



INICIACION AL PATINAJE COMO DEPORTE FORMATIVO

**PAMELA CAMPOS V.
ENTRENADOR**

LAS CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

1.- LA MOTIVACION: Es la condición esencial del aprendizaje (recompensa que debe ser orientada no a algo material, sino a una satisfacción interna de ser capaz de mejorar un determinado movimiento).

2.- EL REPOSO: Tiene una incidencia importante en el aprendizaje.

3.- NO ACELERAR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE: Dar el tiempo necesario de maduración a cada una de las etapas que lo integran.

4.- NO HACER UN EXCESO DE REPETICIONES: La monotonía engendra pérdida de atención y tono psíquico y por lo tanto errores de ejecución.

5.- NO UTILIZAR MODELOS TECNICAMENTE IMPERFECTOS: Es preferible no utilizar ningún tipo de modelo si este no es correcto.

6.- NO BUSCAR LA ATENCION RAZONADA: Si la atención sensibilizada, promover la entrega espontánea al gesto, hacer que el alumno sienta por sí mismo lo que necesita para dominar el ejercicio.

7.- NO UTILIZAR SIEMPRE LOS MISMOS EJERCICIOS: Buscar la mayor variedad de ejercitaciones siempre relacionados o con similitud al movimiento buscado.

PREPARACION TECNICA

Los fines de la preparación técnica son:

- 1) Adquisición de la técnica fundamental
- 2) Adquisición de los gestos técnicos
- 3) Perfeccionamiento de la técnica en función de la particularidad del atleta
- 4) Adquisición de la seguridad de los gestos técnicos en los entrenamientos y en situaciones difíciles de carrera (fatiga, tensión emotiva, etc)

Los medios de preparación de la técnica son:

- 1) Ejercicios propedéuticos
- 2) Ejercicios con el movimiento técnico
- 3) Ejercicios en pelotón o contra adversarios
- 4) Control de la técnica en competencias oficiales

Etapas y métodos de la preparación técnica:

A) La primera etapa sirve para crear en el niño, el conocimiento teórico de los gestos estudiados, Los medios son:

- 1) La demostración que debe hacerse perfectamente; y tiene que ser completada con la presentación de material didáctico (foto, video, trabajo en conjunto con atletas calificados, etc.)
- 2) La explicación tiene que ser breve, expresiva y fácilmente comprensible por los niños, siempre es mejor alternar la demostración con la explicación. Está también en la creatividad del entrenador que la clase también sea divertida, aumentando el centro de atención por parte de los niños.

Al inicio de la fase de aprendizaje es necesario fijar aquello que en término cibernético es definido como valor "Nominal" (Valor Querido). A este se lo compara con el valor "Efectivo" (Valor Actual) a través de un proceso de Feed-Back.

El entrenador compone el (Feed-Back externo) y el atleta el (Feed-Back interno). Por lo tanto es necesario que el atleta fije mentalmente el movimiento con los valores "Nominales" mediante la demostración y explicación que en todo momento debe ser precisa y corta, no llegando a largas y aburridas explicaciones que los niños desatenderían.

En la práctica es oportuna tener consideración lo que sigue:

- 1) Antes de practicar la técnica sobre los patines, es necesario que el atleta estudie u observe la técnica teóricamente.
- 2) El alumno tiene que recibir la información con un lenguaje adecuado a su capacidad.
- 3) El entrenador tiene que controlar a través de la pregunta que la información a estado comprendida.

B) En la segunda etapa se hace seguir al alumno el gesto en condiciones simplificadas. Los métodos principales son:

- 1) Método Global: El aprendizaje del gesto técnico a través del método global, crea la comprensión de todo el movimiento por medio de la utilización de gestos técnicos simples y poco complejos.
- 2) Método Analítico: En este método se divide el gesto de aprender en dos o más fases. Se pone relevancia en la parte más difícil de aprender. Apenas el nivel de ejecución lo permite, el alumno debe practicar el gesto en forma global.

En las fases iniciales las condiciones del gesto deben ser simplificadas evitando todavía de modificar la estructura fundamental del gesto.

El aprendizaje depende mucho de los ejercicios usados, que tienen que estar en condiciones de simplificar el gesto según la posibilidad del practicante y también de permitir a este sentir la sensación de la técnica correcta.

C) En la tercera fase viene ejercitado el gesto en situación compleja. Los métodos usados son:

- 1) Método de la repetición: “Solo la repetición frecuente favorece la formación y la fijación de la habilidad motora o sea la estabilidad y la solidez de la técnica”. Con la variación de las condiciones en cual viene seguido el gesto, a través de un gradual aumento de la dificultad, se llega a la formación de las habilidades elásticas.

- 2) Ejecución del gesto en situaciones más complejas a aquellas de la carrera (por ej: hacer carreras en círculos, incrementar las dificultades en las curvas, embalar en rectas esquivando conos, etc.)
- 3) Ejecución del gesto técnico después de un entrenamiento intensivo (control del mismo ante el cansancio)
- 4) Ejecución del gesto técnico en confrontación con dos o más adversarios.
- 5) Carreras de control durante los entrenamientos y en competencias oficiales.

