para técnica en recta que se presenta a continuación. Los atletas repetirán el movimiento tantas veces sea necesario para realizar una evaluación de todos los elementos técnicos.

Las categorías menores 8-10 años se evaluarán según la técnica tradicional.

Técnica de recta

Elemento	B 2 ptos	R 1 pto	M
Fase empuje afuera PD			
Fase de recuperación PD			
Fase de descenso PD			
Fase de deslizamiento PD			
Fase empuje afuera PI			
Fase de recuperación PI			
Fase de descenso PI			
Fase de deslizamiento PI			
Ángulos			
Centro de gravedad			
Amplitud			
Frecuencia			
Braceo			
Evaluación final	E	B	R
7-8 años	20	16	14
9-10 años	24	20	16

Las categorías 11-12, escolares y juveniles se evaluarán según la técnica de doble empuje.

Elemento	B 2 ptos	R 1 pto	M
Fase empuje afuera PD			
Fase de recuperación PD			
Fase de descenso PD			
Fase de empuje adentro PD			
Fase empuje afuera PI			
Fase de recuperación PI			
Fase de descenso PI			
Fase de empuje adentro PI			
Ángulos			
Centro de gravedad			
Sincronización recuperación –empuje dentro CG Afuera			
Sincronización descenso-empuje afuera CG adentro			
Amplitud			
Frecuencia			
Braceo			
11-12 años	24	22	18
13-15 años	26	24	20
16-18 años	29	26	22

Test 13: Técnica en Curva

Objetivo: evaluar el nivel técnico alcanzado por el atleta en el desplazamiento en curva.

Procedimiento: Igual al del test anterior pero en curva.

Técnica Curva

Elemento	B 2 ptos	R 1 pto	M
Fase de empuje adentro PI			
Fase de empuje afuera PD			
Fase de Recuperación			
Fase de Descenso			
Ángulos			
Sincronización Empuje PI-Recup y descen PD			
Sincronización Empuje PD-Recup y Descen PI			
Centro de gravedad			
Amplitud			
Frecuencia			
Braceo			

Evaluación final	E	B	R
7-8 años	14	10	6
9-10 años	16	12	8
11-12 años	18	16	12
13-15 años	20	18	14
16-18 años	22	20	16

Test 14: Técnica en arrancada

Objetivo: Evaluar el nivel alcanzado por el atleta durante el desplazamiento en arrancada.

Procedimiento: el atleta ejecutara la técnica de salida y desplazamiento durante la arrancada. La evaluación se realizara igual que en los test técnicos anteriores.

Técnica Arrancada

Elemento	B 2 ptos	R 1 ptos	M
Apoyo patín delante y atrás, estabilidad			
Traslado del peso del cuerpo adelante atrás			
Fase de cargar pie delante, función resorte			
Empuje patín delante			
Empuje patín atrás			
Coordinación con brazos			
Elevación de muslos			
Amplitud del paso			
Apoyo y empuje del PI			
Apoyo y empuje del PD			
Transición a técnica en curva.			
Transición a técnica en recta			
Evaluación final	E	MB	R
7-8 años	15	12	9
9-10 años	17	14	11
11-12 años	19	16	13
13-15 años	21	18	15
16-18 años	23	20	17

Test 15: Técnica llegada

Objetivo: Evaluar el nivel alcanzado por el atleta durante la técnica de llegada a la meta.

Procedimiento: el atleta ejecutara la técnica de llegada a la meta. La evaluación se realizara igual que en los test técnicos anteriores.

Elemento	B 2 ptos	R 1 ptos	M
Sincronización pasos de llegada			
Amplitud			
Estabilidad			
Evaluación final	E	B	R
7-8 años	4	2	1
9-10 años	4	2	1
11-12 años	6	4	3
13-15 años	6	5	3
16-18 años	6	5	4

Evaluación del nivel técnico integral

Procedimiento: Para la evaluación del nivel técnico integral se tomaran las evaluaciones obtenidas por los patinadores en los cuatro test técnicos (Excelente, Bien y Regular) y se otorgaran puntos como muestra la escala siguiente. El total de punto obtenido al sumar las evaluaciones en los cuatro elementos técnicos será el indicador para la evaluación integral

Técnica	E	B	R
Recta	10	7	4
Curva	10	7	4
Arrancada	10	7	4
Llegada	5	3	2

Evaluación Integral

Técnica	E	B	R
	32	24	16

Sistema Competitivo.

