



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,

HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía

de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

El entrenamiento Off Skate en la prueba contra reloj en patinadores

AUTORES:

Torres García Tamia Dayuma

Villacrés Cisneros David Andrés

TUTOR:

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Torres García Tamia Dayuma con cédula de ciudadanía 1500922008 y Villacrés Cisneros David Andrés con cédula de ciudadanía 0604687152, autores del trabajo de investigación titulado: El entrenamiento Off Skate en la prueba contra reloj en patinadores, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos.

La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 5 de mayo de 2026.



Torres García Tamia Dayuma
C.I.: 1500922008



Villacrés Cisneros David Andrés
C.I.: 0604687152



DICTAMEN FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 5 días del mes de febrero de 2026, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por los estudiantes TORRES GARCIA TAMIA DAYUMA con CC: 1500922008 y VILLACRES CISNEROS DAVID ANDRES con CC: 0604687152, de la carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "EL ENTRENAMIENTO OFF SKATE EN LA PRUEBA CONTRA RELOJ EN PATINADORES", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Susana Paz
TUTOR(A)



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado “EL ENTRENAMIENTO OFF SKATE EN LA PRUEBA CONTRA RELOJ EN PATINADORES”, presentado por TORRES GARCIA TAMIA DAYUMA con CC: 1500922008 y VILLACRES CISNEROS DAVID ANDRES con CC: 0604687152 , bajo la tutoría de PhD. Susana Paz; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 29 de abril del 2026

Mgs. Vinicio Sandoval
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL




FIRMA

Mgs. Mery Zabala
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Susana Paz V.
TUTOR



FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, TORRES GARCIA TAMIA DAYUMA con CC: 1500922008 y VILLACRES CISNEROS DAVID ANDRES con CC: 0604687152, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado “EL ENTRENAMIENTO OFF SKATE EN LA PRUEBA CONTRA RELOJ EN PATINADORES”, cumple con el 6%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 9 de abril del 2026

Mgs. Susana Paz
TUTOR(A)

DEDICATORIA

A Baker Tomás Chalá Minda, por acompañar mis pasos en la inmensidad del tiempo y la distancia, por sujetar mi mano cuando perdía el rumbo y ayudarme a encontrar siempre el camino a casa. La promesa se cumplió, en honor al amor con el que me sostuviste cuando todo parecía derrumbarse, al amor que ahora entrelaza a la tierra con el cielo.

Te amo y te extraño, hoy, mañana y siempre. Hasta vernos otra vez...

Tamia Dayuma Torres García

Le dedico este trabajo a mis dos ángeles que comparten un corazón quienes siempre me han hecho saber que el apoyo no solo se representa de manera física sino también en una conexión espiritual, siendo estos aquellos que me brindaron la fuerza necesaria para seguir adelante y la guía del camino para alcanzar este logro.

David Andrés Villacrés Cisneros

AGRADECIMIENTOS

A María, mi mamá, por apoyarme y acompañarme en cada una de las aventuras en las que la vida me ha embarcado. Su amor y sus oraciones me han protegido desde que supo que yo venía en camino. Mi Mari, gracias por amarme, cuidarme y nunca dejarme sola.

A mi hermana Indira, por caminar a mi lado y cuidar mis pasos como una leona. Incluso cuando la vida se vuelve demasiado pesada para ambas, estar juntas es nuestra fortaleza. Gracias, Indy, tu resiliencia e inteligencia son mi mayor inspiración y orgullo.

A mi hermano Leandro, por ser el sol que abrigó mis días y la mano firme y amorosa que necesité para no desviarme en el camino, porque más que mi hermano, es mi héroe. Gracias ñaño, porque tú me enseñaste el verdadero significado del amor incondicional.

A mi hermano Juan, por su amor, cuidado y apoyo incluso a la distancia. Gracias ñaño, por siempre estar al pendiente de mí, eres un gran hombre. Te quiero mucho.

A mis mejores amigos David, Ricardo, Johan, Johnn, Jhosue y Emilio, su amistad le dio felicidad incluso a los días más agotadores en este camino, fueron el impulso que necesité cuando la meta parecía difícil de alcanzar. Gracias por nunca dejarme sola y demostrarme que hay hermanos que no son de sangre, pero sí de corazón.

A mi primo Deivid, por convertirse en mi compañero de aventuras. Cuando caí, siempre encontré tu mano para tomar fuerza y levantarme. Gracias por haber convertido nuestras salidas en un escape a nuestros problemas y ser hogar en una ciudad desconocida.

A mis gatitas, Sisa y Amaru, por ser mis pequeñas compañeras de vida, alegrías y desvelos. Siempre creí que yo las rescaté, pero con el tiempo entendí que fueron ustedes quienes me salvaron a mí. Mis meninas, son mi mayor adoración y debilidad.

Tamia Dayuma Torres García

AGRADECIMIENTOS

Deseo dejar presente mi agradecimiento a mis padres, quienes han sido a lo largo de mi vida un ejemplo a seguir, siendo quienes me han inculcado valores y principios que al día de hoy me convierten en el ser humano que me siento orgullosos de ser, agradeciéndoles por su apoyo incondicional en este proceso y resaltar aquí el amor inmenso que les tengo.

Así también a mi hermana quien al momento de llegar a mi vida la cambio por completo haciéndome una persona demasiado afortunada, pero sobretodo feliz y desde la primera vez que la vi entendí que si me debo esforzar tanto es también por ella.

A mis compañeros de carrera Tamia, Ricardo, Emilio, Johan y John, que con el pasar del tiempo se fueron volviendo amigos, pero que al día de hoy doy gracias porque los puedo considerar otros hermanos que me regalo la vida, ellos son una de las grandes razones por las que puedo dar gracias haber entrado en esta carrera ya que sin haberlo hecho no los hubiera conocido. Son los que día con día me han ayudado a que todo este tiempo se vuelva más ameno, más divertido y sobre todo más llevadero porque sé que con ellos los momentos que parecen complicados nosotros los convertimos en una divertida anécdota más para nuestro libro de aventuras.

David Andrés Villacrés Cisneros

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DEL PLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.	15
INTRODUCCIÓN	15
1.2. Antecedentes	16
1.3. Justificación	18
1.4. Formulación del Problema	19
1.5. Preguntas de Investigación	19
1.6. Objetivos	20
1.6.1. Objetivo General	20
1.6.2. Objetivos Específicos.....	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
2.1. Entrenamiento Off Skate.....	21
2.1.1. ¿Qué es el entrenamiento Off Skate?.....	21
2.1.2. Diferencia entre Entrenamiento Off Skate y Trabajo en Patines	22
2.1.3. Clasificación del Entrenamiento Off Skate.....	22
2.1.4. Planificación y Periodización del Entrenamiento Off Skate.....	26
2.2. Prueba Contra Reloj.....	28
2.2.1. ¿Qué es la Prueba Contra Reloj?	28
2.2.2. Medición y Evaluación de la Prueba Contra Reloj	29
2.2.3. Entrenamiento Off Skate en la Prueba Contra Reloj	30
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1 Tipo de Investigación.....	34

3.1.1. Cuasi Experimental.....	34
3.2. Diseño	34
3.2.1. Transversal.....	34
3.3. Enfoque	34
3.3.1. Cuantitativo.....	34
3.4. Técnica de Recolección de Datos	34
3.4.1. Prueba Contra Reloj.....	34
3.5 Población.....	35
3.6. Muestra	35
3.6.1. Muestra Intencional no Probabilística	35
CAPÍTULO IV.....	36
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
4.1. Resultados.....	36
4.2. Discusión.....	42
CAPÍTULO V.....	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. Conclusiones.....	43
5.2 Recomendaciones	44
CAPÍTULO VI.....	45
PROPUESTA.....	45
6.1. Propuesta.....	45
6.2. Cronograma del Programa de Intervención	45
BIBLIOGRAFÍA	83
ANEXOS	87

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Resultados por Fases del Pre Test Prueba Contra Reloj	36
Tabla 2 Resultados por Fases del Post Test Prueba Contra Reloj	37
Tabla 3 Prueba de Normalidad Pre-Post Test Prueba Contra Reloj	40
Tabla 4 Prueba de Muestras Emparejadas del Pre-Post Test Prueba Contra Reloj	41

ÍNDICE DE FIGURAS.

Ilustración 1 Resultados Pre-Post Test Prueba Contra Reloj	38
Ilustración 2 Pre-Post Test Prueba Contra Reloj.....	40

RESUMEN

Esta investigación analiza como un programa de intervención basado en el entrenamiento Off Skate influye en el rendimiento de los patinadores de la categoría juvenil en la ejecución de la prueba contra reloj, la cual es una prueba de velocidad en la que se requiere de un alto dominio técnico y físico. Partiendo del pre test que se llevó a cabo en la Federación Deportiva de Chimborazo, se identificaron errores técnicos en la posición básica, salida, traspie y aceleración, mismos que repercutían en los tiempos finales. Desarrollada en base a una investigación de tipo cuasi experimental, con un diseño transversal y un enfoque cuantitativo, se tomó una muestra intencional no probabilística de cinco patinadores de la categoría juvenil de patín profesional, en la cual se aplicó un programa de entrenamiento de 12 semanas enfocado en el trabajo técnico específico, equilibrio, coordinación, fuerza específica y potencia. Dando como resultado en el post test, mejoras significativas en las 4 fases de la prueba, ya que, los tiempos obtenidos demostraron una reducción de las marcas. Como resultado de lo antes expuesto, se demuestra que el entrenamiento Off Skate es una herramienta eficaz que contribuye a la mejora del rendimiento deportivo de los patinadores.

Palabras clave: entrenamiento off skate, prueba contra reloj, patinaje de carreras, patinadores, capacidades físicas.

Abstract

This research analyzes how performance in the time trial event, a speed test requiring a high level of technical and physical mastery, is influenced by an intervention program based on Off-Skate training in youth category skaters. Based on the pre-test conducted at the Sports Federation of Chimborazo, technical errors in the basic position, start, crossover, and acceleration were identified, which affected the final times. The study employed a quasi-experimental research design, a cross-sectional approach, and a quantitative perspective. A non-probabilistic purposive sample of five youth category professional skaters was selected, to whom a 12-week training program was applied, focused on specific technical work, balance, coordination, specific strength, and power. As a result of the post-test, significant improvements were observed across the four phases of the event, as the recorded times showed reduced performance marks. Based on the aforementioned findings, Off-Skate training is an effective tool for improving skaters' athletic performance.

Keywords: Off-Skate training, time trial, speed skating, skaters, physical capacities.



Revista Colombiana de
**JENNY ALEXANDRA
FREIRE RIVERA**
Publicada Anualmente con TriStar®

Reviewed by:
Jenny Alexandra Freire Rivera, M.Ed.
ENGLISH PROFESSOR
ID No.: 0604235036

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo trata sobre el entrenamiento Off Skate y la prueba contra reloj, el cual explica cómo la técnica en el patinaje de carreras influye de forma directa en el resultado de las pruebas de velocidad ejecutadas por los patinadores y, en especial en la prueba contra reloj.

La característica principal de esta prueba es que es una de las de mayor dificultad técnica dentro de las competiciones, ya que, en comparación a otras pruebas en la modalidad sprint, esta requiere de una ejecución perfecta sin margen de error, en la que se destaque la precisión y velocidad, debido a que, si el patinador tiene una mala salida, un inadecuado desplazamiento o un tropiezo en el transcurso de la prueba, su rendimiento en la misma será deficiente porque el tiempo de marca será superior al de otros patinadores que la desarrollen correctamente.

Para analizar esta problemática es importante mencionar cuáles son las causas de la misma, y es que, durante la ejecución de prácticas deportivas en la Federación Deportiva de Chimborazo, a través de la observación se evidenció una notable deficiencia en el gesto técnico de los patinadores juveniles al momento de realizar la prueba contra reloj. Se notó que gran parte de la selección denotaba errores en el traspie, una carente postura, ineficacia en la optimización de los desplazamientos y una inadecuada ejecución del impulso al momento de la salida para lograr reducir su marca en el trayecto de los 200 metros.

El estudio de esta problemática surgió por el interés de entender cómo un programa de intervención técnico específico conocido como entrenamiento Off Skate, enfocado en el trabajo para la corrección de errores en la fase de salida, traspie, desplazamiento y aceleración, puede influir en la mejora del rendimiento de los patinadores en la prueba contra reloj. Asimismo, esta investigación tiene un interés académico fundamentado en la necesidad de acrecentar la información bibliográfica existente referente al entrenamiento Off Skate y su impacto en el patinaje de carreras, la cual servirá como una herramienta en el ámbito profesional para transformar el modelo tradicionalista de entrenamiento que se maneja en este deporte.

En cuanto a la metodología empleada en la investigación, se desarrolló en base a al tipo cuasi experimental porque se manipuló una variable independiente sobre un grupo de control. Además, se usó un diseño transversal por el periodo corto de tiempo en el que se ejecutó. Su enfoque es cuantitativo debido a que, los datos y análisis estadísticos son de tipo numérico. Como técnica de recolección de datos se trabajó con la prueba contra reloj que es una prueba que permite medir por fases la técnica del patinador para obtener datos del pre-post test. La población es está conformada por 28 patinadores de la Federación Deportiva de Chimborazo y se trabajó con una muestra intencional no probabilística de 5 patinadores.

De este modo, la finalidad de la investigación es evaluar la prueba contra reloj mediante el pre test y post test en patinadores, desarrollar un programa de intervención basado en el entrenamiento Off Skate y correlacionar los resultados del pre y post test en la prueba contra reloj de los patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Capítulo I: En el primer capítulo se encuentra la información referente a la introducción, tema de la investigación, planteamiento del problema a nivel macro, meso y micro sobre el entrenamiento Off Skate y la prueba contra reloj en patinadores, justificación del trabajo investigativo, formulación del problema, objetivo general y específicos.

Capítulo II: En el segundo capítulo que corresponde al marco teórico se presenta la conceptualización detallada de la variable independiente que es el entrenamiento Off Skate y de la variable dependiente que es la prueba contra reloj, mismas que serán de ayuda para el entendimiento del trabajo de investigación.

Capítulo III: En el tercer capítulo se explica la metodología de la investigación, misma que es de tipo cuasi experimental, el diseño es transversal, el enfoque es cuantitativo, la técnica de recolección de datos es la prueba contra reloj, la población de la investigación es finita y la muestra es intencional no probabilística.

Capítulo IV: En el cuarto capítulo se presentan los resultados de la aplicación del pre-post test de la prueba contra reloj, los análisis estadísticos realizados en el software SPSS y la discusión de esta investigación en relación a otros trabajos investigativos.

Capítulo V: En el quinto capítulo se encuentran las conclusiones elaboradas en base a los objetivos específicos y las recomendaciones elaboradas en base a las conclusiones de la investigación.

Capítulo VI: En el sexto capítulo se presenta la propuesta de un programa de intervención de 12 semanas enfocado en el entrenamiento Off Skate.

Finalmente, se añade la bibliografía que se utilizó como sustento de la información presente en esta investigación, así como también los anexos pertinentes.

1.2. Antecedentes

(Rossini, 2025) Lesiones musculo esqueléticas en atletas de patinaje de velocidad en línea: un estudio observacional.

El patinaje de velocidad en línea comprende dos disciplinas principales: velocidad y larga distancia, que se caracterizan por altas cargas musculares y movimientos técnicos similares. Las lesiones más frecuentes en estas disciplinas son musculares, con mayor incidencia en los músculos aductores. El objetivo de este estudio es investigar la prevalencia de lesiones musculo esqueléticas en atletas de patinaje de velocidad en línea de competición, analizando los factores de riesgo y el papel de la fisioterapia en su manejo y prevención.

Se administró un cuestionario en línea a 124 patinadores de velocidad en línea de competición adultos, con el objetivo de recopilar información sobre datos demográficos y antropométricos, métodos de entrenamiento, lesiones musculo esqueléticas y sus tratamientos. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y pruebas inferenciales (prueba de χ^2 y correlación de Pearson, $p < 0,05$). El estudio se realizó como un estudio observacional transversal, con el objetivo de recopilar datos de una muestra de atletas competitivos que

practican patinaje de velocidad en línea. Este diseño de investigación fue elegido porque nos permite describir la frecuencia y las características de las lesiones musculoesqueléticas en esta población deportiva, así como investigar posibles correlaciones con los métodos de entrenamiento habitualmente realizados y con las estrategias terapéuticas y preventivas adoptadas.

Las lesiones musculares fueron el problema más común (62,64%), con mayor prevalencia en los aductores, seguidas de los cuádriceps y los músculos lumbares. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la incidencia de lesiones según la especialidad de patinaje ($p = 0,045$), ya que los velocistas reportaron más lesiones musculares que los patinadores de fondo, y entre el tipo de lesión y el mecanismo de aparición ($p < 0,0001$), asociándose las lesiones musculares principalmente con movimientos técnicos y las lesiones articulares/óseas con caídas. La mayoría de los atletas con lesiones musculares (87,72%) buscaron tratamiento de fisioterapia, logrando una resolución completa o parcial de los síntomas en la mayoría de los casos.

(Díaz Sánchez & Moreno Lavaho, 2024) Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de recta del patinaje de velocidad en infantes de 8 a 10 años.

Esta propuesta se originó por la inquietud de mejorar los procesos deportivos del departamento del Tolima, ya que este deporte se ha vuelto muy popular a nivel nacional, muy practicado en nuestra infancia y adolescencia, se pretende dar unas pautas pedagógicas para mejorar el desarrollo formativo en este deporte. Esta propuesta busca diseñar y evaluar una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de recta del patinaje de velocidad en infantes de 8 a 10 años el cual se tendrá en cuenta la edad biológica y cronológica, buscando así que el infante no se sobreentrene y aprenda la técnica básica del patinaje de acuerdo con su edad y desarrollo físico. También se respaldará con el análisis de varias teorías como el proceso deportivo a largo plazo, el desarrollo metodológico del infante, el encadenamiento cinético, tipos de práctica en la enseñanza y el entrenamiento de la técnica. La muestra está constituida por 30 infantes del Club Skate Line del Tolima, cuyas edades oscilan entre 8 a 10 años que se encuentran en nivel formativo.

El resultado final se comprobó la efectividad de la propuesta metodológica. En este trabajo de investigación se realizó un método descriptivo, donde se hace un análisis de edad y género de la muestra, y su desarrollo y evolución del aprendizaje de la técnica de recta en 3 tomas durante un tiempo aproximado de 3 a 4 meses de distancia por test. Al final la evaluación nos arroja que se debe mejorar la estructura de la propuesta inicial metodológica ya que hay deficiencia en Angulo- posición básica, balance y centro de gravedad. Esta conclusión es resultado es la modificación de la propuesta metodológica que facilita el aprendizaje de la técnica de recta.

(Astudillo, Moscoso, & Barrachina, 2022) Análisis biomecánico de la técnica de salida de patinaje de velocidad.