D) En la cuarta etapa se busca como fin fijar el gesto durante la carrera y la capacidad de adaptar la habilidad a las distintas situaciones de carrera. Los métodos usados son:

- 1) Análisis de los errores en entrenamiento y carrera con video, relevamiento y corrección de las prestaciones ante distintas circunstancias.
- 2) Ejercicios especiales para conectar la técnica con táctica.
- 3) Carreras de entrenamiento.
- 4) Control en las competencias oficiales por medio de video.

PRINCIPIOS DE LA FORMACION TECNICA

- La preparación técnica del Atleta debe realizarse durante toda su carrera deportiva
- En el patinaje la sumatoria de fuerzas producidas por la traslación de la cadera en el sentido contrario a la pierna de apoyo, la profundidad del empuje (longitud total del paso), la frecuencia. Y el equilibrio de las fuerzas de rotación con el contra movimiento del tren superior, determina la velocidad.
- La principal tarea en la formación de la técnica, es lograr en el patinador una elevada velocidad con el menor costo motor.

El contenido de la preparación especial en la técnica es:

- a) Los conocimientos básicos de la técnica, por parte de los atletas. Importante principio de la preparación teórica.
- b) Mantener siempre una estructura motora bien balanceada a través de ejercicios de coordinación y movilidad.
- c) La creación de nuevas variantes dentro de la técnica, aplicables al grado de preparación y movilidad.
- d) El dominio de un ejercicio de técnica sin patines a fin de afinar la coordinación, es primordial antes de usar medios de preparación específica de la técnica sobre los patines.

Los medios principales del perfeccionamiento técnico son los siguientes:

- 1) Ejercicios de asimilación sin patines, para el aprendizaje del paso en recta y la traslación. Para la curva empujes con toda la planta del pie.
- 2) Ejercicios de corrección en el slide, se trabaja sobre la posición de la espalda, movimiento de los brazos y hombros. Trabajos delante de espejos y con ojos tapados.
- 3) Las distintas variables de los ejercicios sin patines, se trasladan en forma dinámica sobre los patines.
- 4) Filmación y análisis de la técnica durante la carrera, como parte de la preparación teórica.
- 5) La técnica hasta su asimilación se realiza siempre antes de la sesión de entrenamiento, como un componente más de la misma.
- 6) En los atletas que ya han logrado un muy buen nivel técnico, la sesión de técnica puede realizarse durante o al final de la sesión de entrenamiento en situaciones críticas de cansancio a fin de consolidar el estilo ante situaciones adversas. El grado de cansancio no debe deformar los hábitos técnicos, tampoco destruir la coordinación.

FUNDAMENTOS DE LA TECNICA EN EL PATIN DE VELOCIDAD

Técnica: Se entiende una adecuada y económica forma de trasladarse sobre los patines a la de la obtención de altos resultados deportivo.

La técnica debe obviamente las características del patín, es una disciplina muy táctica y donde juegan un papel importante las leyes de la y las características individuales del patinador.