Tipos De Competiciones

El reglamento Internacional de Patinaje de Carrera establecido por el CIC expone los siguientes tipos de competiciones.

- Circuito de Habilidades
- 100 m carrileras
- Carreras contra Reloj
- Carreras contra reloj por equipos
- Carreras de eliminación
- Carreras en línea
- Carreras de resistencia
- Carreras a puntos
- Carreras con relevos
- Carreras por etapas
- Carreras de persecución
- Carreras de eliminación + puntos

Circuito de Habilidades

Los circuitos de habilidades son eventos donde se vencen una serie de obstáculos en el menor tiempo posible, siendo penalizados los atletas con una pérdida de tiempo, cuando no realizan correctamente los ejercicios.

Carreras Contra-Reloj

Las carreras contra-reloj se pueden disputar sobre pista o sobre ruta. En ellas un número determinado de corredores deben cubrir una distancia y durante su recorrido se les tomará el tiempo con un cronómetro. Su tiempo final determinará su posición.

Carreras contra reloj por equipos

Las carreras contra reloj por equipos se pueden disputar sobre pista o sobre ruta. En ellas un equipo de 3 atletas debe cubrir un circuito y se tomará el tiempo con un cronómetro. 2) Solo un equipo participa y sale en la pista o en la ruta. 3) El tiempo se registra cuando el segundo patinador cruza la línea de llegada.

Carreras de Sprint

Una competición de sprint se organiza en una carrera de corta distancia con un determinado número de rondas para acceder a la final. De acuerdo con el número de patinadores y la variedad de la carrera, el juez árbitro tiene que organizar el número de rondas y el sistema de clasificación.

Carreras de eliminación

Esta competición se desarrolla por eliminación directa de uno o más corredores en uno o más puntos determinados del recorrido. El Juez Arbitro se encargará de comunicar, antes de dar la salida, la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Carreras en línea

Estas carreras se pueden efectuar sobre pista o sobre ruta. Se trata de competiciones en las cuales puede participar simultáneamente un número ilimitado de atletas. Cuando este número es demasiado elevado respecto a las dimensiones de la pista o de la ruta, deberán realizarse pruebas eliminatorias seguidas por una prueba final.

Carreras de resistencia

Estas carreras pueden ser efectuadas ya sea sobre pista o sobre ruta. Se trata de competiciones en las cuales se establece un límite de tiempo y los atletas son clasificados en el orden en el cual se encontraban al terminar este, teniendo en cuenta el recorrido efectuado.

Carreras a puntos

Esta competición prevé la asignación de un puntaje para cada participante al pasar por un punto determinado del recorrido. En la meta final se asignará, de todas maneras, un puntaje mayor. La carrera la gana el competidor que totalice el mayor número de puntos.

Carreras con relevos

Esta competición puede ser efectuada sobre pista o ruta. Se trata de carreras disputadas por equipos que comprenden dos o más corredores que deben cubrir una distancia preestablecida, y pueden hacer relevos en áreas determinadas. 2) Al momento del relevo, el corredor debe tocar su compañero. El último relevo debe efectuarse antes del último giro según la distancia del recorrido

Carreras por etapas

Estas carreras se pueden efectuar solamente sobre rutas regulares. Son una combinación de carreras de medio fondo, de fondo y gran fondo y de carreras contra-reloj, combinadas y reunidas de acuerdo con regulaciones específicas.

La clasificación final se determina sumando los tiempos o los puntos obtenidos por cada competidor luego de recorrer las distancias previstas denominadas "etapas". Por cada etapa puede ser concedida una bonificación sobre los tiempos o sobre los puntos obtenidos por el competidor o también más competidores clasificados. Estas bonificaciones deben estar incluidas en el programa. Si varios atletas logran el mismo tiempo, la clasificación se hace con base en los mejores resultados obtenidos en cada etapa. La competición puede tener lugar en un solo día o en varios días sucesivos según el número y la longitud de las etapas. Pueden incluirse días de descanso.

Carreras de persecución

Este tipo de carrera se disputa sobre pista o en circuito cerrado en forma de eliminatorias por dos atletas o equipos que parten de puntos equidistantes entre ellos y que cubren una distancia preestablecida. Cuando un atleta o un equipo logran pasar al adversario, la eliminatoria termina. Los equipos deben estar compuestos de tres o cuatro atletas. En el caso de carreras de persecución por equipos, el atleta que determina la clasificación o la eliminación es el penúltimo.