La presente investigación se basa en un estudio del análisis biomecánico de las diferentes técnicas de salida del patinaje de velocidad. Debido a que el patinaje es un deporte técnico, se consideró necesario realizarlo mediante el programa Kinovea, el mismo que nos permitió analizar los tiempos, distancias, número de zancadas, y ángulos de inclinación del tronco de los deportistas, el mismo que se desarrolló en base a una metodología descriptiva. De acuerdo con los resultados obtenidos se pudo definir que la técnica de salida lateral es más efectiva para una prueba de velocidad. Sin embargo, también se pudo observar que existen muchos factores que pueden influir en la ejecución de la técnica de salida.

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: Test contra reloj en la salida de una prueba de velocidad individual a través de un análisis biomecánico. Se elaboró un análisis biomecánico mediante el programa Kinovea 0.9.5 de la técnica de salida; frontal y lateral en el patinaje de velocidad, posterior a esto se analizaron los datos recopilados de forma mixta; cuantitativa y cualitativa. También se aplicó una encuesta a expertos, que es un cuestionario propio, el mismo que se ajustó a las necesidades de la presente investigación, con respuestas en una escala de Likert del 1 al 5, siendo 1 de acuerdo y 5 en total desacuerdo.

En base a los resultados obtenidos se puede interpretar que el 69.23% de los deportistas, la mayoría tiene mejor salida de forma lateral en base a los tiempos tomados después de la intervención, mientras que tan solo un 30,76% de los patinadores sale de una manera más efectiva ejecutando la salida frontal.

Un 50% de los deportistas que lograron mejorar el tiempo con la salida frontal, demostraron que la zancada es mucho más larga al realizarla con la técnica correcta; mientras que el otro 50% no logra tener una zancada más amplia, debido a que no logra ejecutar correctamente la técnica y da el primer movimiento con el pie de adelante lo cual es incorrecto de acuerdo a lo planteado.

1.3. Justificación

El patinaje de carreras es un deporte que demanda de una exigente preparación, en la cual destaca la capacidad del patinador para realizar movimientos técnicos de manera eficaz que faciliten el desplazamiento en la pista y la mejora de las capacidades físicas para lograr una mejor marca en el menor tiempo posible. Dentro de las diversas pruebas en la modalidad de velocidad o sprint, resalta la prueba contra reloj por su complejidad técnica al correrse únicamente 200 metros en los que el patinador debe limitarse a cometer el menor error técnico posible en las diferentes fases de la carrera.

Esta investigación está dirigida a los patinadores de la Federación Deportiva de Chimborazo de la categoría juvenil, los cuáles se encuentran dentro de un proceso de preparación para el alto rendimiento en el que se busca identificar cuáles son las debilidades y errores técnicos cometidos en cada una de las fases de la carrera para así trabajar en la mejora y el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del patinaje de carreras. De igual forma, esta investigación busca integrar un programa de intervención de 12 semanas de entrenamiento que sea innovador y con trabajos más específicos en relación al modelo tradicionalista que se

maneja dentro de la institución, de tal manera que, entrenadores, preparadores físicos y metodólogos cuenten con una alternativa estructurada y mejorada que les permita responder a las necesidades individuales y colectivas de sus patinadores.

Por otra parte, esta investigación es factible porque se cuenta con la participación activa de los patinadores juveniles de la Federación Deportiva de Chimborazo, así como también con la disponibilidad de escenarios deportivos para la evaluación del pre-post test como es en este caso una pista de patinaje reglamentaria de 200 metros o también conocida como patinódromo. De igual forma, la propuesta del programa de intervención se adaptó al tiempo y planificación que se maneja regularmente dentro del equipo para no interferir en el proceso que se estaba llevando a cabo. Del mismo modo, para el análisis estadístico de los resultados de cada uno de los patinadores antes y después de la intervención se usó el software de SPSS, el cual contribuyó a tener una visión más clara de la prueba por fases para que los resultados sean confiables y verídicos.

En resumen, esta investigación busca realizar un análisis detallado de las diferentes fases de la prueba contra reloj, logrando un estudio más completo y detallado que permita identificar los puntos débiles de cada uno de los patinadores. De este modo, este trabajo busca lograr un alcance que no sea solo a nivel local, sino que también pueda beneficiar a federaciones deportivas, escuelas y clubes al entregar una fuente de información segura y eficaz sobre el entrenamiento Off Skate para que pueda ser replicada y adaptada a los diferentes ciclos de entrenamiento y calendarios que se manejan en cada una de estas instituciones.

1.4. Formulación del Problema

- ¿Cómo determinar el impacto de un plan de entrenamiento Off Skate en la eficacia de la prueba contra reloj en patinadores?

1.5. Preguntas de Investigación

- ¿Cómo evaluar el pre test y post test en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo?
- ¿Cómo mejorar la eficacia en la prueba contra reloj en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo?
- ¿Cómo determinar la eficacia del programa de intervención en la prueba contra reloj en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo?

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo General

Determinar el impacto de un programa de entrenamiento Off Skate en la eficacia de la prueba contra reloj en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.

1.6.2. Objetivos Específicos

- Evaluar la prueba contra reloj mediante el pre test y post test en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Desarrollar un programa de intervención basado en el entrenamiento Off Skate en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Correlacionar el pre y post test en la prueba contra reloj en patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Entrenamiento Off Skate

2.1.1. ¿Qué es el entrenamiento Off Skate?

También conocido como trabajo sin patines o trabajo fuera de la pista, este tipo de entrenamiento consiste en una serie de ejercicios que se realizan de forma consecutiva y controlada, entre los cuales se destaca el trabajo de simulación del gesto técnico específico, velocidad, fuerza muscular, potencia, reacción, coordinación y equilibrio, mismos que le ayudan al patinador a mejorar y fortalecer su desenvolvimiento durante la fase de salida, desplazamiento y traspíe dentro de la pista (Rouliroula, 2008). Es importante mencionar que, el objetivo principal del entrenamiento Off Skate es la mejora del gesto técnico en el patinador, ya que, al ser un deporte de gran complejidad técnica por el control, coordinación, estabilidad, fuerza y capacidad de reacción que esta demanda al momento de realizar movimientos específicos en las diferentes fases, se requiere de mucha precisión en su ejecución para así poder lograr una marca ganadora.

El entrenamiento deportivo es un proceso bio-adaptativo y psicopedagógico, complejo y especializado, que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los patinadores, con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada para las exigencias competitivas. (Becalli & Romero Esquivel, 2014, p.152)

Dentro de las muchas definiciones y conceptos que hablan sobre el entrenamiento deportivo y todas sus características, Matveiev (como se citó en Verdura & Paz-Ávila, 2022) menciona que “es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, la que representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”, con esto se destaca la importancia del entrenamiento Off Skate como un proceso organizado que necesita que cada una de sus fases sean preparadas, pensadas y organizadas de manera rigurosa de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los patinadores, ya que, si llegase a existir una falencia dentro de este proceso, el progreso del patinador se vería comprometido significativamente, lo que conllevaría a que este no pueda llegar a una competencia en su mejor condición ocasionando un rendimiento por debajo de los objetivos planteados al inicio de la preparación física y técnica.

De esta manera y conociendo lo que es el entrenamiento Off Skate y su aporte a cada área de desarrollo de un patinador, (Contissa, 2024) nos dice que “el entrenamiento deportivo es clave para el éxito en cualquier deporte” y, como es de conocimiento que el patinaje de carreras es un deporte que demanda de una alta exigencia física y técnica, se destaca la

importancia del entrenamiento Off Skate en la capacidad para mejorar y elevar el rendimiento competitivo de los patinadores.

2.1.2. Diferencia entre Entrenamiento Off Skate y Trabajo en Patines

El entrenamiento Off Skate está enfocado en el trabajo técnico sin la necesidad de usar patines, en este trabajo se busca desarrollar las capacidades físicas y cognitivas del patinador en relación a la ejecución de los fundamentos técnicos del patinaje de carreras, así como la mecanización de los movimientos para el traslado al trabajo en patines.

Por otra parte, el trabajo en pista con patines se enfoca directamente en el desarrollo y control de la técnica específica, la velocidad y la resistencia del patinador enfrentándolo a situaciones similares a las de competencia, en la que se pone en juego su capacidad para resolver problemas, crear estrategias en corto tiempo y aplicar tácticas que le ayuden a destacar dentro de la prueba para lograr un resultado favorable.

Por todo lo antes mencionado, se entiende entonces que, el entrenamiento Off Skate o sin patines es el que se encarga de construir las bases técnicas de la posición básica, salida traspie y desplazamientos, así como también las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, reacción, potencia, equilibrio y coordinación del patinador, mientras que el trabajo en patines se centra en la transferencia de la ejecución técnica de los fundamentos a la pista.

2.1.3. Clasificación del Entrenamiento Off Skate

2.1.3.1. Entrenamiento Técnico Específico en el Patinaje de Carreras

Este entrenamiento se basa en 4 técnicas específicas fundamentales:

Técnica de Posición Básica

La posición básica es, según la (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, 2025) en la que la cabeza del patinador debe mantenerse completamente erguida con la mirada hacia adelante, la espalda no debe estar en su posición natural porque debe mantener una ligera inclinación hacia abajo sin arquearse y las piernas deben estar flexionadas a un ángulo de 90° para que el cuerpo pueda adoptar una posición adelantada al centro de gravedad del patinador que le permita generar el impulso y mantenerse estable durante los desplazamientos y traspies, ya que, si mantiene correctamente la postura logrará evitar caídas por un choque o desbalance durante la carrera que causen posibles lesiones o golpes graves.

Para (Holum, 1984) el trabajo de la técnica de la posición básica es muy importante dentro del entrenamiento porque es la base y el punto de partida de las demás técnicas en el patinaje de carreras, ya que, es aquella que condiciona la eficacia de la aerodinámica, la estabilidad y el empuje. Es por eso por lo que, es importante priorizar este trabajo dentro de las sesiones de entrenamiento, porque le dan al patinador un elemento sólido que sea de apoyo para el desarrollo de los demás fundamentos técnicos del patinaje de carreras para poder mejorar su rendimiento en el mismo.

Técnica de Salida

Para los patinadores, el momento de la salida es el de mayor estrés y concentración porque una salida en falso o una mala salida puede ser la causante de perder una carrera importante. Según (de Koning , Thomas, Berger, de Groot , & van Ingen Schenau, 1995) la técnica de salida tiene 4 fases importantes:

En la posición de inicio, cada patinador cuenta con una diferente técnica de salida, entre las cuales destacan la salida en "T" en la que la punta de patín delantero va hacia adelante y el patín trasero se ubica de forma perpendicular al patín de adelante, la salida en "V" en la que los dos patines están ubicados con la punta hacia afuera mientras la parte de atrás del chasis con las ruedas se juntan para dar estabilidad y la salida paralela en la que los dos patines se colocan de forma lineal y paralela con la mirada del patinador hacia la derecha o izquierda.

Durante la preparación, el patinador ya se encuentra dentro del cajón de salida con las rodillas y brazos flexionados a 90°, espalda baja y mirada hacia el frente. El pie de apoyo se estabiliza para dar mayor potencia y estabilidad en el primer empuje para la salida.

En el impulso, la pierna de apoyo realiza una extensión para dar el empuje de explosividad y dar las primeras zancadas fuera del cajón de salida que deben ser amplias para lograr reducir el tiempo de la primera media recta.

Y finalmente, para la transición que se da cuando el patinador ha ganado velocidad y estabilidad para entrar a la primera curva, se traslada de las zancadas explosivas a las más técnicas y amplias para el mejor desplazamiento en las rectas.

Técnica de Desplazamiento

La técnica de desplazamiento en recta tiene como punto de partida la posición básica, desde la cual el patinador se enfoca en el empuje que ejerce realizando una extensión total de la pierna al presionar sobre el suelo el patín y llevando el cuerpo hacia el lado contrario del mismo, mientras que la pierna contraria que se encuentra en una posición de flexión a 90° y el pie está con una vista ligeramente hacia afuera, sirviendo como apoyo para el equilibrio de todo el cuerpo, mientras que los brazos realizan un braceo coordinado con los pies en el que el brazo derecho va totalmente hacia atrás y el brazo izquierdo va flexionado hacia adelante con vista al pecho del patinador (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, 2025).

Por lo antes mencionado, es importante priorizar en el entrenamiento la mejora del gesto técnico basados en la fase de empuje y recuperación y, que dentro del entrenamiento se enfoque el trabajo en ejercicios para empujes laterales, caminatas técnicas, saltos controlados con desplazamientos laterales y frontales, ejercicios coordinativos de brazos y piernas, y combinaciones con variantes que fusionen dos o más técnicas para fortalecer las capacidades del patinador y así lograr un correcto gesto técnico que le permita desplazarse de forma eficiente y eficaz dentro de la pista.

Técnica de Traspie o Crossover

La técnica de traspie es considerada, entre las antes mencionadas, como las más compleja e importante por su precisión técnica al momento de realizarla con y sin patines. La (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, 2025) describe como correcta cuando el patinador mantiene su cuerpo en la posición básica con su torso inclinado hacia adelante y sus piernas flexionadas a 90° antes de ingresar a la curva, ya que, esto le ayudará a entrar al peralte con estabilidad para poder realizar el primer cruce que tendrá como base la pierna izquierda en el inicio de la curva mientras que la pierna derecha pasará por encima de la izquierda en sincronía con el braceo para mayor estabilidad y precisión en la toma del peralte hasta completar la secuencia del cruce para salir de la curva y entrar a la recta.

Es por eso que, dentro del trabajo técnico Off Skate se prioriza la práctica de ejercicios de control postural para mantener un correcto centro de gravedad y por ende una buena estabilidad y agarre en la curva, así como también el trabajar con cruces estáticos y dinámicos en coordinación con el braceo y el empuje de las piernas, ejercicios de desplazamientos con cruces combinados y ejercicios que combinen fuerza y estabilidad para reforzar el control de la técnica en movimiento (Ryu, Kim, & Hong, 2017).

2.1.3.2. Entrenamiento de Equilibrio y Coordinación en el Patinaje de Carreras

En la práctica del patinaje de carreras es importante el entrenamiento de coordinación y equilibrio porque los patinadores deben tener una excelente armonización motriz en los movimientos que realizan, especialmente en la sincronía que existe entre el braceo, el empuje y la recuperación al momento de realizar la técnica de desplazamiento, salida o traspie. Como bien lo dice, la coordinación es “la sincronización o secuenciación de acciones entre diferentes grupos musculares que están realizando cualquier tipo de movimiento articular” (Paz, 2016), que se observan dentro de los ejercicios que se llevan a cabo durante el entrenamiento, en el que los patinadores ponen a prueba su capacidad para coordinar tanto brazos como piernas al mismo tiempo y sin perder el control de las acciones que se realizan.

Conocida también como una conducta motriz, es aquella que se basa “en la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz que puede ser observada indirectamente y es manifestada a través del comportamiento motor” (Morales Fiallos, Cuji Sains, & Pérez Vargas, 2024), misma que es un indispensable en la preparación del patinador, ya que se trabaja directa e indirectamente en cada una de las sesiones de entrenamiento que están enfocadas en el desarrollo de las capacidades neuromusculares del mismo, para así lograr una correcta ejecución de los fundamentos técnicos del patinaje de carreras.

De igual manera, dentro del trabajo de coordinación y equilibrio también destaca el trabajo de flexibilidad, mismo que a lo largo del tiempo no se ha incluido como un trabajo específico y restándole importancia para una mejor preparación deportiva de un atleta, por lo que no ha tenido el reconocimiento necesario, (Ilisástigui-Avilés, 2020) nos dice que la flexibilidad es “la capacidad motriz que brinda la posibilidad de realizar movimientos de gran

amplitud, condicionada por estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización”, destacando que esto involucra estructuras funcionales del cuerpo que si no están bien entrenadas pueden provocar lesiones o problemas a posterioridad que podrían impedir la práctica del patinaje de carreras de manera temporal o en casos particulares de manera permanente.

Es por ello que, el trabajo de equilibrio en un pie, sobre puntas de pies, con ojos cerrados, sobre fitball, en bosu, caminatas en líneas, saltos unipodales de forma lateral o adelante y hacia atrás son muy importantes para complementar el trabajo de coordinación, porque van de la mano y se convierten en el mejor aliado para los patinadores para desarrollar un mejor control de los movimientos dentro de la pista.

2.1.3.3. Entrenamiento de Fuerza Específica en el Patinaje de Carreras

El entrenamiento de fuerza específica dentro del patinaje de carreras se entiende a las prácticas deportivas enfocadas para desarrollar la fuerza muscular de manera integral de un patinador, respondiendo directamente a las necesidades biomecánicas y físicas que se necesitan para desempeñarse de buena manera en la prueba contra reloj. Este enfoque es esencial en las pruebas de la modalidad de velocidad, donde la fuerza no solo se basa en levantar pesas o trabajar con pesos exagerados, sino en trasladar esta capacidad a movimientos específicos que se necesitan en el patinaje como la potencia al momento de la salida, el equilibrio dinámico durante el transcurso de la vuelta a la pista o el control de los movimientos a altas velocidades.

Por lo antes mencionado, (Fernández-Ozcorta & Nour-Frías, 2024) explican que “entender las demandas de fuerza específicas de cada deporte y adaptar el entrenamiento se vuelve esencial”, con esto consiguiendo que la elaboración de un buen plan de entrenamiento enfocado en la mejora de las capacidades de un atleta y respondiendo a sus necesidades al momento de competir en este caso en el deporte de patinaje de velocidad se vuelva crucial para la mejora en el desempeño del atleta en competición, ya que, trabajando de manera específica se logra que toda la preparación se vea reflejada al momento de desempeñarse dentro de una competencia y al desarrollo tanto como la mejora de sus capacidades a posterioridad.

2.1.3.4. Entrenamiento de Potencia y Reacción en el Patinaje de Carreras

Entrenamiento de Potencia

En el patinaje de carreras, la potencia nos permite realizar movimientos explosivos, como el empuje en la salida en una carrera de velocidad o la aceleración en una curva hacia la recta final. El entrenamiento Off Skate es clave para el desarrollo de esta capacidad, ya que este ayuda a eliminar la inestabilidad del cuerpo sobre los patines, permitiendo el trabajo con cargas moderadas que maximizan la hipertrofia de fibras musculares rápidas, mismas que en este deporte son cruciales y unas de las más importantes. Además de esto nos ayuda a reducir el riesgo de lesiones articulares al controlar el impacto repetitivo del patín sobre el suelo y la fatiga articular que provoca el estar patinando por un periodo de tiempo prolongado.

Por otra parte, el autor (Aviles López, 2025) menciona que “el desarrollar la potencia marca una significativa diferencia al momento de la competición, es recomendable fortalecer

esta capacidad si lo que se busca es la excelencia a nivel competitivo”, es por eso por lo que se debe enfatizar este tipo de trabajo al ser la parte más importante en la ejecución de las pruebas de velocidad. Un patinador debe lograr que su salida sea con un empuje cada vez más fuerte y a la vez más rápido, buscando optimizar su energía en las zancadas para llegar lo más lejos y rápido posible a la entrada de la primera curva.