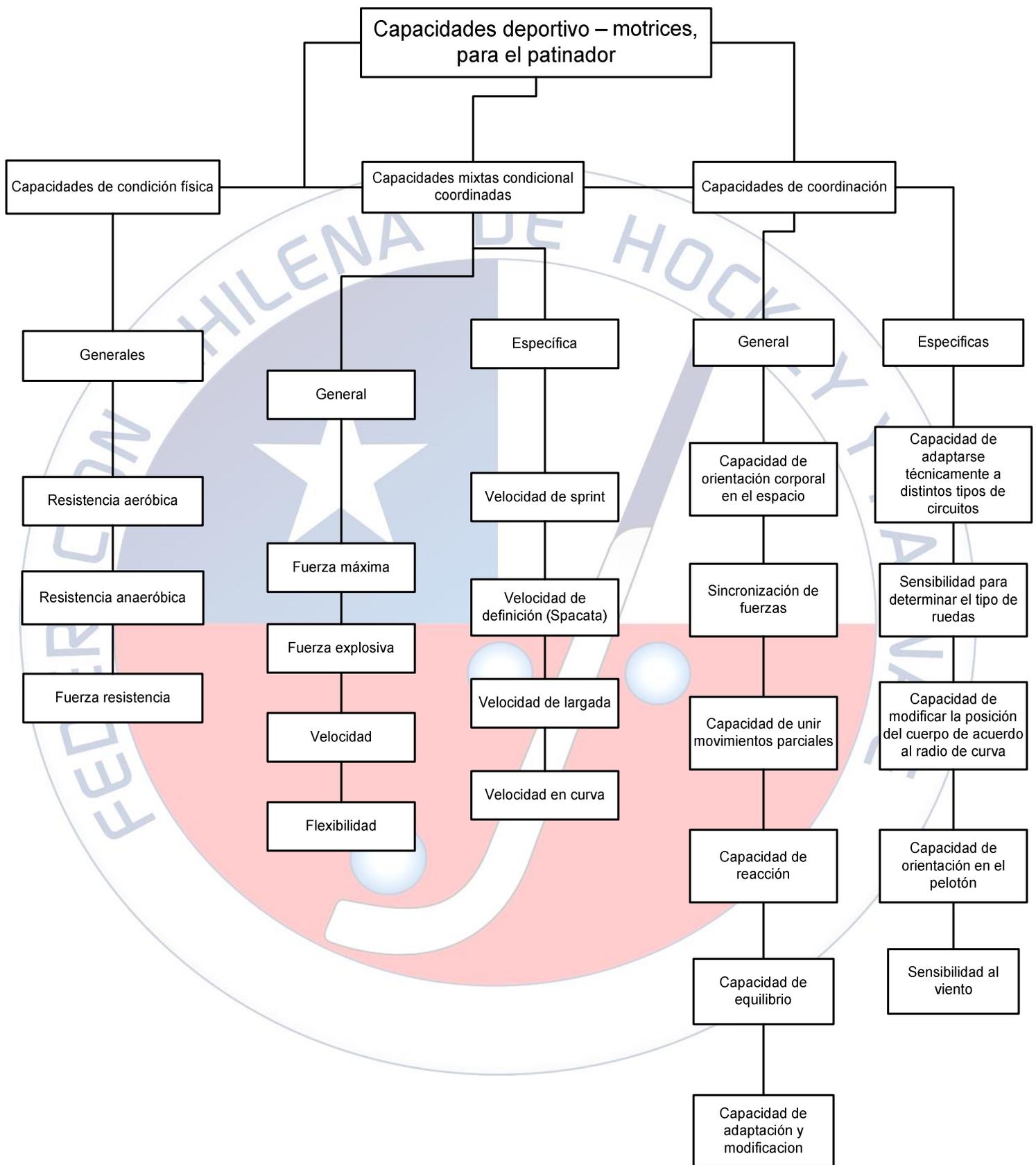
La técnica está estrechamente ligada tanto con el estado de preparación física general del patinador como así también con el desarrollo de las cualidades especiales del mismo.

Repeticiones técnicas:

<i>Horas entre estímulo</i>	<i>Fuente de Energía</i>	<i>Efectos Fisiológicos</i>
12 - 24 hrs	ATP - PC	Incrementa la velocidad de ruptura y liberación de energía a partir de la ATP

<i>Técnica en curva/recta</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Pausa</i>
Ej: Fraccionado 2 x 3/4/5 x 50 3 x /4/5 x 50	85/87/90%	micro - macro 1'30" - 4 3' - 5'

<i>Traslaciones en recta</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Pausa</i>
4/5/6 x 50/70/100	80% 85% 87%	micro - macro 1'30" - 2 3' - 5'



FORMACION FISICA Y ENTRENAMIENTOS DEL PATINADOR

Etapas de la formación y del entrenamiento deportivo:

A) Formación de base: Se realiza el desarrollo de las cualidades motrices de base (técnica, velocidad, resistencia, destreza y movilidad) esta etapa puede comenzar a los 5-6 años y dura hasta cerca de los 12-13 años.

B) Disciplina específica: Velocidad 200 -- 300 – 500 mts.
M/fondo 1.000 – 3.000 Americanas
Fondo 5.000 – 10.000 – 15.000 – 20.00
Maratón

Aquí es donde el paso gradual que comienza con contenidos múltiples derivados de la primera etapa, se le agregan los factores de **fuerza** y táctica de carrera.

Fuerza: A través del propio peso corporal; y un elemento fundamental para la próxima etapa (la adquisición de la técnica de levantamiento de pesas) el rango 14-16 años.

C) Preparación especial: 17-19 años se dejan de lado los contenidos múltiples para reemplazarlos por los de contenidos específicos:

Preparación multilateral

Coordinación

Movilidad

Técnica

Todos estos deben ser afinados por el patinador

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

LA ESTRUCTURA Y LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ante todo debemos responder ¿qué es la planificación del entrenamiento deportivo?

Sin preámbulo señalamos que la planificación es la organización de todo lo que ocurre en las etapas de la preparación del deportista.

Es a su vez el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia.

En esas breves palabras está implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento deportivo.

Hoy día la dinámica competitiva en todos los deportes ha aumentado considerablemente con relación a años anteriores, si en épocas pasadas los deportistas disponían de un tiempo de preparación (meses) para enfrentar la(s) competencia fundamental y esta a su vez se concentraba en un momento específico de la temporada, hoy día no tan solo ha crecido el número de competencias sino que las mismas se dispersan por toda la macroestructura del plan.

Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores, pues como planteamos al inicio, hoy día planificar es sistematizar en un documento de organización los momentos de preparación y competencia de forma tal, que el deportista siempre se encuentre más o menos dispuesto al rendimiento competitivo.