Carreras eliminación + a puntos

Esta competición se desarrolla por eliminación directa de uno o más corredores en uno o más puntos determinados del recorrido. En estos mismos puntos además de la eliminación se asignará también un puntaje a cada competidor. Se asignan puntos en una vuelta y hay eliminación en otra vuelta. En la meta final se asignará un puntaje mayor. La carrera la gana el atleta, aún en competición, que totalice el mayor número de puntos.

El programa de competencias para los campeonatos mundiales es el mismo para las categorías mayores y juveniles tanto para Damas como hombres.

PISTA

300 Mts Cronómetro (Clasificación y Fase Final con 12 Atletas)

500 Mts en línea

1000 Mts

10000 Mts Puntos / Eliminación

15000 Mts Eliminación

□□3000 Mts Relevos (3 Atletas)

RUTA

100 Mts Carrilera

Vuelta Rapida

10000 Mts Puntos (Sprint en Todas las Vueltas)

20000 Mts Eliminación

5000 Mts Relevos (3 Atletas)

42 Km Maratón

La federación Cubana de patinaje establece un banco de pruebas, basado en el reglamento internacional de carreras y el programa de competencias de los campeonatos mundiales en primera instancia y posteriormente mediante un análisis riguroso de los diferentes formatos y sistemas de competencias, establecidos por los países con altos resultados internacionales como Colombia e Italia, para las diferentes categorías desde los mayores hasta los más pequeños, así como un estudio de las características y necesidades de nuestro país.

Eventos Oficiales

Eventos Oficiales permitidos en Campeonatos Nacionales y Provinciales

Categoría	Campeonato Nacional Ruta	Campeonato Nacional Pista	Campeonato Provincial Ruta o Pista
Categoría 6-8 años			Circuito de Habilidades 100 m CR 300 m en sprint 600 m en Sprint 1 500 m en línea
Categoría 9-10 años			Circuito de Habilidades 200 CR 500 m en sprint 2 000 m ptos 3 000 m en Línea
Categoría 11-12 años			Circuito de Habilidades 200 CR 500 m en sprint 3 000 m ptos 5 000 m eliminación

Categoría	Campeonato Nacional Ruta	Campeonato Nacional Pista	Campeonato Provincial Ruta o Pista
Escolares	100 m sprint	300 m CR	100 m sprint

	Vuelta Rapida 400 m Sprint 8 000 m puntos 10 000 m elim 3 000 m Relevos 21 km Maratón	500 m en sprint 1 000 m en sprint 5 000 m puntos 10 000 m combinada 3 000 m Relevo	500 m sprint 1 000 m en sprint 5 000 m Ptos 10 000 m Ptos/elim o elim
Mayores Y Juveniles	100 m Sprint Vuelta Rapida 10 000 m puntos 20 000 m Elim 5 000 m Relevos 42 km Maratón	300 m CR 500 m en Línea 1 000 m en línea 10 000 m ptos/Elim 15 000 m Eliminación 3 000 m Relevo	200 m CR o 300 m CR 500 m en línea 1 000 m en línea 5 000 m Ptos 10 000 m Combinada 15 000 m Elim

Atendiendo a la amplia variabilidad de formas de competir que se pueden efectuar en nuestro deporte, la comisión nacional propone una serie de eventos para las distintas categorías que se pueden realizar en diversas competencias como son los topes interprovinciales las Copas o torneos conmemorativos y otras competencias preparatorias o controles a consideración de las comisiones provinciales.

La realización de cualquier otro evento fuera de los propuestos debe ser informada con antelación a la comisión nacional para su autorización.

Prueba	6-8 años	9-10 años	11-12 años	Escolares	Juveniles
Velocidad Lanzada	50 m	100 m	200 m	300 m	300 m
Velocidad por carriles	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m
Velocidad por tiempo		600 m	800 m	1 000 m	1 000 m
Fondo	3 000 m	5 000 m	10 000 m		
Eliminación acumulativa		3 000 m	5 000 m	10 000 m	20 000 m
Relevo	3x1x100m	3x2x200m	3x4x200m		
Persecución			1 000 m	1 500 m	1 500 m

Sistema de selección y Evaluación

El sistema de selección del patinaje cubano se sustenta en 3 Fases.

Fase 1: Áreas deportivas 6-12 años

Fase 2: EIDE Categoría escolar 13-15 años

Fase 3: EIDE Categoría Juvenil 16-18 años

-Procedimientos para entrar a las Áreas deportivas

Los requisitos para entrar a un área deportiva son solamente que los atletas pertenezcan a un centro docente que los ampare y que estén físicamente sanos y avalados por el médico del área. Nuestro sistema deportivo garantiza la posibilidad de la práctica masiva para todos los individuos que se acerquen a un área deportiva. Nuestros entrenadores están en la obligación de atender a todos los que hagan su solicitud para practicar el deporte.

