	IMDERPRADERA	**ESCUELA DE PATINAJE**	**Mesociclo No. 5** **MES: JUNIO 2026**
	ORGANIZACIÓN COPNCEPTUAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		
	MONITOR: JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**CATEGORIA: ESCUELA**	

Entendiendo el mesociclo como las unidades de trabajo desarrolladas durante un mes calendario en donde buscamos adaptaciones tanto motrices, condicionales, técnicas, tácticas y psicológicas de los jugadores según periodo de entrenamiento en el que se encuentren

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS TÉCNICOS	CONTENIDOS MOTORES O CONDICIONALES	LOGROS METAS PROPUESTOS
Afianzamiento de las técnicas de patinaje, en los deportistas que están en proceso de aprendizaje.	- Fortalecimiento de las diferentes técnicas (postural - braseo empuje - doble empuje - curva) - Posición básica y equilibrio - Empuje y deslizamiento - Control de velocidad y frenado - Cambios de dirección y pasos cruzados - Técnica de salida y llegada	**Resistencia Aeróbica y Anaeróbica:** Mejorar la capacidad de mantener esfuerzos prolongados y de recuperación. Realizando **c**arreras continuas en patines de diferentes intensidades, circuitos con cambios de ritmo, sesiones de patinaje de larga duración. Generalmente en la fase inicial y media para aumentar la base aeróbica.	**Logros** - Mejorar la técnica de patinaje logrando mayor estabilidad y control en curvas. - Incrementar la resistencia cardiovascular, permitiendo mantener un ritmo constante durante sesiones prolongadas. - Aumentar la fuerza en las piernas mediante ejercicios complementarios. **Metas** Ver cambios a corto plazo en el mejoramiento de la disciplina en todos los aspectos técnicos y psicológicos Mejorar los tiempos en pruebas específicas - Monitorear semanalmente los avances
Desarrollo de la condición física, mejorar la resistencia, fuerza, potencia y flexibilidad necesarias para el patinaje, adaptando el entrenamiento a las demandas particulares del deporte.		**Fuerza Muscular:** Incrementar la fuerza en las piernas y parte superior para mejorar la potencia en los movimientos. Realizando trabajos con peso corporal (sentadillas, zancadas), entrenamiento con pesas o bandas elásticas, saltos pliométricos, ejercicios de resistencia en patines. Se puede desarrollar en fases intermedias o finales, priorizando fuerza máxima y potencia.	
Mejorar técnica y habilidades, refinar las técnicas de patinaje, como el equilibrio, la precisión en los movimientos, la coordinación y las habilidades específicas del estilo o modalidad		**Velocidad:** Mejorar la capacidad de acelerar y mantener altas velocidades. Con ejercicios en línea recta, ejercicios de arranque, trabajos específicos en tramos cortos. En fases específicas de preparación para competencias o pruebas de velocidad.	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS TÁCTICOS	CONTENIDOS PSICOLÓGICOS
Mejorar la técnica de patinaje, perfeccionar la postura, el equilibrio, el deslizamiento, las curvas y las transiciones para aumentar la eficiencia y la seguridad en la ejecución de movimientos.	**Análisis y reconocimiento del entorno** - Identificación de la pista, obstáculos y zonas de riesgo - Uso estratégico del espacio - Toma de decisiones rápidas ante situaciones imprevistas **Técnicas de recuperación y gestión de la fatiga** - Estrategias para mantener la concentración y el rendimiento táctico durante toda la competición. - Técnicas de respiración y recuperación activa	- Ejercicios para mejorar la concentración en la rutina - Técnicas para reducir distracciones y mejorar el rendimiento. - Técnicas de relajación y respiración profunda. - Estrategias para controlar la ansiedad ante competencias.
Incorporar ejercicios de flexibilidad, estiramiento y fortalecimiento muscular para reducir el riesgo de lesiones y mejorar la recuperación.	**Estrategias de carrera y competencia** - Técnicas de posicionamiento en la pista o circuito - Control de la velocidad y ritmo de carrera - Técnicas de adelantamiento y defensa en velocidad - Uso de cambios de ritmo en momentos clave	**-** Estrategias para mantener la motivación durante el entrenamiento y competencias futuras. - Trabajo en la autoconfianza a través de refuerzos positivos y diálogo interno constructivo.