ESTRUCTURA CICLICA DEL ENTRENAMIENTO

MEGACICLO

- Abarca toda la vida del deportista.
- Dura de 8-10 años en adelante.
- Esta constituido por un conjunto de Macrociclos.
- Se los denomina: de Base, de máxima posibilidades y de maestría deportiva(Longevidad deportiva).

MACROCICLO

- Busca la obtención de la FORMA DEPORTIVA.
- Está constituido por un conjunto de Mesociclos.
- Es la onda grande del entrenamiento caracterizada por la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento.
- Su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.

MACROCICLO	SIMPLE: 1 sola cima de rendimiento (Deportes de Resistencia)
	DOBLE: 2 cimas de rendimiento (Deportes de velocidad-Fuerza)
	MULTIPLE: 3 o más cimas de rendimiento (Deportes de alto rendimiento)

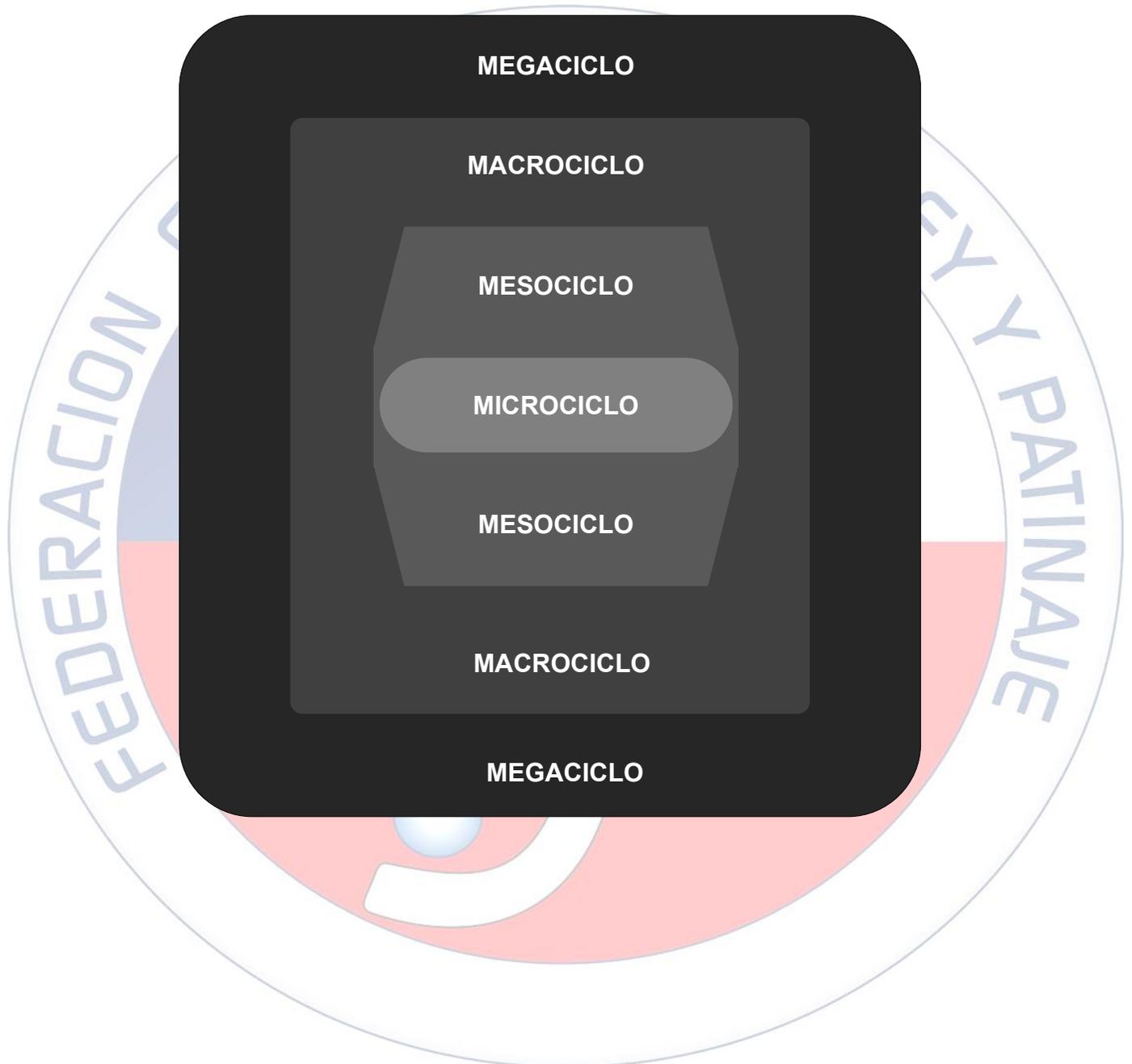
MESOCICLO

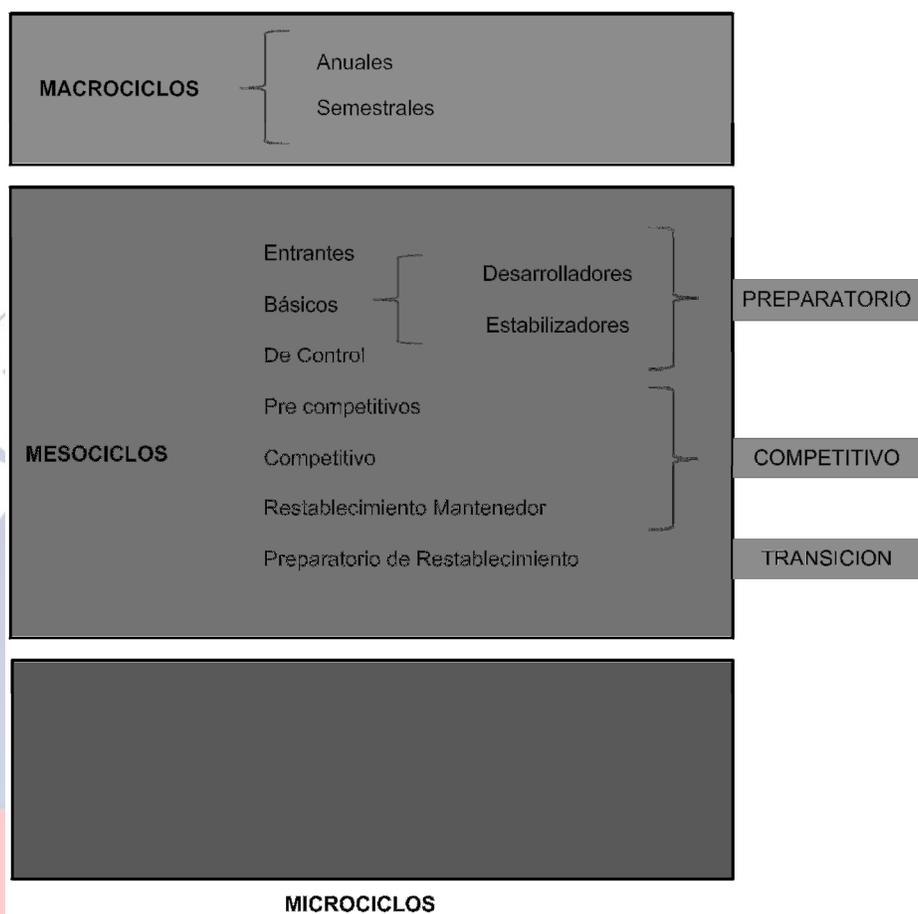
- Son las etapas relativamente acabadas del proceso de entrenamiento.
- Duran de 3 a 6 semanas (hasta 2 meses).
- Están constituidos por la unión de vario Microciclos.
- Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por varias ondas pequeñas.

MICROCICLO

- Son un conjunto de actividades y constituyen la unidad del entrenamiento.
- Son las ondas pequeñas del entrenamiento.

- Duran unos cuantos días (2 a 7 días – 1 semana)





1.- GRADUALES O CORRIENTES

- Preparan el organismo para responder a los trabajos de entrenamiento.
- Tienen un bajo nivel de incitación.
- Se caracterizan por un volumen considerable y el nivel limitado de intensidad (Cantidad de trabajo).