Entrenamiento de Reacción

Para entender mejor que es la reacción (Hernández Camacho, 2025) nos dice que “es la capacidad del sistema nervioso para mandar un estímulo al cerebro y este al musculo para poder realizar la acción, son respuestas motoras producida por un estímulo en corto tiempo”, por ello, entrenar esta capacidad es indispensable dentro del patinaje de carreras teniendo en cuenta que, al ser un deporte en el que un segundo hace una gran diferencia al momento de la partida para ganar o perder una competencia, el tener entrenada esta capacidad es fundamental a la hora de responder inmediatamente a la señal de salida porque es un factor que está directamente relacionado con el resultado que se obtenga dentro de la ejecución de la misma.

En el patinaje de carreras, dentro de las pruebas de velocidad, los patinadores se enfrentan a diversas situaciones en las que la capacidad de reacción es la protagonista. Por ejemplo, en el momento de la salida se busca que el patinador responda rápidamente, también al momento de esquivar a sus rivales para evitar ser pasado e incluso para tomar decisiones rápidas cuando ocurre un choque de patines o incluso una caída.

Es por eso por lo que, el entrenamiento Off Skate enfocado en el trabajo de reacción y con el apoyo de trabajos de control postular y equilibrio, nos permite trabajar en un ambiente controlado en el que no existan distracciones que puedan provocar la desconcentración del patinador y, a su vez manejar la variabilidad y alternativas de ejercicios y materiales que se puedan emplear para el desarrollo óptimo de la capacidad de reacción, logrando así un vínculo sólido entre las capacidades motoras y el sistema perceptivo para mejorar su rendimiento en la ejecución de la prueba contra reloj.

2.1.4. Planificación y Periodización del Entrenamiento Off Skate

Planificación del Entrenamiento Off Skate

Se conoce que, “planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos” (Vasconcelos, 2005). La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento a lo largo de varios años (planificación a largo plazo), o a lo largo de un año de entrenamiento. Es por eso que, el éxito de cualquier planificación sobre un programa de entrenamiento Off Skate “está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación” (Vasconcelos, 2005). De esta manera se puede asegurar que las sesiones de entrenamiento se desarrollen de una manera adecuada y de acuerdo a lo que se necesite mejorar en referencia a los fundamentos técnicos del patinaje de carreras.

De igual manera, (Aldas Arcos & Gutiérrez Cayo, 2015) mencionan que la planificación y periodización del entrenamiento deportivo consiste en la organización detallada de las cargas de trabajo para incrementar de manera significativa el rendimiento de un atleta, organizando este proceso en periodos determinados de tiempo, ya que, la planificación determina objetivos, métodos y evaluaciones, mientras que la periodización divide el año en fases: la fase preparatoria donde es la base de las capacidades del atleta, la fase competitiva donde es el pico de rendimiento de nuestro atleta y por último la fase transicional donde se prioriza la recuperación de todo el trabajo que vino haciendo el atleta para la posterior competencia sin perder el rendimiento contribuyendo a evitar el sobre entrenamiento.

Los ciclos inmersos dentro de una planificación sobre entrenamiento Off Skate están basados en entrenamientos para deportes cíclicos. Los macro ciclos tienen una duración de tiempo de 1 año, los meso ciclos son los que comprenden un periodo de tiempo de 4 a 6 semanas y los micro ciclos con aquellos que tienen una duración de tiempo de 1 semana. Estos integran modelos de tipo lineal que se basan en una progresión gradual o también en el modelo ondulante en el que su principal objetivo son las variaciones diarias. Esto se adapta al calendario competitivo de los Rankings Nacionales y Provinciales, considerando los factores físicos, cognitivos y técnicos dentro del patinaje de carreras, así como el nivel en el que se encuentra el patinador para partir de esa base.

Fases del Entrenamiento Off Skate

En el entrenamiento Off Skate, se hace énfasis específicamente al trabajo técnico, sin embargo, se trabaja en diferentes etapas que están inmersas dentro de una sesión de entrenamiento. En una sesión se pueden identificar 3 fases:

La primera fase es la inicial, comprende el calentamiento cardiovascular que es el que prepara al cuerpo con ejercicios de baja demanda energética para elevar la temperatura corporal y el calentamiento específico que está destinado a que el cuerpo se prepare y adapte a los ejercicios específicos que se realizarán posteriormente.

La segunda fase es la parte principal en donde se ejecutan los ejercicios en tres trabajos específicos. El primero se enfoca en la parte física y cognitiva en el que se trabajan ejercicios de fuerza específica, potencia, reacción, coordinación y equilibrio; el segundo se enfoca en la técnica específica en el que se trabaja la técnica de posición básica, salida, traspie y desplazamiento; y el tercero se basa en trasladar los dos trabajos antes mencionados al trabajo en patines en pista o en ruta.

La tercera fase es la parte final, también conocida como vuelta a la calma, es el momento en el que se realizan ejercicios de respiración y de bajo impacto para poder llevar al cuerpo otra vez a su estado basal y también ejercicios de elongación o estiramiento para que el patinador pueda relajar al músculo después de la carga de entrenamiento y así evitar lesiones a futuro que comprometan su vida deportiva.

2.2. Prueba Contra Reloj

2.2.1. ¿Qué es la Prueba Contra Reloj?

La prueba contra reloj es un recorrido de 200 metros en el sentido de las manecillas del reloj que tiene como objetivo principal que el patinador realice el menor tiempo posible en una vuelta cronometrada. Ahora bien, para la obtención de datos fiables al momento de medir el progreso de un atleta en una determinada prueba, es importante que ésta cumpla con una serie de parámetros de validación que den la fiabilidad necesaria y, según (Ahumada, 2024) “un tipo de prueba física que cumple con estos requisitos es la prueba por tiempo, time trial o contra reloj”, siendo esta prueba una herramienta adecuada para la obtención de datos estadísticos válidos para evaluación de la mejora técnica de los patinadores.

De acuerdo con la (World Skate , 2024), la prueba contra reloj o dual time trial se corre solo en pista, también conocido como patinódromo, en la cual se compite con dos patinadores en pista, uno en cada línea de meta y en dirección a las manecillas del reloj. Para las rondas, es importante el proceso de sorteo, en el que las naciones o clubes con 1 patinador van primeros al sorteo y los que tienen dos patinadores van en segundo lugar, teniendo en cuenta que los patinadores pertenecientes a la misma nación o club no pueden correr en la misma serie de clasificación. Dentro de las series de clasificación por rondas, sólo pasan a la siguiente los 12 mejores tiempos, pero en el caso de que no haya una gran cantidad de patinadores sólo se clasifican los 8 mejores tiempos (World Skate , 2024).

Por otra parte, (Editores de la Enciclopedia Británica, 2023) dicen que esta competición es un formato en el “que los participantes deben realizar una tarea en el menor tiempo posible. En ciertos deportes, una carrera contrarreloj obliga a los deportistas a realizar un trayecto en el menor tiempo posible, sin interacción física entre ellos”, como lo señala anteriormente, esta prueba busca medir el rendimiento individual de cada patinador, ya que, durante su ejecución el deportista se encuentra solo y compite contra el tiempo, lo cual no le permite ayudarse del ritmo de su oponente para saber si su desempeño es bueno o malo a comparación del otro, lo cual vuelve a la prueba aún más exigente. También influye el hecho de que, al ser una prueba individual de velocidad, no existe un pelotón ni un líder que reduzca la resistencia del viento, siendo esto un desafío más para lograr la reducción del tiempo en la prueba.

Una vez entendido cómo se lleva a cabo la prueba contra reloj en competencias a nivel mundial, es importante tener muy en claro cómo se maneja en el ámbito de los entrenamientos para la medición del rendimiento deportivo en el patinaje de carreras, ya que, el desarrollo de la prueba es más detallado porque se necesita obtener los tiempos de las diferentes fases, de tal forma que, los entrenadores y metodólogos técnicos puedan tener una visión más clara de cuáles son los errores cometidos durante la prueba contra reloj y así poder determinar qué aspectos que se deben trabajar y mejorar para lograr una eficacia en la prueba.

2.2.2. Medición y Evaluación de la Prueba Contra Reloj

Medición de la Prueba Contra Reloj

El patinador se ubica en la línea de meta o salida con la posición de salida que mejor se adapte a sus necesidades, muchos optan por la posición en salida baja porque les permite tener un mejor control de la primera zancada que se considera cómo la más importante en la fase de la salida. Así pues, el patinador está a la espera de la señal del juez principal en el caso de competencias o del entrenador en el caso de entrenamientos para poder iniciar con la prueba.

Cuando el juez principal o el entrenador da la señal de salida, el cronómetro se activará para marcar los siguientes tiempos:

El primer tiempo marca desde la línea de salida hasta cuando el patinador entra a la primera parte de la curva antes de tomar el peralte. Este tiempo corresponde a la fase de salida en la que está presente la reacción y la fuerza explosiva.

El segundo tiempo marca desde la primera parte de la curva hasta el final de la misma, es decir, el trayecto de todo el peralte. Esta marca corresponde a la fase de traspíe o crossover en la que se trabaja el equilibrio y la coordinación.

El tercer tiempo marca desde la salida del primer peralte hasta la entrada del segundo peralte, todo este trayecto corresponde a la fase de desplazamiento en la que se trabaja el empuje, recuperación, velocidad, coordinación, equilibrio y control postural del patinador.

Por último, el cuarto tiempo marca desde la entrada al segundo peralte hasta llegar y completar los 200 metros en la línea de salida dónde comenzó la prueba. En esta fase el patinador busca el sprint final o remate para cruzar la línea de meta en el menor tiempo posible y con mayor precisión técnica. Es importante también mencionar que, los patinadores llegan a alcanzar una gran velocidad al entrar al segundo peralte, por lo que tienden a omitir la ejecución de la técnica de traspíe y sólo se mantienen en la posición básica hasta salir de la curva y comenzar con el sprint final.

La toma de los 4 tiempos permitirá identificar en qué fase de la prueba el patinador está fallando para que el entrenador pueda aplicar un plan de entrenamiento acorde a las necesidades del mismo y así poder corregir los errores técnicos detectados. Al culminar la prueba, se suman los tres tiempos marcados en el cronómetro y se obtiene la marca final para registrar los resultados del patinador.

Evaluación de la Prueba Contra Reloj

La evaluación del patinaje de carreras constituye una parte fundamental en el análisis del desempeño físico y técnico del patinador en la ejecución de la prueba contra reloj. De acuerdo con (Redín, 2008) la evaluación es un elemento fundamental en el proceso de planificación que abarca el trabajo físico y psicológico del deportista, “debido a que aporta al entrenador una valiosa información acerca de la evolución que está siguiendo el deportista, la eficacia del

entrenamiento desarrollado, así como los puntos débiles del sujeto/grupo en los que deberá centrar sus esfuerzos de preparación”. Esto demuestra la importancia de un análisis técnico detallado de las diferentes fases de la prueba, porque esto permite determinar si la aplicación de un programa de intervención enfocado en el entrenamiento Off Skate logró o no una mejora significativa en el resultado del tiempo final de los patinadores.

Asimismo, señala que el “análisis técnico se ha desarrollado empleando métodos basados en la observación y experiencia del técnico, si bien cada vez resulta más necesario el empleo de métodos de tipo instrumental con el fin de aportar objetividad y fiabilidad en las valoraciones” (Redín, 2008). Como es el caso, los datos del pre test recolectados a través de la observación de la ejecución de la prueba contra reloj permiten realizar un análisis más específico sobre los errores técnicos cometidos durante la fase de salida, fase de traspie, fase de desplazamiento y fase de aceleración, datos que son analizados para posterior a esto, diseñar y aplicar un programa de intervención basado en el entrenamiento fuera de patines que permita trabajar en corregir y mejorar las falencias técnicas de los patinadores, para finalmente con el análisis de los resultados del post test determinar por cada fase si el objetivo se cumplió.

De este modo, la evaluación de los resultados de la prueba contra reloj se realiza por las 4 fases de la carrera. En la primera fase se evalúa la ejecución de la técnica de salida, la potencia de la zancada y la capacidad de reacción del patinador, en la segunda fase se evalúa la ejecución de la técnica de traspie o crossover, el equilibrio y la coordinación de los movimientos, en la tercera fase se evalúa la ejecución de la técnica de desplazamiento, el empuje, recobro y el control postural, y por último en la cuarta fase se evalúan todos los aspectos antes mencionados ya que en este punto de la prueba el patinador busca alcanzar una mayor velocidad para reducir su marca de tiempo.

2.2.3. Entrenamiento Off Skate en la Prueba Contra Reloj

Técnica de Posición Básica en la Prueba Contra Reloj

El trabajo de la técnica de posición básica influye de manera directa en la ejecución de la prueba contra reloj, ya que, según (Holum, 1984), los errores más comunes que se comenten al momento de realizar esta técnica dentro del patinaje de velocidad es el no flexionar correctamente las rodillas al mantenerse en una posición o muy alta o muy baja, lo cual ocasionará que el patinador pierda más rápido la fuerza y estabilidad en las piernas.

También se ha notado que un tronco muy erguido o muy bajo es el causante de que el patinador se agite con mayor facilidad, porque la punta del casco es el implemento que le permite romper el viento para que este no llegue directamente hacia sus fosas nasales o la boca para que pueda mantener un adecuado ritmo de respiración en el transcurso de la misma, pero si su espalda no tiene una buena postura provocará que el patinador rompa el viento con su rostro y se le dificulte realizar esta acción de forma correcta, lo cual influye negativamente en el desempeño durante la ejecución de la prueba contra reloj.

Técnica de Salida en la Prueba Contra Reloj

El trabajo específico en la técnica de salida influye significativamente en el desempeño de la prueba contra reloj, ya que, esta determina el resultado final del tiempo, debido a que en la fase de la salida el patinador se encuentra en una posición estática de la cual debe salir buscando alcanzar la velocidad máxima a través de la potencia con la que se realizan las primeras zancadas hasta llegar al inicio del primer peralte.

Dentro del entrenamiento de la técnica de traspie o crossover se realizan ejercicios que simulan la explosividad tanto de la técnica de salida como de la zancada, entre los cuales se destacan salidas y sprints de corta distancia, así como también ejercicios que simulan situaciones de competencia con obstáculos, reacción, lastre y banda. Los cuales le permiten al patinador asimilar de mejor manera la forma correcta del sprint inicial y la ejecución de la zancada, a su vez también les ayuda a descubrir cuál es el tipo de técnica que más le beneficia para su carrera.

Técnica de Traspie en la Prueba Contra Reloj

El trabajo técnico de traspie o crossover es el punto más crítico dentro de la ejecución de la prueba contra reloj por la complejidad del gesto técnico que se realiza. Es importante entender que el pulir esta técnica ayudará a eliminar uno de los principales errores que se comete cuando se realiza el traspie como lo es la coordinación, control y estabilidad al ejecutar la correcta extensión del ángulo de la pierna que realiza el cruce y el recobro con el patín, porque gran parte de los patinadores tienden a cerrar demasiado el espacio que existe entre cada patín provocando que las ruedas choquen entre sí causando inestabilidad, deslizamientos e incluso fuertes caídas que afectan el resultado final en la prueba contra reloj, porque lo que se busca es que el patinador en la curva no deje de patinar, sino que se ayude del peralte para poder obtener mayor velocidad con el empuje y lograr un mejor desplazamiento en la recta.

Técnica de Desplazamiento en la Prueba Contra Reloj

La técnica de desplazamiento dentro de la ejecución de la prueba contra reloj, según (Ryu, Kim, & Hong, 2017) en el patinaje de velocidad, es relevante en la variedad de posturas que se pueden reconocer “el ángulo de impulso, la frecuencia de la carrera y la frecuencia de ciclo se identifican como las variables más cruciales que afectan el rendimiento en la expresión de la velocidad en la técnica de deslizamiento”, por lo que, el trabajar en fortalecer esta técnica tiene como único objetivo lograr que el patinador pueda mejorar su desenvolvimiento dentro de la pista realizando la menor cantidad de desplazamientos, lo cual involucra que se reduzcan los empujes y recobros en las rectas para así poder evitar el cansancio durante el desarrollo de la prueba. Si un patinador realiza una mayor cantidad de desplazamientos, tendrá como consecuencia una pérdida de energía más rápida que no le permita tener la energía suficiente para culminar la carrera con un buen tiempo.

Entrenamiento de Equilibrio en la Prueba Contra Reloj

En el desarrollo de la prueba contra reloj, siendo esta una prueba de velocidad en la que el patinador alcanza altas velocidades que influyen en el equilibrio y la coordinación de sus movimientos, el trabajo de coordinación se complementa con el trabajo de equilibrio, ya que, al momento de realizar los desplazamientos dentro de la pista su principal apoyo es la estabilidad del cuerpo. Un movimiento mal ejecutado e incluso una falla en la superficie del patinódromo puede provocar una desestabilización y, en el caso de las pruebas de velocidad es incluso más peligroso porque el error de un patinador puede provocar una caída.

Es por eso que es fundamental realizar ejercicios de equilibrio y coordinación estática que fortalezcan los músculos estabilizadores, ejercicios de equilibrio dinámico para controlar los movimientos durante el desplazamiento en patines, ejercicios de equilibrio general enfocados en la mejora de la sincronía de los movimientos, ejercicios de propiocepción para una respuesta rápida a situaciones de riesgo y ejercicios de coordinación específica que imiten el gesto del patinaje de carreras.

Entrenamiento de Fuerza Específica en la Prueba Contra Reloj

El entrenamiento de la fuerza específica para eficacia de la prueba contra reloj, “se realiza para desarrollar masa muscular, aumentar la fuerza máxima (absoluta y relativa) y aumentar la producción de fuerza rápida y la potencia, y reducen el riesgo de lesiones” (Fleck & Falkel, 1986; Hejna, Rosenberg, Buturusis & Krieger, 1982; Lauersen, Andersen & Andersen, 2018), es por ello que, se resalta la importancia de trabajar esta capacidad para la mejora integral de los fundamentos técnicos del patinaje como la potencia, estabilidad y el control postural en los cambios de dirección en las curvas, el mantenerse firme en la posición básica y enfocando la carga en los músculos del core y en el tren inferior, así como también una mejor transferencia de la fuerza sobre el suelo para el empuje en el desplazamiento y sobretodo, para prevenir lesiones al lograr un óptimo y balanceado desarrollo muscular.

Entrenamiento de Potencia en la Prueba Contra Reloj

El entrenamiento de potencia es un elemento que aporta en gran medida a la correcta ejecución de la prueba contra reloj, porque esta capacidad que conjuga a la fuerza con la velocidad le ayuda al patinador a controlar la postura del cuerpo cuando se encuentra a altas velocidades, como lo es en el caso de esta prueba. Una correcta postura permite mantener una adecuada aerodinámica para reducir la resistencia del cuerpo respecto al golpe contra la fuerza del aire e incrementando progresivamente la velocidad del patinador.

Al ser el patinaje de carreras en la modalidad de velocidad un deporte que requiere de explosividad, el trabajo de potencia se convierte en un pilar fundamental para que el patinador pueda transferir la fuerza de la musculatura del tren inferior en desplazamientos eficaces que le permitan alcanzar con mayor facilidad y sin mucho esfuerzo altas velocidades que marquen la diferencia en el tiempo final de la prueba.

