



“Patinaje artístico y preparación física;

condenados a entenderse.”

El deporte cada vez está llegando a cotas de especialización más altas, en unos deportes más que en otros, en el patinaje estamos llegando a marcas y a dificultades en el que los deportistas, cada vez a edades más tempranas están alcanzando un rendimiento muy alto.

La preparación física es algo que desde hace tiempo se está intentando proyectar para alcanzar picos más altos en el rendimiento del atleta dentro de la pista.

Lo que siempre se debe de tener claro es que la preparación física, de forma independiente, no tendrá ningún papel importante en la vida de ningún patinador si no está completamente adaptada a lo que requiere el entrenador técnico. Es muy importante la compenetración absoluta entre entrenador y preparador físico. Y el patinador debe de tener siempre claro la razón que lleva a hacer una serie de trabajos que parece que poco tengan que ver con la realización de los saltos, piruetas, coreografías...

Cuando se consigue hacer conjugar a la perfección todos los factores, técnica, coreografía, preparación física, los resultados llegarán de forma positiva en la mayoría de los atletas.

Para todo ello es muy importante fijar un objetivo principal común a todos los miembros del equipo de trabajo. Y en función de este objetivo principal trabajar con otros secundarios, que se obtendrán a medida que se va llegando a la realización del principal. Todos estos se obtienen mediante unos contenidos comunes y específicos a cada parte (preparación técnica, coreográfica y preparación física).

La minuciosa preparación se tendrá que hacer con unas pautas marcadas temporalizando todas las actuaciones a lo largo del año deportivo, esto se hace marcando unos Ciclos de trabajo que se ven los resultados a muy corto plazo (con resultados casi imperceptibles), llamados microciclos, otros en los que los resultados se empiezan a apreciar y se marcan por más de dos semanas y menos de dos meses, llamados mesociclos, y finalmente todo el conjunto de microciclos, ciclos y fases de trabajo forman un ciclo de entrenamiento. Deberá de haber un ciclo de trabajo general, en los la preparación física se conjugará a la par que la técnica y otro ciclo donde se dará paso a una preparación técnica desarrollada muy específicamente hacia la consecución del objetivo principal. En donde la preparación física pasará a un plano mucho más específico, reduciendo la carga para ser lo más adaptada posible a los ejercicios propios del patinaje artístico.

Entendemos que hacer algo tan específico para un solo patinador es algo extremadamente difícil, hasta el punto de pensar que sólo se puede hacer en la teoría, pero lo cierto es que se trata de un deporte individual y lo complicado de todo esto es el inicio de todo este proceso. Una vez que ya va pasando el tiempo el equipo de trabajo se hace consciente de que todo el trabajo que supone hacerlo empezará a conjugarse de una forma “rodada”.

Recomiendo encarecidamente que los profesionales que preparan a todos los deportistas sean conscientes del trabajo tan importante que están haciendo y que ellos mismos sigan por el camino que siempre crean conveniente para beneficiar al deportista.

Un saludo

Fernando Pardo

Preparador Físico en la RFEP