- Se los utiliza en el Período Preparatorio, principalmente en el P.P. General y también en algunos del P.P. Especial.

2.- DE CHOQUE

- Se caracterizan por un gran volumen global de trabajo y un elevado nivel de incitación.
- Tienen como finalidad estimular los procesos de adaptación del organismo.
- Se caracterizan principalmente en el P.P. Especial.

3.- DE ACERCAMIENTO - DE APROXIMACION

- Se utiliza para preparar al atleta con relación a las situaciones y condiciones de competencia.
- Se modelan regímenes y programas de competencia.
- Su contenido es variado y está en relación a la etapa de preparación del atleta.

4.- DE RECUPERACION – REESTABLECIMIENTO

- Se usan al final de una serie de microciclos de choque o al final del periodo de competencia.
- Están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación.
- Tienen un grado débil-bajo de incitación (descanso activo).

5.- DE COMPETICION

- Se conforman de acuerdo al programa de futuras competencia, teniendo en cuenta el número de partidos-torneos y la duración de los intervalos que los separan.
- Se buscan actuaciones reglamentarias, en días, horas, de la propia competencia.
- Se tiene en cuenta el Tapering off (disminución gradual de la carga de entrenamiento).

MESOCICLOS

1.- ENTRANTES

- Se los utiliza al iniciar procesos de E. de grandes ciclos.

2.- BASICOS

- Tipo principal del P. de Preparación.
- Pueden ser de Preparación General y/o Especial.
- Se los estructura por medio de los Mesociclos.