Entrenamiento de Reacción en la Prueba Contra Reloj

Para un patinador es muy importante el trabajo de reacción, ya que, durante la ejecución de las pruebas de velocidad y especialmente en la prueba contra reloj, el patinador necesita reaccionar lo más rápido posible al estímulo para lograr una salida perfecta que le permita restar la mayor cantidad de segundos a su tiempo final. También juega un papel importante la concentración del patinador sobre la prueba que realiza, ya que, no se trata sólo del trabajo físico y técnico, sino que también de factores emocionales que intervienen en la prueba.

Como lo mencionan (Lionel Rivera & Samalot Rivera, 2012), para poder “llegar a ser un atleta de alto rendimiento es importante prepararse física y mentalmente en el escenario real del juego para así estar preparado en el momento de la verdad”, por esta razón se realizan trabajos técnicos que fortalezcan la capacidad de reacción del patinador ante diferentes estímulos y situaciones, misma que se trabaja con salidas controladas, salidas con obstáculos y salidas con lastre, mismos que están directamente enfocados en corregir la posición de salida y la zancada, asimismo se realizan trabajos cognitivos que le ayudan al patinador a controlar su mente y emociones para mantenerse tranquilo y evitar salidas en falso que provoquen su descalificación o una técnica mal ejecutada que provoque inestabilidad e incluso una caída.

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Investigación

3.1.1. Cuasi Experimental

Se determinó que es una investigación cuasi experimental, en base a (Creswell, 2012) quien explica que una investigación de este tipo es aquella en la que se manipula la variable independiente, así como también se trabajó con un solo grupo que esté ya constituido y que cumpla con a los requerimientos que necesite el investigador, de tal manera que se pueda trabajar en un entorno real que permita darle al estudio mayor validez y confiabilidad.

3.2. Diseño

3.2.1. Transversal

Se usó un estudio transversal, ya que, según (Correa , Lama-Valdivia , Soto, Maguiña , & Cvetkovic-Vega, 2021) es aquel en el que se realizan observaciones a la misma población o muestra durante un corto período de tiempo, como es en este caso que, se trabajó en la aplicación del plan de entrenamiento durante tres meses con los patinadores.

3.3. Enfoque

3.3.1. Cuantitativo

Se aplicó un enfoque cuantitativo, que para (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) es “la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”, como lo es en el caso de esta investigación, que se contó con valores numéricos obtenidos en el pre y post test de la prueba contra reloj en los patinadores, mismos datos que analizaron estadísticamente para poder comprobar si la aplicación del plan de entrenamiento fue o no efectiva en la reducción del tiempo en las marcas.

3.4. Técnica de Recolección de Datos

3.4.1. Prueba Contra Reloj

Se utilizó la prueba contra reloj es un recorrido de 200 metros en el sentido contrario de la pista que tiene como objetivo principal que el patinador realice el menor tiempo posible en una vuelta cronometrada. Ahora bien, para la obtención de datos fiables al momento de medir el progreso de un atleta en una determinada prueba, es importante que ésta cumpla con una serie de parámetros de validación que den la fiabilidad necesaria y, según (Ahumada, 2024) “un tipo de prueba física que cumple con estos requisitos es la prueba por tiempo, time trial o contrarreloj”, siendo esta prueba la herramienta para la obtención de datos y la evaluación de la mejora de los patinadores.

3.5 Población

La población de nuestra investigación es de 28 patinadores de la Federación Deportiva de Chimborazo de la disciplina de Patinaje de Carreras en patín recreativo y profesional.

3.6. Muestra

3.6.1. Muestra Intencional no Probabilística

Se seleccionó una muestra de 5 patinadores, 4 mujeres y 1 hombre de la categoría juvenil de patín profesional. Además, se trabajó con una muestra intencional no probabilística según (Nikolopoulou, 2022) “se refiere a un grupo de técnicas de muestreo no probabilístico en el que las unidades se seleccionan porque poseen características necesarias en la muestra, se basa en el juicio del investigador al identificar y seleccionar los individuos”, por ende este tipo de muestra se seleccionó para la presente investigación ya que los patinadores fueron seleccionados intencionalmente por los investigadores.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1

Resultados por Fases del Pre Test Prueba Contra Reloj

	100 metros estáticos		100 metros lanzados		Tiempo final
	1° tiempo	2° tiempo	3° tiempo	4° tiempo	
1	5,06	5,54	4,21	6,50	21,31
2	5,33	5,84	4,44	6,85	22,47
3	5,38	5,89	4,48	6,92	22,67
4	5,18	5,67	4,31	6,66	21,81
5	5,13	5,62	4,28	6,60	21,63

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos de la toma del pre test de la prueba contra reloj. Los tiempos finales se dividen en 2 etapas: la primera etapa son los 100 metros estáticos que comprenden el 1° tiempo de la fase de salida y el 2° tiempo de la fase de traspie, mientras que, la segunda etapa de los 100 metros lanzados comprende el 3° tiempo de la fase de desplazamiento y el 4° tiempo de la fase de aceleración.

Los resultados del pre test indican dos puntos importantes en la toma de la prueba contra reloj. En cuanto a las marcas de tiempo correspondientes a los 100 metros estáticos, se puede observar que los patinadores presentan falencias técnicas en la fase de salida como una posición inicial muy alta, mirada hacia al suelo y no al frente, retraso en la reacción al empuje inicial y decadencia en las zancadas. También se observan errores en la técnica de traspie como cruces descontrolados, una inadecuada postura de la cadera y dificultad al mantener el equilibrio y la coordinación de los movimientos. Del mismo modo, en las marcas de tiempo correspondientes a los 100 metros lanzados se observa en la técnica de desplazamiento un recobro lento del patín que afecta en la economía del movimiento, inestabilidad y coordinación del movimiento del braceo en relación al empuje y recobro de las piernas, así como también en la falta de potencia en los empujes y el control postural en la fase de aceleración.

Tabla 2*Resultados por Fases del Post Test Prueba Contra Reloj*

	100 metros estáticos		100 metros lanzados		Tiempo final
	1° tiempo	2° tiempo	3° tiempo	4° tiempo	
1	4,80	5,26	4,00	6,17	20,23
2	5,08	5,56	4,23	6,53	21,40
3	5,14	5,63	4,28	6,61	21,65
4	4,92	5,39	4,11	6,33	20,75
5	4,88	5,35	4,07	6,28	20,58

Fuente: Elaboración propia.

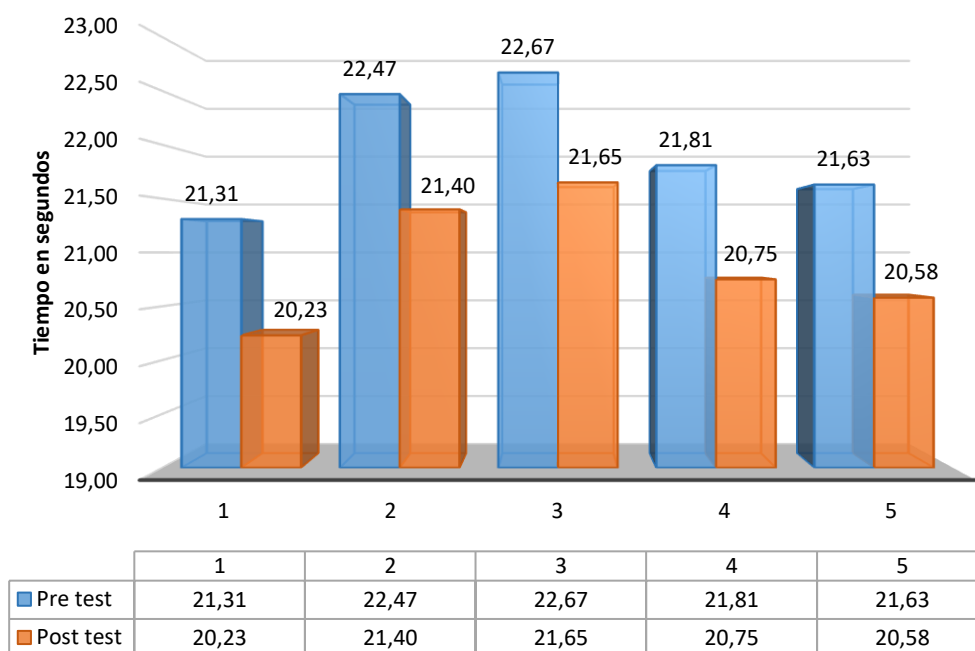
En la tabla se presentan los resultados obtenidos de la toma del post test de la prueba contra reloj. Los tiempos finales se dividen en 2 etapas: la primera etapa son los 100 metros estáticos que comprenden el 1° tiempo de la fase de salida y el 2° tiempo de la fase de traspie, mientras que, la segunda etapa de los 100 metros lanzados comprende el 3° tiempo de la fase de desplazamiento y el 4° tiempo de la fase de aceleración.

Los resultados del post test indican dos puntos clave en la prueba contra reloj. En cuanto a las marcas de tiempo que corresponden a los 100 metros estáticos, se evidencia que los patinadores mejoraron en la técnica de salida al desarrollar una mayor potencia en sus zancadas y en la capacidad de reacción ante el estímulo, también se observa que hay una mejora en la técnica de traspie al demostrar una mejor coordinación, estabilidad y control de sus movimientos en el trayecto de la curva. De igual manera, en las marcas de tiempo que corresponden a los 100 metros lanzados se evidencia un progreso en la eficacia y estabilidad de sus desplazamientos en la recta, así como también un incremento en la potencia de los empujes y el control postural en la fase de aceleración.

En conclusión, es evidente que hubo una mejora significativa en los fundamentos técnicos de la posición básica, salida, traspie y desplazamiento, misma que se vio reflejada en el tiempo final de los 5 patinadores, demostrando que la aplicación del programa de intervención basado en el entrenamiento Off Skate fue efectivo al estar orientado a trabajar en la mejora de los errores técnicos observados en la aplicación del pre test.

Ilustración 1

Resultados Pre-Post Test Prueba Contra Reloj



Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se evidencian los resultados obtenidos de la aplicación del pre y post test de la prueba contra reloj en 5 patinadores de la categoría juvenil, en la que los datos obtenidos indican lo siguiente:

El patinador 1 en el pre test registró una marca de 21 segundos con 31 centésimas de segundo y en el post test registró una marca de 20 segundos con 23 centésimas de segundo, dando como resultado una mejora de 1 segundo con 8 centésimas de segundo.

El patinador 2 en el pre test registró una marca de 22 segundos con 47 centésimas de segundo y en el post test registró una marca de 21 segundos con 40 centésimas de segundo, dando como resultado una mejora de 1 segundo con 7 centésimas de segundo.

El patinador 3 en el pre test registró una marca de 22 segundos con 67 centésimas de segundo y en el post test registró una marca de 21 segundos con 65 centésimas de segundo, dando como resultado una mejora de 1 segundo con 2 centésimas de segundo.

El patinador 4 en el pre test registró una marca de 21 segundos con 81 centésimas de segundo y en el post test registró una marca de 20 segundos con 75 centésimas de segundo, dando como resultado una mejora de 1 segundo con 6 centésimas de segundo.

El patinador 5 en el pre test registró una marca de 21 segundos con 63 centésimas de segundo y en el post test registró una marca de 20 segundos con 58 centésimas de segundo, dando como resultado una mejora de 1 segundo con 5 centésimas de segundo.

Los resultados presentados en la gráfica demuestran una mejora significativa en el rendimiento de los 5 patinadores juveniles en la ejecución de la prueba contra reloj. Tomando

como referencia los resultados del pre test en comparación a los resultados del post test y, teniendo en cuenta que en el patinaje de carreras una mejora se ve representada en la reducción del tiempo en la prueba, los resultados permiten comprobar la eficacia de la aplicación del programa de intervención enfocado en el entrenamiento Off Skate.

Es importante mencionar que, los patinadores juveniles se encuentran en un nivel cercano a su máximo rendimiento porque llevan años de entrenamiento en patín profesional, lo que representa una mayor dificultad al momento de lograr un incremento en su desempeño dentro de la prueba, ya que, para patinadores de alto rendimiento el lograr la reducción de incluso 1 segundo en la prueba es difícil.

Tabla 3

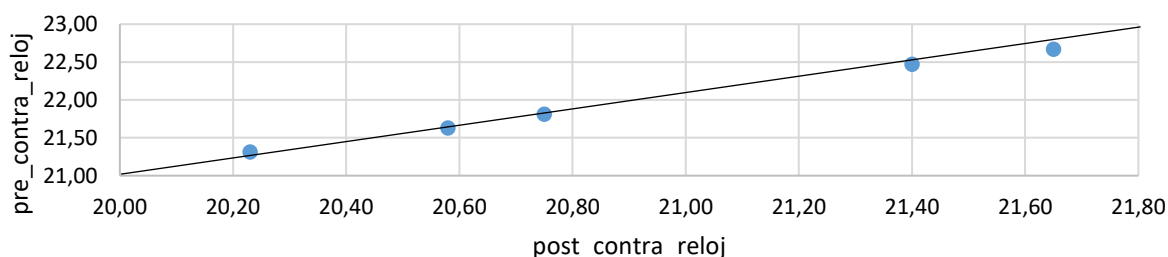
Prueba de Normalidad Pre-Post Test Prueba Contra Reloj

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_contra_reloj	0,22	5,00	,200*	0,93	5,00	0,60
post_contra_reloj	0,22	5,00	,200*	0,94	5,00	0,68

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 2

Pre-Post Test Prueba Contra Reloj



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 que corresponde a la prueba de normalidad del Pre-Post Test de la Prueba Contra Reloj que se realiza con el objetivo de entender el comportamiento de los datos para determinar el estadístico más apropiado para el trabajo investigativo, se determina que, al ser la muestra menor a 30 individuos se analiza Shapiro-Wilk. En el pre test el valor es de 0,60 y en el post test el valor es de 0,68; teniendo en cuenta que ambos valores son mayores a 0,05 se aplicó un estadístico paramétrico. Es así que, al observar una tendencia positiva en la centralización de los datos se realizó una prueba de t de Studentt para muestras emparejadas teniendo en cuenta que esta compara las medias de dos grupos independientes o relacionados. De esta manera, se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alternativa de la investigación.

Tabla 4*Prueba de Muestras Emparejadas del Pre-Post Test Prueba Contra Reloj*

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_contra_reloj - post_contra_reloj	1,06	0,02	0,01	1,03	1,08	102,57	4	0,00

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados sobre el Pre-Post de la Prueba Contra Reloj posterior a la aplicación del programa de intervención de 12 semanas, mediante el análisis estadístico de la prueba de muestras emparejadas arroja un valor correspondiente a 0,00 indicando que la investigación es muy significativa.

4.2. Discusión

En la investigación del autor (Félix Mejía , 2019), sobre la técnica en el patinaje de carreras y cómo esta influye en la prueba contra reloj, se menciona que, “los entrenadores de este deporte aunque teniendo el conocimiento necesario, le dan más importancia al desarrollo de las capacidades físicas, para poder subir el rendimiento de sus atletas, dejando a la técnica relegada a un segundo plano”. Por lo cual, se demuestra que tanto entrenadores como metodólogos eligen no cambiar la modalidad de entrenamiento por mantenerse en su zona de confort trabajando con un modelo tradicionalista y con una visión cerrada sobre las necesidades de los patinadores, ya que, este entrenamiento sólo se enfoca en el trabajo de las capacidades físicas como la velocidad, resistencia y fuerza, restándole importancia a un elemento esencial para el desarrollo y evolución del rendimiento del patinador como lo es el trabajo de los fundamentos técnicos del patinaje de carreras.

En este sentido, los resultados del trabajo de la investigación indican que, la técnica influye de manera directa en la ejecución de la prueba contra reloj, ya que, los deportistas demostraron tener problemas en la técnica de salida porque no dominaban por completo el control de los patines al usar una salida lateral, lo cual restaba potencia e incrementaba el tiempo en la prueba, también se identificaron falencias en la ejecución de la técnica de desplazamiento o recta, así como también se observó una inadecuada postura en la técnica de recta que afectó en la estabilidad al momento de tomar la curva. Por todo lo antes mencionado, el autor manifestó que, el origen de estos errores técnicos se debe a que los entrenadores no se apoyan de bases científicas que les ayuden a complementar y mejorar la planificación de las sesiones de entrenamiento.

Por otra parte, los hallazgos obtenidos en esta investigación y teniendo en cuenta que, al plantear una relación con los tiempos publicados por la (Federación Ecuatoriana de Patinaje , 2025), del II Ranking Nacional de los resultados oficiales de la prueba meta contra meta conocida también como prueba contra reloj de la categoría juvenil damas y varones, se determina que, al final de la aplicación del post test las marcas de tiempo obtenidas de cada uno de los patinadores están cercanas a las mejores marcas a nivel nacional, ya que, las selecciones que más sobresalen en los nacionales son la Federación de Pichincha, Federación del Guayas y Federación de Azuay, mismas que durante años se han destacado por ser las selecciones con mejor preparación física y técnica del país, demostrando su alto rendimiento deportivo en cada competición.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El diagnóstico del pre y post test de la prueba contra reloj en los patinadores de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Chimborazo determinó dos puntos clave en el trabajo de investigación. El pre test, se basó en identificar los errores técnicos en la ejecución de la prueba y cómo éstos influyeron de manera negativa en el rendimiento de la misma, mientras que el post test se centró en comprobar cómo la aplicación del programa de entrenamiento contribuyó a la mejora y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del patinaje de carreras para lograr un mejor resultado en la marca de tiempo de cada patinador.

Se desarrolló un programa de intervención basado en el entrenamiento Off Skate, en el cual se realizaron trabajos específicos para la mejora de los fundamentos básicos del patinaje de carreras como la técnica de posición básica, desplazamiento, salida y traspie, así como también el trabajo físico y motor como la fuerza muscular, potencia, reacción, equilibrio y coordinación. Este programa abarca las necesidades individuales de los patinadores para la mejora de su rendimiento en la prueba contra reloj.

Se estableció una correlación significativa entre los tiempos obtenidos en el pre y post test en la aplicación de la prueba contra reloj, mismos que determinaron un resultado favorable en el rendimiento de los patinadores al reducir sus marcas de tiempo y, por ende, se demostró la efectividad del programa de entrenamiento Off Skate.

5.2 Recomendaciones

Se sugiere realizar la aplicación del pre y post test de la Prueba Contra Reloj en las mismas condiciones, teniendo en cuenta la hora, lugar, clima e implementos deportivos, ya que, esto permitirá tener una mayor precisión en la obtención de los resultados.

Se indica planificar de acuerdo a las necesidades físicas y técnicas que el patinador necesita para la correcta ejecución de los fundamentos técnicos del patinaje, teniendo en cuenta que la dosificación del entrenamiento es importante para evitar lesiones en los mismos, logrando una mejora significativa en su rendimiento posterior a la aplicación del programa.