En las aéreas deportivas se comienza la práctica del patinaje de carreras por lo que constituyen el primer centro de evaluación de los futuros talentos. Aunque no es necesario aprobar los test y cumplir con las normativas para continuar la práctica del patinaje en las aéreas deportivas, si es preciso tener una información del nivel de los practicantes, para ir formándose un criterio sobre los posibles talentos deportivos y seleccionar los atletas de perspectiva inmediata para la EIDE.

Sobre la base de los resultados de las pruebas normativas los diferentes municipios de nuestro país donde se encuentran las aéreas deportivas de patinaje seleccionaran a los atletas de perspectiva inmediata a los que se les dará un mayor seguimiento y atención por parte de la provincia.

Procedimiento para entrar en la EIDE

El atleta con perspectiva que es interés de la provincia para ingresar en la EIDE debe de cumplir con una serie de requisito en el orden Técnico, Físico, táctico y Educativo.

El atleta que sea seleccionado como perspectiva inmediata por la provincia se le debe dar seguimiento durante un curso durante el cual se le medirá el cumplimiento de los diferentes parámetros. El aspirante debe participar en las competencias provinciales donde se observara su comportamiento, su proyección educativa, su integración con el equipo entre otros aspectos. El control médico del atleta mediante diferentes pruebas y exámenes también es crucial durante el proceso de selección. Las pruebas médicas de Composición Corporal, laboratorio clínico, electrocardiograma, entre otras nos garantizan que el atleta seleccionado se encuentre en condiciones saludables y apto para recibir cargas de trabajo superiores.

La experiencia alcanzada por los entrenadores y metodólogos responsables de la selección de atletas para su ingreso a la EIDE es un recurso valioso e indispensable, la valoración integral que estos realicen de cada uno de los atletas permitirá realizar una selección más justa. La propuesta del banco de test es un apoyo que se sumara a todo el análisis e estudio de los atletas de perspectiva que realizarán los entrenadores y metodólogos responsables de la selección del talento.

La calificación del banco de test constituye un requisito muy valioso para la selección del atleta puesto que nos permita saber con qué grado de confiabilidad estamos en presencia de un talento.

Categoría 11-12 años

Muy Confiable-----70 puntos
 Confiable-----50 puntos
 Poco Confiable-----30 puntos

Categoría 13-15 años

Muy Confiable-----80 Puntos
 Confiable-----60 Puntos
 Poco Confiable-----40 Puntos

Categoría Juvenil 16-18 años

Muy Confiable-----80 Puntos
 Confiable-----60 Puntos
 Poco Confiable-----40 Puntos

Normativas para evaluar al aspirante a la EIDE

Sexo femenino 11-12 años

Pruebas Generales

Puntos	Pla		Abd		60 m		Salto		800 m	
Edad	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
10	8	10	20	25	9.5	9.2	1.95	2.00	2.52	2.48
8	6	8	18	23	9.7	9.5	1.90	1.95	2.56	2.52
6	4	6	16	21	9.9	9.7	1.85	1.90	3.00	2.56

4	3	4	14	19	10.1	9.9	1.80	1.85	3.04	3.00
2	2	3	12	17	10.2	10.0	1.75	1.80	3.08	3.04

Pruebas Técnicas

Puntos	Tec		200m C/R		500m		3 000 m	
	11	12	11	12	11	12	11	12
10	35	35	22,05	21,55	52.60	51.60	7:00	6.40
8	30	30	22,55	22,05	53.10	52.10	7:15	6:55
6	24	24	23,05	22,55	53.60	52.60	7:30	7:10
4	20	20	23,55	23,05	54.10	53.10	7:45	7:25
2	14	14	23,65	23,15	54.60	53.60	8:00	7:40

Sexo Masculino 11-12 años

Pruebas Generales

Puntos	Plan		Abd		60 m		Salto		800 m	
	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
10	20	22	22	25	9.2	9.0	2.00	2.10	2.48	2.44
8	18	20	20	23	9.4	9.2	1.95	2.05	2.52	2.48
6	16	18	18	21	9.6	9.4	1.90	2.00	2.56	2.52
4	14	16	16	19	9.7	9.6	1.85	1.95	3.00	2.56
2	12	14	14	17	9.8	9.7	1.80	1.90	3.04	3.00