2.A.- BASICOS DESARROLLADORES

- Se caracterizan por un aumento de la carga de E. Se busca el aumento de las capacidades funcionales de los sistemas principales; la preparación de la técnica y la preparación mental.
- Se alternan los estabilizadores.

2.B.- BASICOS ESTABILIZADORES

- Se caracterizan por la interrupción temporal del aumento de la carga, para permitir la adaptación a las exigencias del E.

3.- DE CONTROL

- Representan una etapa de transición entre los Mesociclos básicos y competitivos.
- Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas.

4.- PRE COMPETITIVO

- Se utilizan para la puesta a punto del atleta.
- Son previos a una competencia principal.
- Se caracterizan por trabajos de preparación específica, que acercan al deportista a la situación de competencia.

5.- COMPETITIVOS

- Coinciden con las competencias fundamentales.
- Respetan horas y situaciones directas de competencias.

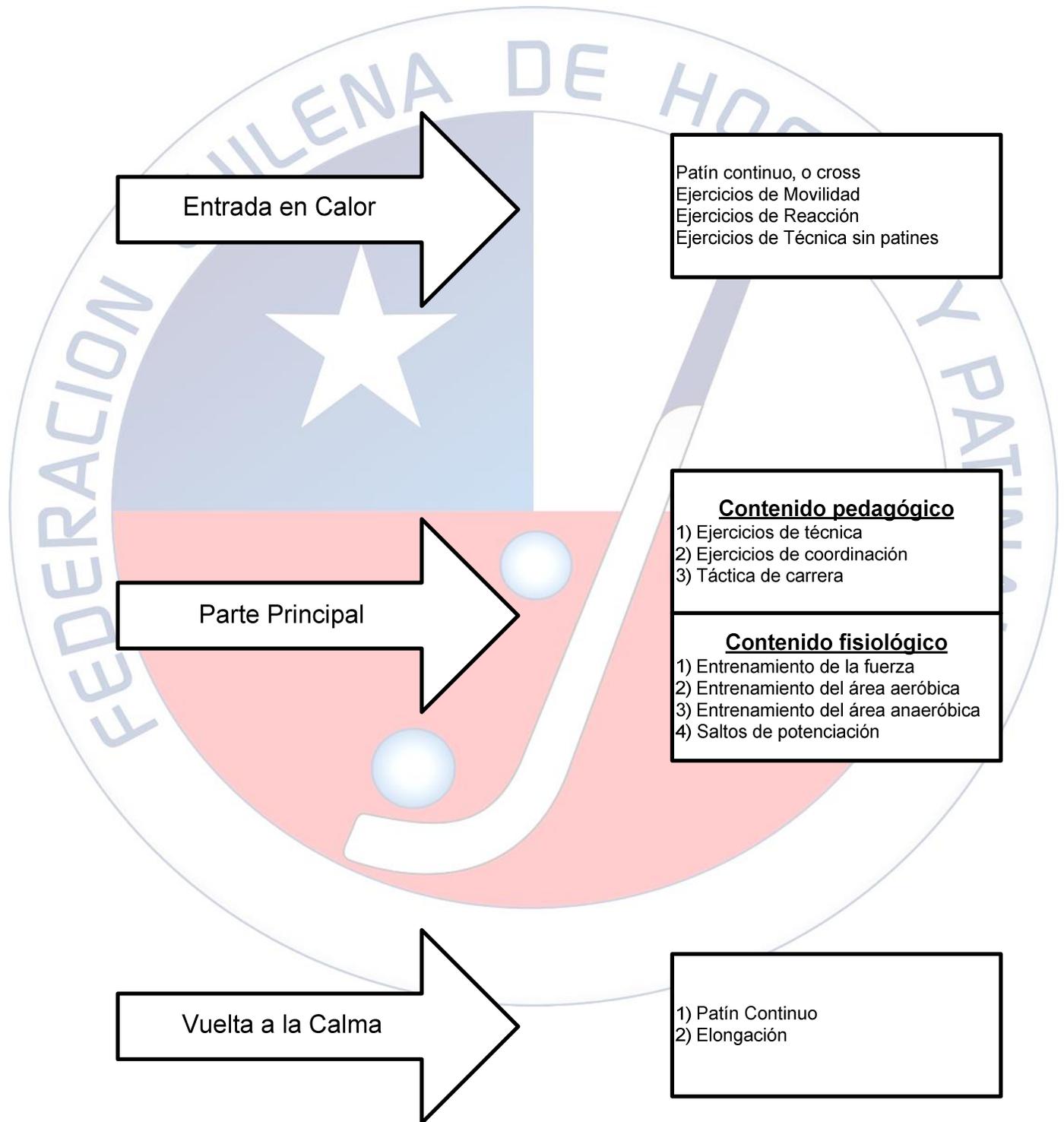
6.- DE REESTABLECIMIENTO MANTENEDOR

- Son de carga suave.
- Se utilizan en P. de competencias largos.
- Se denominan intermedios.
- Son usados también en la transición de un ciclo a otro.