Es recomendable el uso de aplicaciones como Excel y SPSS para facilitar el registro y manejo de la base de datos para su respectivo análisis estadístico, así como también el poder llevar un orden de cada uno de los procesos que se requieren para un mejor entendimiento, precisión y validación de los resultados obtenidos a lo largo del proceso de investigación.

CAPÍTULO VI.

PROPUESTA

6.1. Propuesta

La propuesta que se presenta es un programa de intervención para 12 semanas con 3 días de trabajo a la semana, mismo que está enfocado en el entrenamiento Off Skate o también conocido como entrenamiento sin patines o fuera de pista. Este tipo de entrenamiento se basa en el trabajo específico técnico del patinador, donde se busca corregir y mejorar los fundamentos básicos del patinaje de carreras, entre los cuáles se destacan la técnica de posición básica, desplazamiento, salida y traspie, así como el trabajo de fuerza muscular, potencia, reacción y habilidades de equilibrio y coordinación.

Objetivo: Diseñar un programa de intervención con 12 semanas de entrenamiento enfocado en el trabajo de la técnica específica del patinaje de carreras.

6.2. Cronograma del Programa de Intervención

PLAN DE ENTRENAMIENTO			
Deporte:	Patinaje de velocidad	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)
Semanas:	12 semanas	Período:	Septiembre 2025 – diciembre 2026

FASE 1: ADAPTACIÓN ESPECÍFICA (SEMANA 1-2)			
Micro ciclo	Lunes	Martes	Jueves
Trabajo específico	Fuerza muscular Técnica de posición básica	Equilibrio y coordinación Técnica de desplazamiento	Potencia y reacción Técnica de salida y traspie
DOSIFICACIÓN			
Trabajo específico	Series	Intensidad	Densidad/descanso
Fuerza muscular	3/4 series 12-15 rep.	60% - 70% FCmáx	60 seg.
Potencia/reacción	3/4 series 6-8 rep.	60% - 70% FCmáx	60/90 seg.
Equilibrio/coordinación	3/4 series 25 seg.	60% - 70% FCmáx	45 seg.
Técnica de movimiento específico	3/4 series 25-30 seg.	60% - 70% FCmáx	45 seg.

FASE 2: DESARROLLO DE CAPACIDADES (SEMANA 3-6)			
Micro ciclo	Lunes	Martes	Jueves
Trabajo específico	Fuerza muscular Técnica de posición básica	Equilibrio y coordinación Técnica de desplazamiento	Potencia y reacción Técnica de salida y traspie
DOSIFICACIÓN			
Trabajo específico	Series	Intensidad	Densidad/descanso
Fuerza muscular	3/4 series 8-12 rep.	70% - 80% FCmáx	60 seg.
Potencia/reacción	4/5 series 6-8 rep.	70% - 80% FCmáx	60/90 seg.
Equilibrio/coordinación	3/4 series 25-30 seg.	70% - 80% FCmáx	30 seg.
Técnica de movimiento específico	4/5 series 45 seg.	70% - 80% FCmáx	45 seg.

FASE 3: TRANSFERENCIA (SEMANA 7-10)			
Micro ciclo	Lunes	Martes	Jueves
Trabajo específico	Fuerza muscular Técnica de posición básica	Equilibrio y coordinación Técnica de desplazamiento	Potencia y reacción Técnica de salida y traspie
DOSIFICACIÓN			
Trabajo específico	Series	Intensidad	Densidad/descanso
Fuerza muscular	3/4 series 6-8 rep.	80% - 85% FCmáx	90 seg.
Potencia/reacción	5/6 series 4-6 rep.	85% - 90% FCmáx	60/90 seg.
Equilibrio/coordinación	3/4 series 25-30 seg.	80% - 85% FCmáx	30 seg.
Técnica de movimiento específico	6/8 series 60 seg.	80% - 85% FCmáx	90 seg.

FASE 4: CONSOLIDACIÓN (SEMANA 11-12)			
Micro ciclo	Lunes	Martes	Jueves
Trabajo específico	Fuerza muscular Técnica de posición básica	Equilibrio y coordinación Técnica de desplazamiento	Potencia y reacción Técnica de salida y traspie
DOSIFICACIÓN			
Trabajo específico	Series	Intensidad	Densidad/descanso
Fuerza muscular	2/3 series 6-8 rep.	75% - 80% FCmáx	90/120 seg.
Potencia/reacción	3/4 series 5-6 rep.	80% - 85% FCmáx	90 seg.
Equilibrio/coordinación	2/3 series 20-25 seg.	80% - 85% FCmáx	60 seg.
Técnica de movimiento específico	4/6 series 60 seg.	80% - 90% FCmáx	120 seg.

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	1	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Adaptar el trabajo de fuerza específico al dominio correcto de la técnica de posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Sentadilla clásica: Pies al ancho de hombros, espalda recta, bajar hasta 90° de rodillas, empujar con talones para subir.	4	30" 12 reps	65% FC _{máx}	30"
	Sentadilla con salto: Igual que la sentadilla, pero al subir se realiza un salto vertical explosivo.	3	35" 15 reps		
	Zancadas caminando: Paso largo hacia adelante, rodilla trasera baja casi al suelo, subir y avanzar alternando piernas.	4	30" 12 reps		
	Plancha frontal: Apoyar antebrazos y puntas de pies, cuerpo recto, mantener sin hundir cadera.	3	35" 15 reps		
	Mountain climbers: En posición de plancha, llevar rodillas rápido hacia el pecho de forma alternada.	4	30" 12 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente.	3	35" 15 reps	60% FC _{máx}	20"
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	4	30" 12 reps		
	Transferencia de peso: Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo.	3	35" 15 reps		
	Caminata lateral en semi flexión: Desplazarse de lado a lado con pasos cortos sin perder la postura baja.	4	30" 12 reps		
	Desplazamiento en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo postura baja.	3	35" 15 reps		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200 metros pista SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	1	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Adaptar el trabajo de equilibrio y coordinación al dominio correcto de la técnica de desplazamiento.					Tiempo: 2 horas 20 minutos
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	3	30" 15 rep.	60% FCmáx	20"
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	25" 12 rep.		
	Skater jumps controlados: Saltar lateralmente de un pie a otro, mantener equilibrio 2 seg. en cada apoyo.	3	25" 12 rep.		
	Equilibrio sobre tabla: De pie sobre tabla, mantener el centro sin tocar bordes.	4	25" 12 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	3	30" 15 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	4	25" 12 rep.	60% FCmáx	20"
	Empuje lateral alternado: Desde posición básica, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	3	25" 12 rep.		
	Empuje en tabla deslizante: Colocar pies sobre la tabla deslizante en suelo liso, simular empuje lateral deslizando suavemente.	4	25" 12 rep.		
	Semi flexión con toques de rodilla: Tocar alternadamente rodilla derecha e izquierda con mano contraria.	3	30" 15 rep.		
	Empuje alternado con braceo: Simular empuje derecho-izquierdo coordinado con braceo contrario.	4	25" 12 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Tabla de balanceo
Bandas Cuerdas
Tabla deslizante

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
1. DATOS						
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica	
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	1	Fecha:	Jueves	
2. PLANIFICACIÓN						
Objetivo general: Adaptar el trabajo de potencia y reacción al dominio correcto de la técnica de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES	
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'	
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
Potencia y reacción	Burpees explosivos: Baja a plancha, salta pies adelante y salta alto con brazos arriba.	4	35" 12 -15 reps	65% FCmáx	30"	
	Desplantes con salto: Da un paso adelante en lunge y salta cambiando de pierna en el aire. Alternar rápidamente.	3	35" 12 -15 reps			
	Salto de patinador: Salta lateralmente de una pierna a la otra, tocando el suelo con la mano opuesta.	3	35" 10 -12 reps			
	Salto explosivo de rodillas: De rodillas, salta a pies y luego salta amplio. Para potencia desde posición baja.	2	35" 10 -12 reps			
	Golpes al suelo con balón medicinal: Levanta bola y tírala al suelo explosivamente y con fuerza, rotando la cadera.	3	35" 12 -15 reps			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
		Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	3	35" 15 reps	60% FCmáx	20"
		Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	4	30" 12 reps		
		Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	3	35" 15 reps		
		Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	4	30" 12 reps		
Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	3	35" 15 reps				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200 metros pista + distancia SC			60'	
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'	

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	2	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Adaptar el trabajo de fuerza específico al dominio correcto de la técnica de posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Sentadilla búlgara: Un pie sobre banco detrás, otro adelante apoyado, flexionar rodilla frontal a 90°, subir extendiendo.	4	35" 15 reps	70% FCmáx	30"
	Zancada lateral: Pies separados, desplazar peso hacia un lado flexionando rodilla, mantener otra extendida.	3	35" 12 reps		
	Peso muerto con mancuernas: De pie, mancuernas al frente, flexión leve de rodillas, bajar cadera con espalda recta y volver arriba.	4	35" 12 reps		
	Elevación de talones a un pie: De pie, subir sobre un pie lo más alto posible, bajar lentamente.	2	35" 10-15 reps		
	Sentadilla isométrica: Espalda apoyada en pared, rodillas a 90°, mantener postura sin moverse.	4	35" 10 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	4	45" 23 rep.	65% FCmáx	20"
	Semi flexión con apoyo en pared: Espalda apoyada en pared a 90° de rodillas, simula postura básica.	5	40" 20 rep.		
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	4	45" 23 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	5	40" 20 rep.		
	Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	4	45" 23 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros eliminación + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	2	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Adaptar el trabajo de equilibrio y coordinación al dominio correcto de la técnica de desplazamiento.					Tiempo: 2 horas 20 minutos
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con cambio de apoyo: Pasar de un pie al otro lentamente en posición básica y sin bajar la pierna libre.	4	35" 18 rep.	65% FCmáx	20"
	Salto unipodales adelante-atrás: Saltar con un pie hacia adelante y atrás, caer estable.	3	40" 20 rep.		
	Salto unipodales laterales: Saltar con un pie hacia adelante y atrás, caer estable, pero hacia los lados.	4	35" 18 rep.		
	Equilibrio en bosu con sentadilla: Parado en bosu, hacer sentadilla lenta.	3	40" 20 rep.		
	Equilibrio en bosu con un pie: Mantenerse sobre bosu solo con un pie.	4	35" 18 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Deslizamiento con conos: Colocar conos a 1 m, desplazarse en línea baja simulando empuje entre conos.	3	40" 20 rep.	65% FCmáx	20"
	Desplazamiento en zigzag: Avanzar haciendo pequeños cambios de dirección en semi flexión.	4	35" 18 rep.		
	Avanzar con arrastre de pie: Avanzar manteniendo un pie fijo en el suelo mientras el otro simula empuje lateral.	3	40" 20 rep.		
	Empuje con resistencia: Colocar banda en la cadera, avanzar en semi flexión simulando braceo técnico.	4	35" 18 rep.		
Empuje en línea con braceo de velocidad: Avanzar en semi flexión y braceo rápido, como en recta de competencia.	3	40" 20 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 500 metros pista SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bosu
Banda
Cuerda

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Adaptación específica
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	2	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Adaptar el trabajo de potencia y reacción al dominio correcto de la técnica de salida y traspié.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Desplantes pliométricos: Lunge adelante y salta alto, cambiando piernas. Enfocado en transiciones rápidas.	3	30" 12 reps	65% FCmáx	25"
	Saltos amplios: Salta hacia adelante lo más lejos posible desde posición de pie. Enfocado en potencia horizontal para impulsos largos.	4	30" 10 reps		
	Salto y rodillas al pecho: Salta alto llevando las rodillas al pecho. Aterriza y repite para explosividad vertical.	4	30" 12 reps		
	Abdominales con giro: En posición sentada, gira torso explosivamente con balón medicinal para potencia rotacional en curvas.	3	30" 15 reps		
	Mountain climbers: En posición de plancha, rodillas al pecho rápidamente con salto.	2	30" 20 reps		
Tiempo		30'			
Técnica de salida y traspié	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	3	40" 20 rep.	65% FCmáx	20"
	Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	4	35" 18 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	3	40" 20 rep.		
	Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	4	35" 18 rep.		
Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	3	40" 20 rep.			
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Fondo	Series 5.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	3	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la fuerza muscular y el gesto técnico de la posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza muscular	Flexiones de brazo: Baja el pecho hacia el suelo flexionando codos, luego empuja explosivamente hacia arriba. Mantén core apretado para estabilidad.	4	35" 15-20 reps	75% FCmáx	25"
	Flexiones diamante: Baja y sube, enfoque en tríceps y pecho interno para mejorar el empuje de brazos en patínaje.	3	35" 12-15 reps		
	Flexiones pike: En posición de "V" invertida baja la cabeza hacia el suelo flexionando codos, luego empuja hacia arriba.	3	35" 12 reps		
	Crunch abdominal: En decúbito dorsal, manos detrás de la cabeza, elevar tronco hasta despegar omóplatos del suelo.	4	35" 22 reps		
	Bicicleta abdominal: Imitar el pedaleo de bicicleta en el aire con la activación.	2	35" 25 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	4	30" 15 rep.	65% FCmáx	20"
	Semi flexión con apoyo en pared: Espalda apoyada en pared a 90° de rodillas, simula postura básica.	3	35" 18 rep.		
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	4	30" 15 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	3	35" 18 rep.		
	Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	4	30" 15 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 500 metros pista SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bandas elásticas

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	3	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar el equilibrio y coordinación, así como el gesto técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	3	35" 18 rep.	65% FCmáx	20"
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	30" 15 rep.		
	Skater jumps controlados: Saltar lateralmente de un pie a otro, mantener equilibrio 2 seg. en cada apoyo.	3	35" 18 rep.		
	Equilibrio sobre tabla: De pie sobre tabla, mantener el centro sin tocar bordes.	4	30" 15 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	3	35" 18 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Skater jumps: Saltar lateralmente de un pie al otro, caer en semi flexión, mantener braceo.	4	30" 15 rep.	65% FCmáx	20"
	Skater jumps con pausa: Igual que el anterior, pero mantener 2 seg. la posición en cada apoyo.	3	35" 18 rep.		
	Skater jumps con banda: Banda elástica en rodillas, realizar saltos laterales controlados.	4	30" 15 rep.		
	Skater jumps desplazamiento: Saltar lateralmente avanzando hacia delante de 5 a 10 metros.	3	35" 18 rep.		
Skater jumps con brazo extendido: Saltar y mantener un brazo extendido al frente como control postural.	4	30" 15 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros ruta			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bandas elásticas

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	3	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la potencia y reacción en el gesto técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Saltos a la caja: Frente a una caja estable de 30-50 cm de altura y salta explosivamente sobre la misma.	5	35" 15-20 reps	75% FCmáx	25"
	Saltos laterales: Salta lateralmente de una pierna a la otra lo más lejos posible, manteniendo el equilibrio.	3	35" 12 reps		
	Caminata baja: Con banda de resistencia, imitaremos una semi sentadilla y caminaremos contrayendo la musculatura de las piernas.	4	35" 12 reps		
	Drop jumps: Baja de caja y salta inmediatamente alto para reactividad.	2	35" 15 reps		
	Impacto lateral de balón medicinal: Con el cuerpo firme y el core activado frente a una pared impactaremos el balón medicinal con fuerza sobre la misma.	3	35" 15-20 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	3	35" 18 rep.	65% FCmáx	20"
	Cruce en pasos cortos: En círculo, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	4	30" 15 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	3	35" 18 rep.		
	Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	4	30" 15 rep.		
	Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	3	35" 18 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad:	Sprints 400 metros ruta SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	4	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la fuerza muscular y el gesto técnico de la posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza muscular	Dominadas asistidas: Usa una banda o compañero para asistir; cuelga de una barra y tira hacia arriba hasta que la barbilla pase la barra.	4	35" 12 reps	70% FCmáx	20"
	Separación con banda: Sostén una banda de resistencia frente al pecho con brazos extendidos, tira hacia afuera apretando omóplatos.	3	35" 15 reps		
	Curly de bíceps en barra: Con una barra z o recta en agarre supinos realizar la contracción del bíceps elevando la barra.	4	35" 12-15 reps		
	Crunch abdominal suspendido: Suspendido en una barra y sin balanceo elevar las rodillas a la altura del pecho.	4	35" 20 reps		
	Plancha lateral: Plancha apoyado en un solo brazo.	2	35" 12 reps		
	Tiempo		30'		
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	5	30" 15 rep.	70% FCmáx	25"
	Semi flexión con desplazamiento de peso: En semi flexión, transferir peso de un pie al otro sin levantar plantas.	4	35" 18 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	5	30" 15 rep.		
	Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	4	35" 18 rep.		
	Transferencia de peso: Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo	5	30" 15 rep.		
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista eliminación + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	4	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar el equilibrio y coordinación, así como el gesto técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio en bosu con sentadilla: Parado en bosu, realizar sentadilla en posición básica de patinaje.	4	40" 20 rep.	70% FCmáx	25"
	Equilibrio con bosu en un pie: Mantenerse sobre bosu solo con un pie, brazos abiertos.	5	35" 18 rep.		
	Plancha sobre fitball: Apoyar antebrazos en fitball, mantener cuerpo recto sin balanceo.	4	40" 20 rep.		
	Escaladores sobre bosu: Manos sobre bosu, realizar escaladores controlados.	5	35" 18 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	4	40" 20 rep.		
Tiempo		30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Caminata en línea baja: Avanzar en semi flexión con pasos cortos, sin elevar cadera.	5	35" 18 rep.	70% FCmáx	25"
	Caminata lateral en semi flexión: Desplazarse de lado en pasos cortos, simulando apoyo de patines.	4	40" 20 rep.		
	Caminata con braceo alternado: Caminar en línea baja coordinando brazos como en la carrera.	5	35" 18 rep.		
	Empuje con banda elástica en tobillo: Banda fijada en tobillo, realizar empuje lateral contra resistencia.	4	40" 20 rep.		
Empuje lateral alternado: Alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	5	35" 18 rep.			
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Relevos 200 y 400 metros SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bosu
Fitball
Banda
Cuerda