Pruebas Técnicas

Puntos	Técnica		200m C/R		500m		3 000 m	
	35	35	11	12	11	12	11	12
10	30	30	20,15	19,85	50.40	49,40	6:40	6:20
8	24	24	20,65	20,35	50.90	49,90	6:55	6:35
6	20	20	21,15	20,85	51.40	50,40	7:10	6:50
4	14	14	21,65	21,35	51.90	50,90	7:25	6:05
2	12	12	22,15	21,85	52.40	51,40	7:40	7:20

Sexo Femenino 13-15 años

Pruebas Generales

Puntos	Planchas			Abdominales			60 m			salto			1 km		
	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15
10	15	16	18	22	23	24	8.9	8.7	8.5	2.10	2.15	2.20	3.50	3.40	3.30
8	13	14	16	20	21	22	9.1	8.9	8.7	2.05	2.10	2.15	3.55	3.45	3.35
6	11	12	14	18	19	20	9.3	9.1	8.9	2.00	2.05	2.10	4:00	3.50	3.40

4	9	10	12	16	17	18	9.5	9.3	9.1	1.95	2.00	2.05	4.05	3.55	3.45
2	7	8	10	14	15	16	9.6	9.4	9.2	1.90	1.95	2.00	4.10	4:00	3.50

Pruebas Técnicas

Puntos	Técnica			300 CR			500 m CR			1 000 CR			5 km CR		
	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15
10	35	35	35	31.20	30,70	30,40	50,60	50,10	49,60	1:48	1:47	1:46	10:50	10:40	10:30
8	30	30	30	31.70	31,20	30,90	51,10	50,60	50,10	1:49	1:48	1:47	11:20	11:10	11:00
6	24	24	24	32.20	31,70	31,40	51,60	51,10	50,60	1:50	1:49	1:48	11:50	11:40	11:30
4	20	20	20	32.70	32,20	31,90	52,10	51,60	51,10	1:51	1:50	1:49	12:20	12:10	12:00
2	14	14	14	33.20	32,70	32,40	52,60	52,10	51,60	1:52	1:51	1:50	12:50	12:40	12:30

Sexo Masculino 13-15 años

Pruebas generales

Puntos	Planchas			Abdominales			60 m			salto			1 km		
	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15
10	30	34	36	23	25	27	8.2	8.1	8.0	2.20	2.30	2.40	3:35	3:25	3:15
8	28	32	34	21	23	25	8.4	8.3	8.2	2.15	2.25	2.35	3:40	3:30	3:20
6	26	30	32	19	21	23	8.6	8.5	8.4	2.10	2.20	2.30	3:45	3:35	3:25
4	24	28	30	18	20	22	8.8	8.7	8.6	2.05	2.15	2.25	3:50	3:40	3:30
2	22	26	28	17	19	21	9.0	8.9	8.8	2.00	2.10	2.20	3:55	3:45	3:35

Pruebas técnicas

Puntos	Técnica			300 CR			500 m CR			1 000 CR			5 km CR		
	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15
10	35	35	35	29,70	29,20	28,70	48,00	47,30	46,60	1:40	1:39	1:38	10:00	9:40	9:20
8	30	30	30	30,20	29,70	29,20	48,50	47,80	47,10	1:41	1:40	1:39	10:20	10:00	9:40

6	24	24	24	30,70	30,20	29,70	49,00	48,30	47,60	1:42	1:41	1:40	10:40	10:20	9:60
4	20	20	20	31,20	30,70	30,20	49,50	48,80	48,10	1:43	1:42	1:41	11:00	10:40	10:00
2	14	14	14	31,70	31,20	30,70	50,00	49,30	48,60	1:44	1:43	1:42	11:20	11:00	10:20

Sexo Femenino 16-18 años

Pruebas Generales

Puntos	Planchas			Abdominales			60 m			salto			1 km		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18
10	23	25	27	26	28	30	8.3	8.2	8.1	2.30	2.35	2.40	3:20	3:10	3:00
8	21	23	25	25	27	29	8.5	8.4	8.3	2.25	2.30	2.35	3:25	3:15	3:05
6	19	21	23	24	26	28	8.7	8.6	8.5	2.20	2.25	2.30	3:30	3:20	3:10
4	17	19	21	23	25	27	8.9	8.8	8.7	2.15	2.20	2.25	3:35	3:25	3:15
2	15	17	19	22	24	26	9.1	9.0	8.9	2.10	2.15	2.20	3:40	3:30	3:20