7.- PREPARATORIOS DE REESTABLECIMIENTO

- Son similares a los básicos, pero con muchos microciclos de restablecimiento.

ORGANIZACIÓN DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO



RASGOS QUE CARACTERIZAN A LAS DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO

1.- Resistencia anaerobia de corta duración.

- Su tiempo de duración oscila entre los 10-20 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera ciertas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 5 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad máxima que oscilen en un tiempo entre los 10 y los 20 segundos.

2.- Resistencia anaerobia de media duración.

- Su tiempo de duración oscila entre los 20-60 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4-6 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad submáxima que oscilen en un tiempo entre los 20 y los 60 segundos.

3.- Resistencia anaerobia de larga duración.

- Su tiempo de duración oscila entre los 60-120 segundos de trabajo.
- Es una dirección que genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 4-6 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 6 minutos.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de velocidad moderada que oscilen en un tiempo entre los 60 y los 120 segundos.

4.- Resistencia aerobia de corta duración.

- Su tiempo de duración oscila entre los 3-10 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 3 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 3-10 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

5.- Resistencia aerobia de media duración.

- Su tiempo de duración oscila entre los 10-30 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 10 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo entre los 10-30 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

6.- Resistencia aerobia de larga duración.

- Su tiempo de duración es superior a los 30 minutos de trabajo.
- Es una dirección que no genera altas concentraciones de ácido láctico.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios con una duración superior a los 30 minutos de trabajo (con cierta eficacia) en presencia de oxígeno.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de carreras de resistencia aerobia que oscilen en un tiempo superior a 30 minutos, las mismas pueden ser con un carácter variable, invariables o interválicas.

7.- Rapidez de reacción.

- Utiliza como substrato energético predominante al ATP muscular.
- Su tiempo de duración es menor a 3 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para reaccionar ante estímulos externos en la menor brevedad posible.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras con cambios de dirección.

8.- Rapidez de traslación.

- Utiliza como substrato energético predominante al ATP muscular y el creatin fosfato.
- Su tiempo de duración es 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1-3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3-5 minutos.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras de máxima velocidad.

9.- Resistencia a la rapidez de reacción.

- Utiliza como substrato energético predominante el glucógeno muscular.
- Su tiempo de duración es de 10-30 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para resistir con cierta rapidez de reacción a constantes cambios de dirección.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 3-5 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe ser superior a los 5 minutos.
- Producen concentraciones elevadas de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas con cambios de dirección constante.

10.- Movilidad articular.

- Su tiempo de duración es relativo, pues puede trabajarse siempre y cuando el atleta considere oportuno desarrollarla.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar grandes amplitudes de movimientos articulares.
- En cada repetición del ejercicio que se ejecute debe mantenerse la posición máxima de 5 segundos.
- No producen concentraciones de lactato en la sangre.
- Es una capacidad que condiciona el desarrollo de las demás capacidades físicas.

11.- Agilidad.

- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatin fosfato.
- Su tiempo de duración es 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menos tiempo posible entre, sobre y con obstáculos.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1-3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3-5 minutos.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que comprenden rapidez de reacción, de traslación, coordinación intramuscular e intermuscular.

12.- Capacidades coordinativas.

- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el creatin fosfato.
- Es una capacidad que requiere que el sistema nervioso central esté lo menos agotado posible, por lo que es recomendable desarrollar esta capacidad al inicio de la sesión o clase de entrenamiento.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios variados y combinados, que garanticen esfuerzos que requieran de alta concentración y de grandes grupos musculares puesto en acción.
- Es importante desarrollar en mayor medida aquellas capacidades coordinativas que más se evidencian dentro de la modalidad deportiva practicada.

13.- Técnico-Táctico.

- Es necesario seleccionar todas aquellas direcciones específicas que constituyan objetivos de trabajo dentro del componente técnico táctico del deporte practicado, tratando de hacer cuantificable cada una de ella.

METODOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

REACCION

- SALIDAS FRONTALES
- SALIDAS SEMILATERALES
- SALIDAS EN GRUPO, CON O SIN DIFICULTADES TACTICAS
- ESTIMULOS SONOROS

ACELERACION

- EJERCICIOS DE COORDINACION DE SALIDA, SIN PATINES
- EJERCICIOS DE TECNICA DE SALIDA, SIN PATINES
- EJERCICIOS DE COORDINACION DE SALIDA CON PATINES
- EJERCICIOS DE TECNICA DE SALIDA, CON PATINES
- SALTOS IMITATIVOS, Rep. De 8/10 saltos
- EJERCICIOS DE FUERZA
- ACELERACIONES DE 25/70 MTS

ELEVACION DE LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA

- CARRERAS EN PENDIENTE 10/15% (límite de inclinación, deformación del gesto técnico) Rep. De 30/50/70 mts
- CARRERAS CON PARACAIDAS
- EJERCICIOS PLIOMETRICOS
- CON PESOS (60 A 85%) Y PESOS MAXIMOS