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	4	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la potencia y reacción en el gesto técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Salto en una pierna: Salta repetidamente en una sola pierna hacia adelante y vuelves al sitio.	3	35" 15 reps	75% FCmáx	20"
	Burpees con rodillas al pecho: Baja a plancha, salta pies adelante y salta alto con las rodillas al pecho.	4	35" 12-15 reps		
	Diagonal drills: Salta diagonalmente alternando direcciones para agilidad y potencia multidireccional.	4	35" 12 reps		
	Crunch abdominal alternado: Crunch abdominal donde los codos toquen la rodilla con los brazos al opuesto de la pierna accionante.	5	35" 12 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Cruce con braceo alternado: En cada cruce de piernas, acompañar con braceo cruzado correcto.	4	40" 20 rep.	70% FCmáx	25"
	Cruce con balón medicinal: Sujetar balón al frente, practicar cruce de piernas manteniendo el tronco estable.	5	35" 18 rep.		
	Cruce con brazos extendidos: Brazo interno extendido al frente, externo atrás, repetir cruce manteniendo brazos fijos.	4	40" 20 rep.		
	Cruce con resistencia de banda: Banda elástica alrededor de rodillas, cruzar piernas forzando control postural.	5	35" 18 rep.		
	Caminata circular con cruce: Caminar cruzando la pierna externa en cada paso. Cambiar de lado.	5	35" 18 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Carriles sprints + reacción			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Balón medicinal
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	5	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la fuerza muscular y el gesto técnico de la posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza muscular	Peso muerto sumo: Con mancuernas, bajar inclinando tronco, espalda recta y rodillas con ligera flexión.	4	30" 15 reps	70% FCmáx	20"
	Peso muerto a una pierna: Bajar inclinando tronco y levantando pierna contraria extendida atrás.	4	30" 12 reps		
	Curl de isquios: En cubito ventral en banco o maquina llevar las piernas con una flexión cerca de los glúteos.	3	30" 12-15 reps		
	Plancha: Desde plancha alta, tocar alternadamente cada hombro con la mano contraria.	3	30" 12 reps		
	Hollow hold: En decúbito dorsal, brazos y piernas extendidas, mantener elevadas en "posición de banana".	5	30" 10 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente, mantener.	5	40" 20 rep.	75% FCmáx	25"
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	6	40" 20 rep.		
	Braceo alternado en semi flexión: Mantener postura básica y simular braceo de carrera con ambos brazos.	5	40" 20 rep.		
	Semi flexión con skater jump: Saltos laterales pequeños, caer en semi flexión controlada en cada lado.	6	40" 20 rep.		
Desplazamiento adelante-atrás en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo rodillas flexionadas.	5	40" 20 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10 km ruta puntos + eliminación			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
1. DATOS						
Deporte:	Patinaje de velocidad	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades	
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	5	Fecha:	Martes	
2. PLANIFICACIÓN						
Objetivo general: Desarrollar el equilibrio y coordinación, así como el gesto técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES	
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'	Silbato Cronómetro Tortugas Conos Bosu Banda Soga
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
Equilibrio y coordinación	Equilibrio cruzado: Parado sobre un pie, cruzar pierna libre por delante y luego por detrás lentamente.	5	40" 20 rep.	75% FCmáx	25"	
	Equilibrio con inclinaciones: Parado sobre un pie, inclinar el tronco a distintos lados sin perder estabilidad.	6	40" 20 rep.			
	Equilibrio en bosu: De pie sobre bosu (lado convexo), mantener postura sin movimientos bruscos.	5	40" 20 rep.			
	Equilibrio lateral un pie: Mantener un pie en el aire hacia un costado, brazos extendidos para control.	6	40" 20 rep.			
	Equilibrio sobre punta de pie: Elevar talones, mantenerse sobre puntas con rodillas semi flexionadas.	5	40" 20 rep.			
	Tiempo	30'				
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	6	40" 20 rep.	75% FCmáx	25"	
	Empuje con deslizamiento: En semi flexión, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	5	40" 20 rep.			
	Empuje con braceo: Empujar lateralmente una pierna mientras se mantiene braceo fijo.	6	40" 20 rep.			
	Empuje con pausa: Tras cada empuje, mantener braceo 2 seg. en posición de semi flexión.	5	40" 20 rep.			
	Empuje con resistencia de banda: Colocar banda en la cadera, avanzar en semi flexión simulando braceo técnico.	6	40" 20 rep.			
	Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200 y 500 metros SC + pacing con moto			60'	
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'	

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres García Tamia Villacrés Cisneros David	Semana:	5	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la potencia y reacción en el gesto técnico de salida y traspié.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Lunges laterales: Da un paso lateral amplio, flexiona la rodilla y empuja explosivamente de vuelta.	4	35" 15 reps	70% FCmáx	20"
	Salto en escalera: Salta a través de escalera de agilidad con rodillas al pecho.	5	35" 12-15 reps		
	Salto de agilidad: Salta o corre alrededor de conos en patrones explosivos.	3	35" 12 reps		
	Sprints con banda: Con banda atada, corre en sitio explosivamente contra resistencia.	3	35" 12 reps		
	Mountain climbers: Posición en plancha y rodillas al pecho intercaladas.	2	35" 20 reps		
Tiempo		30'			
Técnica de salida y traspié	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Cruce con brazos extendidos: Brazo interno extendido al frente, externo atrás, repetir cruce manteniendo brazos fijos.	6	40" 20 rep.	75% FCmáx	25"
	Cruce: Banda elástica alrededor de rodillas, cruzar piernas forzando control postural.	5	40" 20 rep.		
	Cruce con salto lateral: Saltar lateralmente en cruce de piernas, caer en semi flexión controlada.	6	40" 20 rep.		
	Caminata con cruce: En posición básica, caminar por fuera del círculo cruzando pierna externa en cada paso.	5	40" 20 rep.		
Simulación en curva: Trazar curva con conos, desplazarse cruzando pierna externa sobre interna.	6	40" 20 rep.			
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Fondo	Series 5.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	6	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la fuerza muscular y el gesto técnico de la posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Sentadilla clásica: Pies al ancho de hombros, espalda recta, bajar hasta 90° de rodillas, empujar con talones para subir.	3	40" 12-15 rep.	75% FCmáx	25"
	Sentadilla isométrica: Espalda apoyada en pared, rodillas a 90°, mantener postura sin moverse.	4	40" 12 rep.		
	Desplante estático: Piernas en tijera, flexionar rodilla delantera a 90° y regresar arriba.	4	40" 15 rep.		
	Superman: En decúbito ventral, elevar brazos y piernas simultáneamente.	4	40" 12-15 rep.		
	Plancha con desplazamiento lateral: Desde plancha alta, caminar con brazos y pies hacia un lado y volver.	3	40" 12 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente, mantener.	5	45" 23 rep.	80% FCmáx	20"
	Transferencia de peso: Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo.	4	50" 25 rep.		
	Braceo alternado en semi flexión: Mantener postura básica y simular braceo de carrera con ambos brazos.	5	45" 23 rep.		
	Semi flexión con skater jump: Saltos laterales pequeños, caer en semi flexión controlada en cada lado.	4	50" 25 rep.		
	Desplazamiento adelante-atrás en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo rodillas flexionadas.	5	45" 23 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Contra reloj 200 metros SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	6	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar el equilibrio y coordinación, así como el gesto técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio cruzado: Parado sobre un pie, cruzar pierna libre por delante y luego por detrás lentamente.	5	45" 23 rep.	80% FCmáx	20"
	Equilibrio con inclinaciones: Parado sobre un pie, inclinar el tronco a distintos lados sin perder estabilidad.	4	50" 25 rep.		
	Equilibrio en bosu: De pie sobre bosu (lado convexo), mantener postura sin movimientos bruscos.	5	45" 23 rep.		
	Equilibrio lateral un pie: Mantener un pie en el aire hacia un costado, brazos extendidos para control.	4	50" 25 rep.		
	Equilibrio sobre punta de pie: Elevar talones, mantenerse sobre puntas con rodillas semi flexionadas.	5	45" 23 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	4	50" 25 rep.	80% FCmáx	20"
	Empuje con deslizamiento: En semi flexión, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	5	45" 23 rep.		
	Empuje con braceo: Empujar lateralmente una pierna mientras se mantiene braceo fijo.	4	50" 25 rep.		
	Empuje con pausa: Tras cada empuje, mantener braceo 2 seg. en posición de semi flexión.	5	45" 23 rep.		
	Empuje con resistencia de banda: Colocar banda en la cadera, avanzar en semi flexión simulando braceo técnico.	4	50" 25 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200, 400 y 500 metros + pacing con moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bosu
Banda
Soga

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Desarrollo de capacidades
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	6	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Desarrollar la potencia y reacción en el gesto técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Simulación de empuje con peso: En posición baja, empuja lateralmente con un par de pesas en los tobillos alternando piernas como en patinaje.	3	40" 20 reps	85% FCmáx	25"
	Flexiones explosivas: Push-up con clap para potencia upper body.	4	40" 12-15 reps		
	Sprint estático con banda: Con banda atada, corre en sitio explosivamente contra resistencia.	4	40" 15 reps		
	Desplante pliométrico: Lunge adelante y salta alto, cambiando piernas. Enfocado en transiciones rápidas.	2	40" 12-15 reps		
	Golpes al suelo con balón medicinal: Levanta bola y tírala al suelo explosivamente. Para potencia total, enfocado en core.	3	40" 20 reps		
Tiempo		30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Cruce con brazos extendidos: Brazo interno extendido al frente, externo atrás, repetir cruce manteniendo brazos fijos.	5	45" 23 rep.	80% FCmáx	20"
	Cruce con resistencia de banda: Banda elástica alrededor de rodillas, cruzar piernas forzando control postural.	4	50" 25 rep.		
	Cruce con salto lateral: Saltar lateralmente en cruce de piernas, caer en semi flexión controlada.	5	45" 23 rep.		
	Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	4	50" 25 rep.		
Simulación en curva: Trazar curva con conos, desplazarse cruzando pierna externa sobre interna.	5	45" 23 rep.			
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista eliminación + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	7	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la fuerza muscular al trabajo técnico de posición básica.			Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Remo invertido: Acostado bajo una barra baja o mesa, agarra con manos al ancho de hombros y tira el pecho hacia la barra	4	40" 15 rep.	75% FCmáx	25"
	Dominadas asistidas: Usa una banda o compañero para asistir; cuelga de una barra y tira hacia arriba hasta que la barbilla pase la barra.	4	40" 12-15 rep.		
	Press de hombro de pie: De pie en posición baja (squat parcial), extiende brazos en forma de "Y" por encima de la cabeza.	3	40" 12-15 rep.		
	Separaciones con banda: Sostén una banda de resistencia frente al pecho con brazos extendidos, tira hacia afuera apretando omóplatos.	5	40" 10 rep.		
	Superman: De cúbito ventral elevamos tanto piernas como brazos al mismo tiempo.	2	40" 20 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente.	6	50" 25 rep.	80% FCmáx	20"
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	4	55" 28 rep.		
	Transferencia de peso : Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo.	6	50" 25 rep.		
	Caminata lateral en semi flexión: Desplazarse de lado a lado con pasos cortos sin perder la postura baja.	4	55" 28 rep.		
	Desplazamiento en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo la postura baja.	6	50" 25 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints lanzados 200 y 400 metros SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	7	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir el equilibrio y coordinación al trabajo técnico de desplazamiento.			Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	6	50" 25 rep.	80% FCmáx	20"
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	55" 28 rep.		
	Skater jumps controlados: Saltar lateralmente de un pie a otro, mantener equilibrio 2 seg. en cada apoyo.	6	50" 25 rep.		
	Equilibrio sobre tabla: De pie sobre tabla, mantener el centro sin tocar bordes.	4	55" 28 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	6	50" 25 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	4	55" 28 rep.	80% FCmáx	20"
	Empuje lateral alternado: Desde posición básica, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	6	50" 25 rep.		
	Empuje en tabla deslizante: Colocar pies sobre la tabla deslizante en suelo liso, simular empuje lateral deslizando suavemente.	4	55" 28 rep.		
	Semi flexión con toques de rodilla: Tocar alternadamente rodilla derecha e izquierda con mano contraria,	6	50" 25 rep.		
	Empuje alternado con braceo: Simular empuje derecho-izquierdo coordinado con braceo contrario.	4	55" 28 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Fondo	Series 5.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bosu
Banda elástica
Cuerda

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	7	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la potencia y reacción al trabajo técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Saltos en caja: Colócate frente a una caja estable de 30-50 cm de altura. Flexiona las rodillas y salta explosivamente sobre la caja	5	45" 20 rep.	70% FCmáx	20"
	Saltos laterales: Salta lateralmente de una pierna a la otra lo más lejos posible.	4	45" 20 rep.		
	Sentadilla con salto: Baja en sentadilla profunda y salta lo más alto posible.	3	45" 25 rep.		
	Burpees: Baja a plancha, salta pies adelante y salta alto con brazos arriba	5	25" 10 rep.		
	Crunch giratorio: Contracción abdominal unilateral con balón medicinal	3	45" 20 rep.		
	Tiempo		30'		
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	6	50" 25 rep.	80% FCmáx	20"
	Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	4	55" 28 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	6	50" 25 rep.		
	Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	4	55" 28 rep.		
	Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	6	50" 25 rep.		
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 500 metros pista SC + tiempo controlado			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	8	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la fuerza muscular al trabajo técnico de posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Sentadilla clásica: Flexión de rodillas y cadera, bajando el cuerpo con la espalda recta hasta que los muslos estén paralelos al suelo, luego subir.	5	45" 25 reps	85% FCmáx	20"
	Sentadilla sumo: Similar a la sentadilla clásica, pero con los pies más separados y las puntas hacia afuera.	4	45" 12-15 reps		
	Prensa de piernas: Ejercicio en máquina donde se empuja un peso con las piernas desde una posición sentada o reclinada	4	45" 15 reps		
	Crunch abdominal: Acostado, flexionar el torso elevando los hombros hacia las rodillas, contrayendo los abdominales.	4	45" 20 reps		
	Plancha: Mantener el cuerpo recto en posición de tabla, apoyado en antebrazos y puntas de los pies.	3	45" 1 rep		
Tiempo		30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	6	60" 30 rep.	80% FCmáx	30"
	Semi flexión con apoyo en pared: Espalda apoyada en pared a 90° de rodillas, simula postura básica.	5	60" 15 rep.		
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	4	60" 30 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	5	60" 20 rep.		
	Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	3	60" 30 rep.		
Tiempo		30'			
Trabajo en patines	Fondo	Series 2.500 metros ruta + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres García Tamia Dayuma Villacrés Cisneros David Andrés	Semana:	8	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir el equilibrio y coordinación al trabajo técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Cambio de apoyo: Pasar de un pie al otro lentamente en posición básica y sin bajar la pierna libre.	6	50" 30 rep.	80% FC _{máx}	30"
	Salto unipodales adelante-atrás: Saltar con un pie hacia adelante y atrás, caer estable.	5	60" 30 rep.		
	Salto unipodales laterales: Saltar con un pie hacia adelante y atrás, caer estable, pero hacia los lados.	6	50" 30 rep.		
	Equilibrio en bosu con sentadilla: Parado en bosu, hacer sentadilla lenta.	5	60" 30 rep.		
	Equilibrio en bosu un pie: Mantenerse sobre bosu solo con un pie.	6	50" 30 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Caminata en línea baja: Avanzar en semi flexión con pasos cortos, sin elevar cadera.	6	50" 30 rep.	80% FC _{máx}	30"
	Caminata lateral en semi flexión: Desplazarse de lado en pasos cortos, simulando apoyo de patines.	5	60" 30 rep.		
	Caminata con braceo alternado: Caminar en línea baja coordinando brazos como en la carrera.	6	50" 30 rep.		
	Empuje con banda elástica en tobillo: Banda fijada en tobillo, realizar empuje lateral contra resistencia.	5	60" 30 rep.		
	Empuje lateral alternado: Alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	6	50" 30 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Relevos 200 y 400 metros SC + tiempo controlado			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Bosu
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres García Tamia Villacrés Cisneros David	Semana:	8	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la potencia y reacción al trabajo técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Desplantes con salto: Da un paso adelante en lunge y salta cambiando de pierna en el aire.	4	50" 25 reps	85% FCmáx	25"
	Salto a una pierna: Salta repetidamente en una sola pierna hacia adelante o en sitio.	3	45" 20 reps		
	Salto amplio: Salta hacia adelante lo más lejos posible desde posición de pie.	5	40" 20 reps		
	Caminata baja: Camina en posición baja de patinaje con banda de resistencia.	3	50" 25 reps		
	Plancha dinámica: Posición de plancha clásica con la variante de movilidad del torso de manera lateral.	4	50" 1 rep		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	6	50" 30 rep.	80% FCmáx	30"
	Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	5	60" 30 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	6	50" 30 rep.		
	Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	6	50" 30 rep.		
Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	5	60" 30 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	20 km (media maratón) en ruta			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	9	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la fuerza muscular al trabajo técnico de posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Plancha frontal: Apoyar antebrazos y puntas de pies, cuerpo recto, mantener sin hundir cadera.	5	50" 1 rep	75% FCmáx	30"
	Plancha lateral: De costado sobre antebrazo, cuerpo alineado, mantener estable.	4	50" 1 rep		
	Elevación de piernas: En decúbito dorsal, piernas extendidas, subir rectas hasta 90° y bajar sin tocar suelo.	4	50" 20 reps		
	Plancha con desplazamiento lateral: Desde plancha alta, caminar con brazos y pies hacia un lado y volver.	5	50" 20 reps		
	Russian twist: Sentado con tronco inclinado, girar de lado a lado con balón o sin peso.	3	50" 20 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	5	75" 38 rep.	85% FCmáx	25"
	Semi flexión con desplazamiento de peso: semi flexión, transferir peso de un pie al otro sin levantar plantas.	3	80" 40 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	5	75" 38 rep.		
	Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	3	80" 40 rep.		
	Transferencia de peso : Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo	5	75" 38 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Carriles + reacción			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres García Tamia Villacrés Cisneros David	Semana:	9	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir el equilibrio y coordinación al trabajo técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	6	75" 38 rep.	85% FCmáx	25"
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	3	80" 40 rep.		
	Skater jumps controlados: Saltar lateralmente de un pie a otro, mantener equilibrio 2 seg. en cada apoyo.	6	75" 38 rep.		
	Equilibrio sobre tabla: De pie sobre tabla, mantener el centro sin tocar bordes.	3	80" 40 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	6	75" 38 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	6	75" 38 rep.	85% FCmáx	25"
	Empuje con deslizamiento: En semi flexión, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	5	80" 40 rep.		
	Empuje con braceo: Empujar lateralmente una pierna mientras se mantiene braceo fijo.	6	75" 38 rep.		
	Empuje con pausa: Tras cada empuje, mantener braceo 2 seg. en posición de semiflexión.	5	80" 40 rep.		
Empuje con resistencia de banda: Colocar banda en la cadera, avanzar en semi flexión simulando braceo técnico.	6	75" 38 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10 km ruta + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica
Cuerda