Pruebas Técnicas

Puntos	Técnica			300 CR			500 m CR			1 000 CR			5 km CR		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18
10	35	35	35	30,10	29,70	29,30	49,10	48,60	48,10	1:45.0	1:44.0	1:43.0	10:10	9:50	9:30
8	30	30	30	30,60	30,20	29,80	49,60	49,10	48,60	1:46.0	1:45.0	1:44.0	10:30	10:10	9:50
6	24	24	24	31,10	30,70	30,30	50,10	49,60	49,10	1:47.0	1:46.0	1:45.0	10:50	10:30	10:10
4	20	20	20	31,60	31,20	30,80	50,60	50,10	49,60	1:48.0	1:47.0	1:46.0	11:10	10:50	10:30
2	14	14	14	32,10	31,70	31,30	51,10	50,60	50,10	1:49.0	1:48.0	1:47.0	11:30	11:10	10:50

Sexo Masculino 16-18 años

Pruebas generales

Puntos	Pla			Abdominales			60 m			salto			1 km		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18

10	40	44	48	29	31	33	7.8	7.7	7.6	2.50	2.60	2.70	3:05	2:55	2:45
8	38	42	46	28	30	32	8.0	7.9	7.8	2.45	2.55	2.65	3:10	3:00	2:50
6	36	40	44	27	29	31	8.2	8.1	8.0	2.40	2.50	2.60	3:15	3:05	2:55
4	34	38	42	26	28	30	8.4	8.3	8.2	2.35	2.45	2.55	3:20	3:10	3:00
2	32	36	40	25	27	29	8.6	8.5	8.3	2.30	2.40	2.50	3:25	3:15	3:05

Pruebas técnicas

Puntos	Técnica			300 CR			500 m CR			1 000 CR			5 km CR		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18
10	35	35	35	28,20	27,70	27,20	45,90	45,20	44,50	1:37.0	1:35.0	1:33.0	9:00	8:40	8:20
8	30	30	30	28,70	28,20	27,70	46,40	45,70	45,00	1:36.0	1:36.0	1:34.0	9:20	9:00	8:40
6	24	24	24	29,20	28,70	28,20	46,90	46,20	45,50	1:37.0	1:37.0	1:35.0	9:40	9:20	9:00
4	20	20	20	29,70	29,20	28,70	47,40	46,70	46,00	1:38.0	1:38.0	1:36.0	10:00	9:40	9:20
2	14	14	14	30,20	29,70	29,20	47,90	47,20	46,50	1:39.0	1:39.0	1:37.0	10:20	10:00	9:40

Normativas de Continuidad

Los atletas que pertenezcan a los Centros de alto Rendimiento, a nivel provincial o nacional serán evaluados en las competencias principales y en los controles convocados por la Comisión Nacional, donde se valorará su rendimiento en función de los tiempos realizados para cada distancia. Nosotros proponemos a continuación un grupo de tablas que nos servirá de referencia para medir el nivel alcanzado por cada atleta. Estas tablas nos proporcionaran un recurso valioso en el proceso de selección de los atletas de perspectiva inmediata para su ingreso al equipo nacional.

Marcas de referencia para evaluar el nivel alcanzado en las principales Competencias.

200 m C/R Ruta Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	20,30	19,80	19,50	19,30	19,10	18,90
Muy Bien	20,80	20,30	20,00	19,80	19,60	19,40
Bien	21,30	20,80	20,50	20,30	20,10	19,90
Regular	21,80	21,30	21,00	20,80	20,60	20,40
Mínima	22,30	21,80	21,50	21,30	21,10	20,90

200 m C/R Ruta Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	18,80	18,50	18,20	17,90	17,60	17,30
Muy Bien	19,30	19,00	18,70	18,40	18,10	17,80
Bien	19,80	19,50	19,20	18,90	18,60	18,30
Regular	20,30	20,00	19,70	19,40	19,10	18,80
Mínima	20,80	20,50	20,20	19,90	19,60	19,30

300 m C/R Pista Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	30,00	29,50	29,20	28,90	28,50	28,10
Muy Bien	30,50	30,00	29,70	29,40	29,00	28,60
Bien	31,00	30,50	30,20	29,90	29,50	29,10
Regular	31,50	31,00	30,70	30,40	30,00	29,60
Mínima	32,00	31,50	31,20	30,90	30,50	30,10