VELOCIDAD DE ACCION, DESCANSO ACTIVO

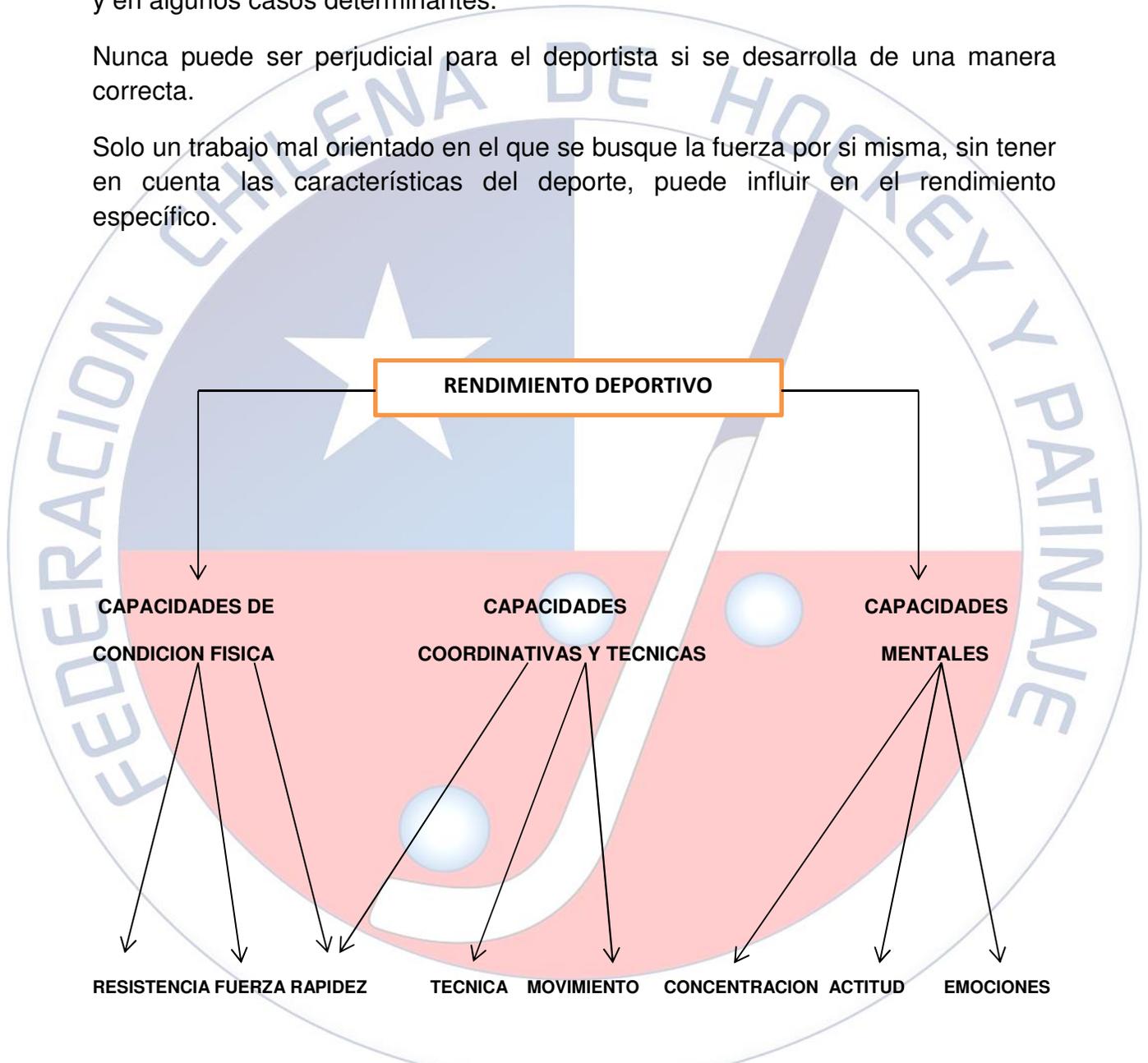
- VELOCIDAD LANZADA, 50/100/200 MTS
- EMPUJE AMERICANA MAS PIQUE 50/100/200
- CARRERAS CON CAMBIO DE RITMO, DE 50/100 EN REP. DE 200/300 MTS
- PROGRESIONES 200 MTS ., 70% en progresión, 30% vel. max.
- METODO VIARIABLE
- RELEVOS CORTOS
- FARTLEK CON SPRINT

IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La mejora de la fuerza, es un factor importante en todas las actividades deportivas y en algunos casos determinantes.

Nunca puede ser perjudicial para el deportista si se desarrolla de una manera correcta.

Solo un trabajo mal orientado en el que se busque la fuerza por si misma, sin tener en cuenta las características del deporte, puede influir en el rendimiento específico.



Si alguna de estas tres partes no es perfecta desde el punto de vista de la conducción y regulación del sistema nervioso (cerebro musculo) el rendimiento no será bueno.