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	9	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la potencia y reacción al trabajo técnico de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Salta en sitio rebotando en tobillos: Salta en sitio rebotando en tobillos, como skipping rope sin cuerda.	5	50" 25 reps	75% FC _{máx}	30"
	Diagonal drills: Salta diagonalmente alternando direcciones para agilidad y potencia multidireccional.	4	50" 15 reps		
	Saltos en escalera: Salta a través de escalera de agilidad con rodillas al pecho.	4	50" 25 reps		
	Salto unilateral en caja: Sube a caja con una pierna explosivamente, baja controlado. Alterna.	3	50" 20 reps		
	Saltos en cuerda: Saltar a la cuerda pero de manera más veloz entre cada salto.	4	50" 30 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Cruce con bruceo alternado: En cada cruce de piernas, acompañar con bruceo cruzado correcto.	6	75" 38 rep.	85% FC _{máx}	25"
	Cruce con balón medicinal: Sujetar balón al frente, practicar cruce de piernas manteniendo el tronco estable.	3	80" 40 rep.		
	Cruce con brazos extendidos: Brazo interno extendido al frente, externo atrás, repetir cruce manteniendo brazos fijos.	6	75" 38 rep.		
	Cruce con resistencia de banda: Banda elástica alrededor de rodillas, cruzar piernas forzando control postural.	3	80" 40 rep.		
	Caminata circular con cruce: Caminar cruzando la pierna externa en cada paso. Cambiar de lado.	6	75" 38 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Relevos americanos SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	10	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la fuerza muscular al trabajo técnico de posición básica.			Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza muscular	Flexiones de pecho: Baja el pecho hacia el suelo flexionando codos, luego empuja explosivamente hacia arriba.	5	50" 25 rep	85% FC _{máx}	25"
	Dominadas asistidas: Usa una banda o compañero para asistir; cuelga de una barra y tira hacia arriba hasta que la barbilla pase la barra	4	50" 15-18 rep		
	Suspensión en paralelas: En las paralelas nos suspendemos activando el core y los antebrazos.	3	50" 20 rep		
	Elevación de rodillas en barra: Elevamos las piernas de manera recta lo más alto posible para activar el abdomen.	5	50" 20 rep		
	Crunch con elevación de cadera: De cubito dorsal flexionaremos las rodillas a la altura del pecho y luego con impulso elevaremos la cadera de manera vertical.	4	50" 25 rep		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente, mantener.	5	90" 45 rep.	90% FC _{máx}	30"
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	4	100" 50 rep.		
	Braceo alternado en semi flexión: Mantener postura básica y simular braceo de carrera con ambos brazos.	5	90" 45 rep.		
	Semi flexión con tres puntos: Llevar el pie hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás y al centro. Repetir con el otro pie.	4	100" 50 rep.		
Semi flexión con banda elástica en rodillas: Banda en rodillas, mantener semi flexión evitando que se junten las piernas.	5	90" 45 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	10	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir el equilibrio y coordinación al trabajo técnico de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	5	90" 45 rep.	90% FCmáx	30"
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	100" 50 rep.		
	Plancha sobre fitball: Apoyar antebrazos en fitball, mantener cuerpo recto sin balanceo.	5	90" 45 rep.		
	Escaladores sobre bosu: Manos sobre bosu, realizar escaladores controlados.	4	100" 50 rep.		
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	5	90" 45 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	4	100" 50 rep.	90% FCmáx	30"
	Empuje lateral alternado: Desde posición básica, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	5	90" 45 rep.		
	Empuje con braceo : Empujar lateralmente una pierna mientras se mantiene braceo fijo.	4	100" 50 rep.		
	Empuje con pausa: Tras cada empuje, mantener braceo 2 seg. en posición de semi flexión.	5	90" 45 rep.		
	Empuje con resistencia de banda: Colocar banda en la cadera, avanzar en semi flexión simulando braceo técnico.	4	100" 50 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200 y 500 metros SC + pacing con moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica
cuerda
Fitball

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Transferencia
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	10	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Transferir la potencia y reacción al trabajo técnico de salida y traspie.			Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Burpees con rodilla al pecho: Baja a plancha, salta pies adelante y salta alto con brazos arriba.	3	60" 30 reps	80% FCmáx	30"
	Mountain climbers: En posición de plancha, alterna rodillas al pecho rápidamente con salto.	5	60" 35 reps		
	Desplante con salto: Lunge adelante y salta alto, cambiando piernas.	4	60" 25 reps		
	Salto desde rodillas: De rodillas, salta a pies y luego salta amplio. Para potencia desde posición baja.	4	60" 25 reps		
	Sprints con banda: Con banda atada, corre en sitio explosivamente contra resistencia.	3	60" 20 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	4	100" 50 rep.	90% FCmáx	30"
	Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	5	90" 45 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	4	100" 50 rep.		
	Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	5	90" 45 rep.		
	Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	4	100" 50 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	Series 5.000 metros pista eliminación + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	11	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Perfeccionar el trabajo de fuerza específica para la correcta ejecución de la técnica de posición básica.					Tiempo: 2 horas 20 minutos
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Zancadas caminando: Paso largo hacia adelante, rodilla trasera baja casi al suelo, subir y avanzar alternando piernas.	5	40" 20 reps	80% FCmáx	30"
	Peso muerto: De pie, mancuernas al frente, flexión leve de rodillas, bajar cadera con espalda recta y volver arriba.	4	40" 15-20 reps		
	Peso muerto a una pierna: Con mancuernas, bajar inclinando tronco y levantando pierna contraria extendida atrás.	3	40" 12-15 reps		
	Elevación de gemelos en un pie: De pie, subir sobre un pie lo más alto posible, bajar lentamente.	4	40" 15 reps		
	Gemelos en máquina: Trabajar en máquina sentado o parado la elevación de las pantorrillas.	2	40" 25 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión con brazos atrás: Manos entrelazadas en la espalda baja, pecho ligeramente inclinado, mantener.	4	90" 45 rep.	85% FCmáx	45"
	Semi flexión sobre un pie: Mantener posición básica apoyando solo un pie, alternar.	5	85" 43 rep.		
	Transferencia de peso: Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo.	4	90" 45 rep.		
	Caminata lateral en semi flexión: Desplazarse de lado a lado con pasos cortos sin perder la postura baja.	5	85" 43 rep.		
	Desplazamiento en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo la postura baja.	4	90" 45 rep.		
Tiempo	30'				
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación
Entrenadores:	Torres García Tamia Villacrés Cisneros David	Semana:	11	Fecha:	Martes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Perfeccionar el trabajo de equilibrio y coordinación para la correcta ejecución de la técnica de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Equilibrio y coordinación	Equilibrio en un pie con rodilla elevada: Levantar una pierna a 90°, mantener postura estable.	3	65" 35 rep.	75% FCmáx	30"
	Equilibrio en T: De pie sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	55" 28 rep.		
	Equilibrio lateral sobre un pie: Mantener un pie en el aire hacia un costado, brazos extendidos para control.	3	65" 35 rep.		
	Mountain climbers sobre bosu: Manos sobre bosu, realizar escaladores controlados.	4	55" 28 rep.		
	Círculos con pierna: De pie en una pierna, dibuja círculos grandes con la otra extendida, alternando direcciones para mejorar control de cadera.	3	65" 35 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Deslizamiento con conos: Colocar conos a 1 m, desplazarse en línea baja simulando empuje entre conos.	4	90" 45 rep.	85% FCmáx	45"
	Desplazamiento en zigzag: Avanzar haciendo pequeños cambios de dirección en semi flexión.	3	80" 40 rep.		
	Avanzar con arrastre de pie: Avanzar manteniendo un pie fijo en el suelo mientras el otro simula empuje lateral.	4	90" 45 rep.		
	Empuje con resistencia: Colocar banda en la cadera, avanzar en semiflexión simulando braceo técnico.	3	80" 40 rep.		
Empuje en línea con braceo de velocidad: Avanzar en semi flexión y braceo rápido, como en recta de competencia.	4	90" 45 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 500 metros pista SC			60'
Final	Estiramamiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	11	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Perfeccionar el trabajo de potencia y reacción para la correcta ejecución de la técnica de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Diagonal drills: Salta diagonalmente alternando direcciones para agilidad y potencia multidireccional.	5	50" 30 reps	85% FCmáx	35"
	Salto al cajón a una pierna: Sube a caja con una pierna explosivamente, baja controlado. Alterna.	3	40" 20 reps		
	Salto desde rodillas: De rodillas, salta a pies y luego salta amplio. Para potencia desde posición baja.	4	40" 12-15 reps		
	Golpes al suelo con balón medicinal: Levanta bola y tírala al suelo explosivamente, pasando el balón por encima de la cabeza y rotando cadera.	5	50" 35 reps		
	Explosive push-up: Push-up con clap para potencia upper body.	3	50" 20 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Cruce con braceo alternado: En cada cruce de piernas, acompañar con braceo cruzado correcto.	4	90" 45 rep.	80% FCmáx	45"
	Cruce con balón medicinal: Sujetar balón al frente, practicar cruce de piernas manteniendo el tronco estable.	5	80" 40 rep.		
	Cruce brazos extendidos: Brazo interno extendido al frente, externo atrás, repetir cruce manteniendo brazos fijos.	4	90" 45 rep.		
	Cruce con resistencia de banda: Banda elástica alrededor de rodillas, cruzar piernas forzando control postural.	5	80" 40 rep.		
Caminata circular con cruce: Caminar cruzando la pierna externa en cada paso. Cambiar de lado.	4	90" 45 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	10.000 metros pista eliminación + puntos			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	12	Fecha:	Lunes
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Consolidar el trabajo de fuerza específica para la correcta ejecución de la técnica de posición básica.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Fuerza específica	Sentadilla isométrica: Espalda apoyada en pared, rodillas a 90°, mantener postura sin moverse.	4	45" 1 rep.	65% FCmáx	25"
	Monster walks con banda: Banda en rodillas, pasos laterales en semi flexión manteniendo tensión.	3	45" 25 reps		
	Desplante estático: Piernas en tijera, flexionar rodilla delantera a 90° y regresar arriba.	3	45" 25 reps		
	Crunch abdominal: En decúbito dorsal, manos detrás de la cabeza, elevar tronco hasta despegar omóplatos del suelo.	4	45" 25 reps		
	Crunch abdominal con giro: En decúbito dorsal, manos detrás de la cabeza, elevar tronco hasta despegar omóplatos del suelo y llevando codo hacia rodilla contraria.	3	45" 25 reps		
	Tiempo	30'			
Técnica de posición básica	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
	Semi flexión básica: Pies al ancho de caderas, rodillas a 90°, espalda recta, brazos al frente, mantener.	4	60" 30 rep.	80% FCmáx	30"
	Transferencia de peso: Mantener postura básica y realizar transferencias de peso de un lado hacia el otro sin despegar los pies del suelo.	5	50" 25 rep.		
	Braceo alternado en semi flexión: Mantener postura básica y simular braceo de carrera con ambos brazos.	4	60" 30 rep.		
	Semi flexión con skater jump: Saltos laterales pequeños, caer en semi flexión controlada en cada lado.	5	50" 25 rep.		
	Desplazamiento adelante-atrás en semi flexión: Avanzar y retroceder en pasos cortos manteniendo rodillas flexionadas.	4	60" 30 rep.		
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Velocidad	Relevos americanos SC			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
1. DATOS						
Deporte:	Patínaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación	
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	12	Fecha:	Martes	
2. PLANIFICACIÓN						
Objetivo general: Consolidar el trabajo de equilibrio y coordinación para la correcta ejecución de la técnica de desplazamiento.				Tiempo: 2 horas 20 minutos		
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES	
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'	
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
Equilibrio y coordinación	Equilibrio con ojos cerrados: Mantenerse de pie sobre un solo pie, rodilla semi flexionada, brazos abiertos para estabilizar.	3	50" 25 rep.	70% FCmáx	25"	
	Equilibrio en T: Sobre un pie, inclinar tronco adelante mientras se eleva pierna contraria atrás, formando una "T".	4	40" 20 rep.			
	Skater jumps controlados: Saltar lateralmente de un pie a otro, mantener equilibrio 2 seg. en cada apoyo.	3	50" 25 rep.			
	Equilibrio sobre tabla: De pie sobre tabla, mantener el centro sin tocar bordes.	4	40" 20 rep.			
	Equilibrio con banda/cuerda: Atar banda/cuerda a la cintura, resistir tirones manteniendo posición estable.	3	50" 25 rep.			
	Tiempo		30'			
Técnica de desplazamiento	Ejercicio	DOSIFICACIÓN				
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad	
	Empuje lateral: En semi flexión, extender una pierna lateralmente hasta completa extensión, regresar al centro.	3	50" 25 rep.	80% FCmáx	30"	
	Empuje lateral alternado: Desde posición básica, alternar empuje de pierna derecha e izquierda con braceo coordinado.	4	40" 20 rep.			
	Empuje en tabla deslizante: Colocar pies sobre la tabla deslizante en suelo liso, simular empuje lateral deslizando suavemente.	3	50" 25 rep.			
	Semi flexión con toques de rodilla: Tocar alternadamente rodilla derecha e izquierda con mano contraria.	4	40" 20 rep.			
	Empuje alternado con braceo: Simular empuje derecho-izquierdo coordinado con braceo contrario.	3	50" 25 rep.			
Tiempo		30'				
Trabajo en patines	Velocidad	Sprints 200 y 500 metros SC + pacing con moto				60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'	

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
1. DATOS					
Deporte:	Patinaje de Carreras	Categoría:	Juvenil (Damas y varones)	Fase:	Consolidación
Entrenadores:	Torres Tamia Dayuma Villacrés David Andrés	Semana:	12	Fecha:	Jueves
2. PLANIFICACIÓN					
Objetivo general: Consolidar el trabajo de potencia y reacción para el dominio correcto de la técnica de salida y traspie.				Tiempo: 2 horas 20 minutos	
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					
FASE	ACTIVIDAD				MATERIALES
Inicial	Calentamiento articular Calentamiento cardiovascular				10'
Principal	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
Potencia y reacción	Desplantes pliométricos: Lunge adelante y salta alto, cambiando piernas. Enfocado en transiciones rápidas.	4	30" 15 rep.	85% FCmáx	15"
	Saltos amplios: Salta hacia adelante lo más lejos posible desde posición de pie. Enfocado en potencia horizontal para impulsos largos.	3	40" 20 rep.		
	Salto y rodillas al pecho: Salta alto llevando las rodillas al pecho. Aterrizaje y repite para explosividad vertical.	4	30" 15 rep.		
	Abdominales con giro: En posición sentada, gira torso explosivamente con medicine ball para potencia rotacional en curvas.	3	40" 20 rep.		
	Mountain climbers: En posición de plancha, rodillas al pecho rápidamente con salto.	4	30" 15 rep.		
	Tiempo	30'			
Técnica de salida y traspie	Ejercicio	DOSIFICACIÓN			
		Series	Volumen	Intensidad	Densidad
		4	60" 30 rep.	80% FCmáx	30"
	Crossover: En semi flexión, cruzar pierna externa sobre la interna, regresar al centro, repetir alternado.	3	65" 33 rep.		
	Cruce en pasos cortos: Avanzar en círculo pequeño, cruzar pierna externa sobre interna en cada paso.	4	60" 30 rep.		
	Cruce estático con braceo: Mantener posición de cruce y coordinar braceo.	3	65" 33 rep.		
	Sprints cortos: Salida baja y pasos cortos explosivos hasta 5 metros.	4	60" 30 rep.		
Crossover con banda elástica: En semi flexión, con la banda en la cadera y un punto de agarre, cruzar pierna externa por detrás de la interna.	3	65" 33 rep.			
	Tiempo	30'			
Trabajo en patines	Fondo	Series 5.000 metros pista + persecución en moto			60'
Final	Estiramiento y vuelta a la calma				10'

Silbato
Cronómetro
Tortugas
Conos
Banda elástica

BIBLIOGRAFÍA

- Ahumada, F. (25 de Septiembre de 2024). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/es/prueba-contrarreloj>
- Aldas Arcos, H. G., & Gutiérrez Cayo, H. (2015). La periodización del entrenamiento deportivo. Un modelo clásico en la formación deportiva. Fundamentos teórico-metodológicos. *EFDeportes.com*.
- Astudillo, C. F., Moscoso, R. F., & Barrachina, G. (01 de agosto de 2022). Análisis biomecánico de la técnica de salida de patinaje de velocidad. *Biomechanical analysis of the speed skating start technique*. Cuenca, Azogues, Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.
- Aviles López, C. L. (14 de Mayo de 2025). *Repositorio Digital UNACH*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15111>
- Basile, J. (2020). Clasificación de las capacidades coordinativas. *Grupo Sobre Entrenamiento* , 5-6.
- Bohórquez Páez, D., Pinzón Castro, L., & Obando Bastidas, J. (2014). Efectividad de las salidas frontal y lateral para la prueba de pista 300 metros CRI, patinaje de velocidad sobre ruedas. *ORINOQUIA*.
- Bongiorno, G., Minisini, F. G., Biancuzzi, H., Dal Mas, F., & Miceli, L. (2025). Skating efficiency and technique during roller speed skate using innovative piezoelectric smart socks: an exploratory study. *Sports and Active Living* , 1-10.
- Bongiorno, G., Sisti, G., Biancuzzi, H., Dal Mas , F., Minisini, F. G., & Miceli, L. (2024). Training in Roller Speed Skating: Proposal of Surface Electromyography and Kinematics Data for Educational Purposes in Junior and Senior Athletes. *Sensores*.
- Burt, N. (12 de Junio de 2025). *SIS*. Obtenido de SIS: <https://www.scienceinsport.com/sports-nutrition/es/muscular-endurance-explained/>
- Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. (25 de septiembre de 2025). *CDAG*. Obtenido de Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala: <https://cdag.com.gt/conociendo-el-deporte-patinaje/>
- Contissa, F. (3 de Agosto de 2024). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7811>
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Cuasi-experimentación: cuestiones de diseño y análisis para entornos de campo*. Londres: Houghton Mifflin.
- Correa , L., Lama-Valdivia , J., Soto, A., Maguiña , J., & Cvetkovic-Vega. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. Obtenido de <https://www.read.enago.com/blog/what-is-a-cross-sectional-study-advantages-disadvantages-and->

- Lugea, C. (2007). Algunas Consideraciones sobre Biomecánica, Técnica y el Modelo Técnico en el Patinaje de Velocidad. *Algunas Consideraciones sobre Biomecánica, Técnica y el Modelo Técnico en el Patinaje de Velocidad*. Madrid, España: Patin Argentino.
- Morales Fiallos, J. R., Cuji Sains, M. A., & Pérez Vargas, I. G. (2024). Educación Física sostenible para el desarrollo de conductas motrices en estudiantes universitarios. *Tesla* .
- Moreno, M. (12 de Septiembre de 2024). *G-SE*. Obtenido de G-SE: <https://g-se.com/es/velocidad-conceptos-y-clasificacion>
- Nikolopoulou, K. (11 de Agosto de 2022). *Scribbr*. Obtenido de Scribbr: <https://www.scribbr.com/methodology/purposive-sampling/>
- Ortiz-Zorrilla, F., & Bennasar-García, J. T.-E. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 53-70.
- Paz, B. S. (2016). *Repositorio Institucional UTA*. Obtenido de Repositorio Institucional UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/items/1b1b184c-4cf7-4472-b3bc-069ccd03adfa>
- Ramírez, A. (2 de Agosto de 2021). *IFICED*. Obtenido de IFICED: <https://www.ificed.mx/capacidades-fuerza-en-el-deporte/>
- Redín, M. I. (2008). Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. *Editorial Médica Panamericana*.
- Rossini, A. (noviembre de 2025). LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN ATLETAS DE PATINAJE DE VELOCIDAD EN LÍNEA: UN ESTUDIO OBSERVACIONAL. *INFORTUNI MUSCOLO-SCHELETRICI NEGLI ATLETI DI PATTINAGGIO DI VELOCITÀ IN LINEA: UNO STUDIO OSSERVAZIONALE* . Bolonia, Italia .
- Rouliroula. (2008). Off-skate training circuit. *Rouliroula*, 21.
- Ryu, J., Kim, Y., & Hong, S. (2017). Kinematical Aspects Gliding Technique in 500-m Speed Skaters: From Start to Seven Strokes. *Korean Journal of Applied Biomechanics* .
- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. (s.f.). *Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte*. Obtenido de Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte: <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/patinaje-de-velocidad>
- U.S. Olympic & Paralympic Museum. (s.f.). *U.S. Olympic & Paralympic Museum*. Obtenido de U.S. Olympic & Paralympic Museum: <https://usopm.org/hall-of-fame/speed-skating/>
- Vasconcelos, R. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. En R. Vasconcelos, *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* (págs. 19-20). Barcelona: Paidotribo.