300 m C/R Pista Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	28,40	27,90	27,40	26,90	26,40	25,90
Muy Bien	28,90	28,40	27,90	27,40	26,90	26,40
Bien	29,40	28,90	28,40	27,90	27,40	26,90
Regular	29,90	29,40	28,90	28,40	27,90	27,40
Mínima	30,40	29,90	29,40	28,90	28,40	27,90

500 m Baterías Ruta Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	48,50	48,00	47,50	47,00	46,50	46,00
Muy Bien	49,00	48,50	48,00	47,50	47,00	46,50
Bien	49,50	49,00	48,50	48,00	47,50	47,00

Regular	50,00	49,50	49,00	48,50	48,00	47,50
Mínima	50,50	50,00	49,50	49,00	48,50	48,00

500 m Baterías Ruta Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	46,40	45,70	45,00	44,30	43,60	42,90
Muy Bien	46,90	46,20	45,50	44,80	44,10	43,40
Bien	47,40	46,70	46,00	45,30	44,60	43,90
Regular	47,90	47,20	46,50	45,80	45,10	44,40
Mínima	48,40	47,70	47,00	46,30	45,60	44,90

500 m Baterías Pista Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	49,30	48,80	48,30	47,80	47,30	46,80
Muy Bien	49,80	49,30	48,80	48,30	47,80	47,30
Bien	50,30	49,80	49,30	48,80	48,30	47,80
Regular	50,80	50,30	49,80	49,30	48,80	48,30
Mínima	51,30	50,80	50,30	49,80	49,30	48,80

500 m Baterías Pista Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	47,00	46,30	45,60	44,90	44,20	43,50
Muy Bien	47,50	46,80	46,10	45,40	44,70	44,00
Bien	48,00	47,30	46,60	45,90	45,20	44,50
Regular	48,50	47,80	47,10	46,40	45,70	45,00
Mínima	49,00	48,30	47,60	46,90	46,20	45,50

1 000 m Baterías Pista Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	01:40,0	01:39,0	01:38,0	01:37,0	01:36,0	01:35,0
Muy Bien	01:40,5	01:39,5	01:38,5	01:37,5	01:36,5	01:35,5
Bien	01:41,0	01:40,0	01:39,0	01:38,0	01:37,0	01:36,0
Regular	01:41,5	01:40,5	01:39,5	01:38,5	01:37,5	01:36,5
Mínima	01:42,0	01:41,0	01:40,0	01:39,0	01:38,0	01:37,0

1 000 m Baterías Pista Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	01:33,0	01:32,0	01:31,0	01:30,0	01:29,0	01:28,0
Muy Bien	01:33,5	01:32,5	01:31,5	01:30,5	01:29,5	01:28,5
Bien	01:34,0	01:33,0	01:32,0	01:31,0	01:30,0	01:29,0

Regular	01:34,5	01:33,5	01:32,5	01:31,5	01:30,5	01:29,5
Mínima	01:35,0	01:34,0	01:33,0	01:32,0	01:31,0	01:30,0

10 000 m Ruta Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	18:50,0	18:35,0	18:20,0	18:05,0	17:50,0	17:35,0
Muy Bien	18:55,0	18:40,0	18:25,0	18:10,0	17:55,0	17:40,0
Bien	19:00,0	18:45,0	18:30,0	18:15,0	18:00,0	17:45,0
Regular	19:05,0	18:50,0	18:35,0	18:20,0	18:05,0	17:50,0
Mínima	19:10,0	18:55,0	18:40,0	18:25,0	18:10,0	17:55,0

10 000 m Ruta Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	17:00,0	16:45,0	16:30,0	16:15,0	16:00,0	15:45,0
Muy Bien	17:10,0	16:55,0	16:40,0	16:25,0	16:10,0	15:55,0
Bien	17:20,0	17:05,0	16:50,0	16:35,0	16:20,0	16:05,0
Regular	17:30,0	17:15,0	17:00,0	16:45,0	16:30,0	16:15,0
Mínima	17:40,0	17:25,0	17:10,0	16:55,0	16:40,0	16:25,0

10 000 m Pista Femenino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	19:15,0	19:00,0	18:45,0	18:30,0	18:15,0	18:00,0
Muy Bien	19:20,0	19:05,0	18:50,0	18:35,0	18:20,0	18:05,0
Bien	19:25,0	19:10,0	18:55,0	18:40,0	18:25,0	18:10,0
Regular	19:30,0	19:15,0	19:00,0	18:45,0	18:30,0	18:15,0
Mínima	19:35,0	19:20,0	19:05,0	18:50,0	18:35,0	18:20,0

10 000 m Pista Masculino						
Edad	13	14	15	16	17	18
Excelente	17:30,0	17:15,0	17:00,0	16:45,0	16:30,0	16:15,0
Muy Bien	17:40,0	17:25,0	17:10,0	16:55,0	16:40,0	16:25,0
Bien	17:50,0	17:35,0	17:20,0	17:05,0	16:50,0	16:35,0
Regular	18:00,0	17:45,0	17:30,0	17:15,0	17:00,0	16:45,0
Mínima	18:10,0	17:55,0	17:40,0	17:25,0	17:10,0	16:55,0

15 000 m Pista Femenino				
Edad	15	16	17	18
Excelente	27:20,0	27:00,0	26:40,0	26:20,0
Muy Bien	27:30,0	27:10,0	26:50,0	26:30,0
Bien	27:40,0	27:20,0	27:00,0	26:40,0
Regular	27:50,0	27:30,0	27:10,0	26:50,0
Mínima	28:00,0	27:40,0	27:20,0	27:00,0

15 000 m Pista Masculino				
Edad	15	16	17	18
Excelente	25:00,0	24:45,0	24:30,0	24:15,0
Muy Bien	25:10,0	24:55,0	24:40,0	24:25,0
Bien	25:20,0	25:05,0	24:50,0	24:35,0
Regular	25:30,0	25:15,0	25:00,0	24:45,0
Mínima	25:40,0	25:25,0	25:10,0	24:55,0

20 000 m Ruta Femenino				
Edad	15	16	17	18
Excelente	36:25,0	36:05,0	35:45,0	35:25,0
Muy Bien	36:35,0	36:15,0	35:55,0	35:35,0
Bien	36:45,0	36:25,0	36:05,0	35:45,0
Regular	36:55,0	36:35,0	36:15,0	35:55,0
Mínima	37:05,0	36:45,0	36:25,0	36:05,0

20 000 m Ruta Masculino				
Edad	15	16	17	18
Excelente	33:30,0	33:10,0	32:50,0	32:30,0
Muy Bien	33:40,0	33:20,0	33:00,0	32:40,0
Bien	33:50,0	33:30,0	33:10,0	32:50,0
Regular	34:00,0	33:40,0	33:20,0	33:00,0
Mínima	34:10,0	33:50,0	33:30,0	33:10,0

Bibliografía

4. Alvarez Bravo, Yenssi Diana. Propuesta de periodización para el patinaje de carreras en Cuba/ Yenssi Alvarez Bravo; Nereida González Pérez, Tutor. Trabajo de Diploma; ISCF (CH); 2006.
5. Bompá, Tudor O. Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Pardotribo, 2000.
6. Banco de pruebas (patinaje de Velocidad) Categorías menores y transición. Federación Colombiana de Patinaje.
7. Colectivo de Autores. Teoría y metodología de la educación física. Ciudad Habana 2006. Tomo II
8. Colectivo de Autores. Programa de entrenamiento para las áreas deportivas especiales y las escuelas de iniciación deportiva escolar en el deporte de voleibol. Ciudad de la Habana 1984.
9. Forteza, A. Entrenamiento deportivo. Alta metodología. La Habana, ISCF Manuel Fajardo,
10. Grosser.M. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo./M.Grosser—México:Editorial Roca, S.A, 1990.
11. Hernández Salcedo, Carolina. Propuesta de entrenamiento de fuerza para un velocista juvenil en el periodo de preparación general. Spagatta Magasine. 2009
12. Lugea, Carlos. Analisis y Planificación para un joven talento deportivo. Un caso práctico, Andrea Gonzales. 2002
13. Lugea, Carlos. Algunas Consideraciones sobre Biomecánica, Técnica y el Modelo Técnico en el Patinaje de Velocidad.
14. Lugea, Carlos. Estableciendo las direcciones del protocolo de entrenamiento en base a áreas funcionales. Planificación plurianual de juveniles fondistas. 2003
15. Lugea, Carlos. Planificación integral para pruebas de velocidad corta.

16. Lugea, Carlos. Posiciones y saltos de potenciación, para el patinaje de velocidad. 2010
17. Programa de preparación del deportista Patinaje. Comisión nacional de patinaje. 1999
18. Romero Frometa, Edgardo. Programa para la formación básica del velocista cubano (Atletismo II). La Habana. Federación Cubana de Atletismo. ISCF Manuel Fajardo, 2000.
19. Zintl F. Entrenamiento de la Resistencia .-- Barcelona. -- Ed. Martinez