Verdura, H. R., & Paz-Ávila, L. L. (27 de Agosto de 2022). *Scielo*. Obtenido de Scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200823&script=sci_arttext

World Skate . (2024). *SPEED TECHNICAL COMMISSION RULEBOOK 2024*. Lausanne:
World Skate .

ANEXOS

Registro Fotográfico

Foto N° 1: Aplicación del pre test – Prueba Contra Reloj



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 22/09/2025

Foto N° 2: Aplicación del pre test – Prueba Contra Reloj



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 22/09/2025

Foto N° 3: Entrenamiento de fuerza muscular y técnica de posición básica



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 13/10/2025

Foto N° 4: Entrenamiento de equilibrio y coordinación



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 21/10/2025

Foto N° 5: Entrenamiento de potencia, técnica de salida y traspie



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 13/11/2025

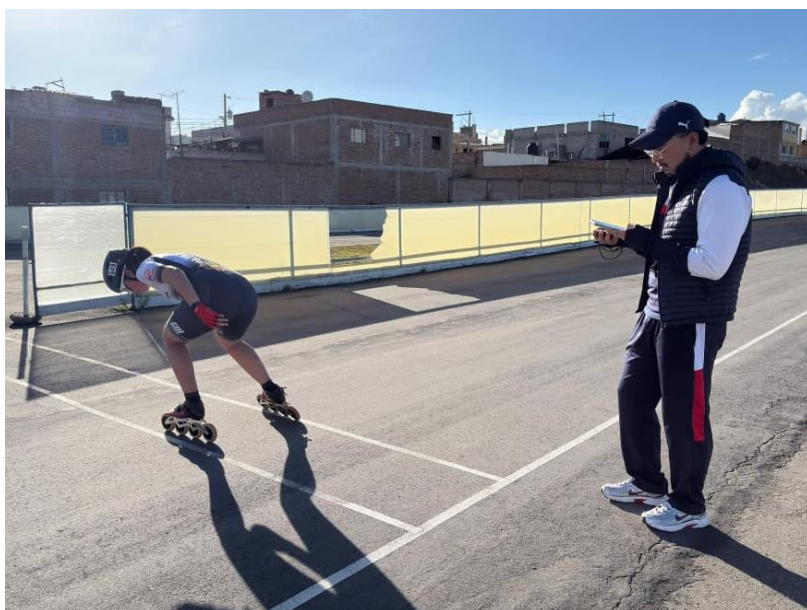
Foto N° 6: Entrenamiento de técnica de desplazamiento



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 02/12/2025

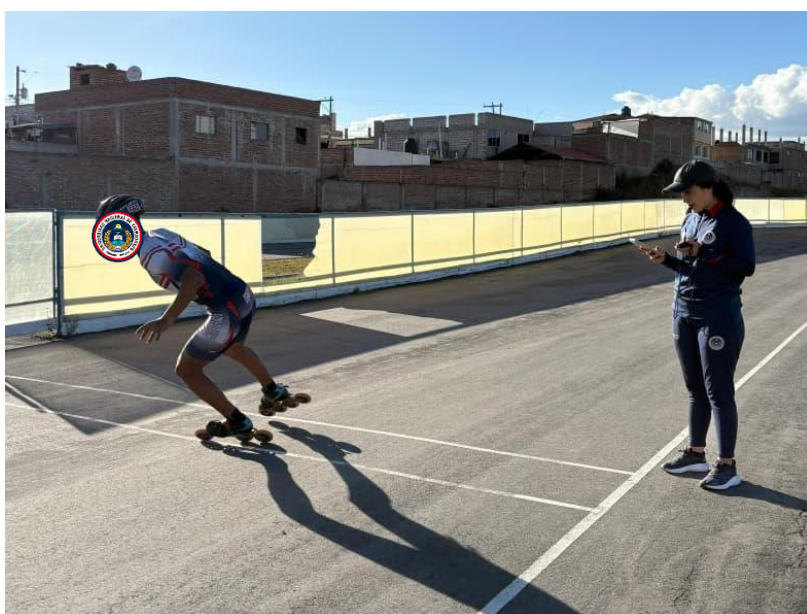
Foto N° 7: Aplicación del post test – Prueba Contra Reloj



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 11/12/2025

Foto N° 8: Aplicación del post test – Prueba Contra Reloj



Lugar: Federación Deportiva de Chimborazo / Complejo Deportivo Sabún

Fecha: 11/12/2025

Tabla de Resultados II Ranking Nacional



II RANKING NACIONAL PRUEBA META CONTA META

4	534	JUAN DIEGO VIZÑAY JATIVA	SPEED FORCE	PRE JUVENIL	VARONES	21,561	20,900
5	575	SAMUEL MATHIAS CORREA PIVAQUE	GUAYACO SKATING	PRE JUVENIL	VARONES	21,553	20,940
6	610	FERNANDO ALEXANDER MEJIA ZAMBRANO	AGUILAS SKATE	PRE JUVENIL	VARONES	21,343	20,960
7	684	CRISTIAN ALEXANDER CACHIGUANGO PONCE	AVE FENIX	PRE JUVENIL	VARONES	21,76	21,385
8	282	ADRIAN MATEO ASTUDILLO ASTUDILLO	GABRIELA CAVALIERI	PRE JUVENIL	VARONES	21,492	21,392
9	614	CARLOS JHAIR JIMENEZ RIOS	AGUILAS SKATE	PRE JUVENIL	VARONES	21,906	
10	69	DAVID SEBASTIAN VILLAGRAN CARRILLO	TEAM ELITE	PRE JUVENIL	VARONES	21,957	
11	67	CAMILO RAFAEL RUIZ MENENDEZ	TEAM ELITE	PRE JUVENIL	VARONES	22,055	
12	245	IKER JAVIER LOPEZ YOZA	SUPER PATIN	PRE JUVENIL	VARONES	22,059	
13	25	ANDREE JESUS GARZON SANCHEZ	JOTA BOLAÑOS	PRE JUVENIL	VARONES	22,168	
14	400	DIDIER DAVID PERALTA VELASTEGUI	ELSA MENDOZA	PRE JUVENIL	VARONES	22,182	
15	401	BRUNO DAMIAN RECALDE NUÑEZ	ELSA MENDOZA	PRE JUVENIL	VARONES	22,216	
16	268	GABRIEL NICOLAS ESPINOSA BUSTAMANTE	FEDERACION DE LOJA	PRE JUVENIL	VARONES	22,493	
17	226	DILAN EMILIO SEGOVIA ORTEGA	HALCONES	PRE JUVENIL	VARONES	22,523	
18	510	DIEGO ALEJANDRO VELASCO OÑA	AVE FENIX	PRE JUVENIL	VARONES	22,676	
19	553	SANTIAGO ADOLFO ZAMBRANO DUARTE	GUAYACO SKATING	PRE JUVENIL	VARONES	22,951	
20	543	DANNYNO VALENTIN ARIAS CRIOLLO	SPEED FORCE	PRE JUVENIL	VARONES	23,328	
21	690	WASHINTONG FRANCISCO PAREDES ALBAN	INGRID FACTOS	PRE JUVENIL	VARONES	24,175	
	720	MATHIAS ALESSANDRO YEPEZ VARGAS	TEQUENDAMA	PRE JUVENIL	VARONES	24,191	
22	392	LUCAS MATEO GUANOCHANGA QUILLUPANGUI	ELSA MENDOZA	PRE JUVENIL	VARONES	24,308	
1	311	AMBAR AMELIA LEÓN COBOS	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	DAMAS	20,258	20,164
2	405	PAULA ISABELLA SANTANA TRUJILLO	ELSA MENDOZA	JUVENIL	DAMAS	20,658	20,220
3	701	VIVIAN MICHELLE MORFIN CASTAÑEDA	MEXICO	JUVENIL	DAMAS	20,442	20,240
4	81	ELISA ANNA SALA PICCOLI	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	20,834	20,376
5	150	RAFAELA SANCHEZ MENDIETA	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	20,648	20,420
6	321	SARA ROBLEDO GONSALEZ	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	DAMAS	20,812	20,480
7	231	VALENTINA DANAE CASTILLO QUIÑONEZ	HALCONES	JUVENIL	DAMAS	21,44	21,070
8	74	ANAHÍ ELIZABETH JARA CHAVEZ	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	21,533	21,126
9	129	ISABELLA SOFIA CASTILLO MALDONADO	FLASH WHEELS	JUVENIL	DAMAS	21,684	
10	173	NATHALY ELIZABETH JARRÍN ANDRADE	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	21,704	
11	84	ROMINA DANIELA VILLAGRAN CARRILLO	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	21,775	
12	271	MARIA DE LOS ANGELES MENDEZ ARMIJOS	FEDERACION DE LOJA	JUVENIL	DAMAS	21,905	
13	232	ANA SOFIA LLERENA RUIZ	HALCONES	JUVENIL	DAMAS	21,96	
14	397	THAIS ANAHI MENDOZA MORALES	ELSA MENDOZA	JUVENIL	DAMAS	21,961	
15	148	SAMIRA JEZAEHL REVELO TULCAN	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	22,012	
16	169	AINOHA RAFAELA VITERI SIGUENZA	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	22,013	
17	484	VANESSA VILLACRÉS ALCIVAR	SHYRIS SKATE	JUVENIL	DAMAS	22,047	
18	325	SCARLET SHAIRE LORENS CASTAÑEDA	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	DAMAS	22,093	
19	597	MIA VALENTINA MIRANDA MACIAS	GUAYACO SKATING	JUVENIL	DAMAS	22,219	
20	287	VICTORIA NATHALY LARRIVA CARPIO	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	DAMAS	22,246	
21	618	ISIS AMELIA MARIN POMA	MARCELO PLASENCIA	JUVENIL	DAMAS	22,282	
22	638	ARIANA SOPHIA DUEÑAS FLORES	CIUDAD BLANCA	JUVENIL	DAMAS	22,372	
23	300	PRISCILA ANAHI RIVAS BARBECHO	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	DAMAS	22,521	
24	615	ARIANNA PAULA ZUÑIGA MENDIETA	AGUILAS SKATE	JUVENIL	DAMAS	22,603	
25	598	FABIANA MAGDALENA GARCES RODRIGUEZ	GUEPARDOS SKATE	JUVENIL	DAMAS	22,608	
26	167	CAMILA ALEJANDRA GUEVARA SANTACRUZ	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	22,665	
27	529	NICOLE ESTEFANY ARROYO MENDOZA	JB	JUVENIL	DAMAS	22,678	
28	616	KARLA ALEJANDRA REYES CARLOSAMA	CIUDAD BLANCA	JUVENIL	DAMAS	22,837	
29	404	TIFFANY DAMARIS SANDOVAL YEPEZ	ELSA MENDOZA	JUVENIL	DAMAS	22,881	
30	506	YANELISSE ALEXANDRA CHAVEZ CEVALLOS	AVE FENIX	JUVENIL	DAMAS	22,98	
31	79	MARÍA ALEJANDRA RODRIGUEZ RONDON	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	23,053	
32	113	ALEJANDRA LETICIA MUÑOZ RENGEL	FLASH WHEELS	JUVENIL	DAMAS	23,071	
33	630	LUCIANA VICTORIA CALVA CABRERA	MARCELO PLASENCIA	JUVENIL	DAMAS	23,085	
34	234	NELISA PAREDES TOLEDO	HALCONES	JUVENIL	DAMAS	23,438	
35	355	VICTORIA ADAMARIS IMBAQUINGO GARZON	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	23,469	
36	80	SAMI MIKAELA RUIZ MENENDEZ	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	23,503	
37	507	ISABELA ANAHI GUAMAN AYALA	AVE FENIX	JUVENIL	DAMAS	23,554	
38	176	CAMILA ALEJANDRA PAZ ALBUJA	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	23,621	
39	157	HELLEN SCARLETH ENRÍQUEZ ORTEGA	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	23,776	
40	564	DIANA KAMILA INTRIAGO YAGUAL	GUAYACO SKATING	JUVENIL	DAMAS	23,824	



II RANKING NACIONAL
PRUEBA META CONTRA META

41	78	ANA VERÓNICA ROBALINO ESTRELLA	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	23,858	
42	82	AYLEN AMIRA VALENCIA VALLEJO	TEAM ELITE	JUVENIL	DAMAS	24,098	
43	763	VALENTINA ADOLMA ALVEAR TORRES	TEAM MJRACE	JUVENIL	DAMAS	24,484	
44	161	FÁTIMA AMARILIS FLORES SANCHEZ	CORRECAMINOS	JUVENIL	DAMAS	24,507	
45	736	IVANNA SARAHI MORILLO TORRES	LOS LAGOS SKATE	JUVENIL	DAMAS	24,642	
46	264	EMILY SALOME UCHUARI SILVA	FEDERACION DE LOJA	JUVENIL	DAMAS	24,91	
1	158	GILBERTO CALLE RODRÍGUEZ	CORRECAMINOS	JUVENIL	VARONES	19,567	18,470
2	403	ANTHONY JOSUE RIOS GALARRAGA	ELSA MENDOZA	JUVENIL	VARONES	19,215	18,870
3	314	JOSTIN ANDRE RIVAS BARBECHO	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	VARONES	19,359	18,897
4	621	CARLOS ALEJANDRO ROMERO GONZAGA	MARCELO PLASENCIA	JUVENIL	VARONES	19,693	19,180
5	312	JORGE ESTEBAN AREVALO BASTIDAS	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	VARONES	19,681	19,221
6	295	ESTEBAN JAVIER MEJIA HERNANDEZ	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	VARONES	19,672	19,420
7	394	JOAQUIN ENRIQUE MACHADO VARGAS	ELSA MENDOZA	JUVENIL	VARONES	19,955	19,641
8	395	SERGIO PAOLO MACHADO VARGAS	ELSA MENDOZA	JUVENIL	VARONES	19,579	19,648
9	164	DILAN JERAY ULCUANGO OJEDA	CORRECAMINOS	JUVENIL	VARONES	20,002	
10	530	JOEL ALESSANDRO BERREZUETA ANGULO	JB	JUVENIL	VARONES	20,126	
11	90	ADRIAN STEFANO TUQUERES BUSTAMANTE	TEAM ELITE	JUVENIL	VARONES	20,151	
12	762	BENJAMIN JESUS ANTONIO MANSILLA FUENTES	TEAM MJRACE	JUVENIL	VARONES	20,259	
13	87	JOSE RICARDO NARVAEZ ACURIO	TEAM ELITE	JUVENIL	VARONES	20,341	
14	761	NICOLAS IGNACIO ARMIJO CONTRERAS	TEAM MJRACE	JUVENIL	VARONES	20,405	
15	91	CARLOS ANDRES VALDIVIESO ESCUNTAR	TEAM ELITE	JUVENIL	VARONES	20,666	
16	235	JOSE MIGUEL DUCHIMAZA CAPELO	HALCONES	JUVENIL	VARONES	20,713	
17	369	CESAR JOSE D´ POOL RANGEL	JOTA BOLAÑOS	JUVENIL	VARONES	20,981	
18	89	JUAN MANUEL RUEDA ESPAÑA	TEAM ELITE	JUVENIL	VARONES	21,315	
19	421	GEIKO ALEJANDRO YANCHALUIZA GALARZA	MAAZ SKATE PASTAZA	JUVENIL	VARONES	21,322	
20	581	JOSUÉ AMADEUS BONES MOREIRA	GUAYACO SKATING	JUVENIL	VARONES	21,631	
21	188	MATEO SEBASTIAN LOMBANA ESPINOZA	RDF JEMPE	JUVENIL	VARONES	21,69	
22	587	MATHIAS ADIEL GOMEZ CEDEÑO	GUAYACO SKATING	JUVENIL	VARONES	21,711	
23	643	ITALO CHOPAN ALBUJA CONEJO	CIUDAD BLANCA	JUVENIL	VARONES	21,758	
24	319	ROBERTO SEBASTIAN CABRERA MOLINA	GABRIELA CAVALIERI	JUVENIL	VARONES	21,798	
25	399	SANTIAGO NAHIN MONTAGUANO RUIZ	ELSA MENDOZA	JUVENIL	VARONES	21,946	
26	31	SAMUEL ELIAN MORENO CASTILLO	JOTA BOLAÑOS	JUVENIL	VARONES	22,339	
27	88	OMAR PAUL ROBALINO ESTRELLA	TEAM ELITE	JUVENIL	VARONES	22,526	
28	619	ARIEL ALEXANDER GALVAN ALBARRACIN	MARCELO PLASENCIA	JUVENIL	VARONES	DNS	
1	695	MARÍA LORETO ARIAS ARMIJOS	GUAYACO SKATING	MAYORES	DAMAS	20,257	19,530
2	563	MADELEINE CONGO CHALÁ	GUAYACO SKATING	MAYORES	DAMAS	20,385	20,048
3	288	MARTINA RAMÍREZ ABAD	GABRIELA CAVALIERI	MAYORES	DAMAS	20,566	20,210
4	622	DANELY KATRINA VEINTIMILLA SOLANO	MARCELO PLASENCIA	MAYORES	DAMAS	20,859	20,373
5	632	SAREHY JAMILET TORRES ESPARZA	MARCELO PLASENCIA	MAYORES	DAMAS	20,986	20,840
6	596	MARÍA FÉLIX MERO REYES	GUAYACO SKATING	MAYORES	DAMAS	21,248	20,860
7	93	MARIA PAZ UBIDIA RUIZ	TEAM ELITE	MAYORES	DAMAS	21,53	21,137
8	586	MELANY ROMINA CEDEÑO CALDERÓN	GUAYACO SKATING	MAYORES	DAMAS	21,484	21,150
9	94	TANIA LORENA PUETATE LEON	TEAM ELITE	MAYORES	DAMAS	21,604	
10	730	MELANIE MEJIA ARROYAVE	TEAM ELITE	MAYORES	DAMAS	22,09	
11	627	CRISTINA GABRIELA MOROCHO MARTOS	MARCELO PLASENCIA	MAYORES	DAMAS	22,289	
12	599	ALLISON DAYANA JORDAN ALVARADO	GUEPARDOS SKATE	MAYORES	DAMAS	23,605	
13	371	ANTONELLA ALEJANDRA PÉREZ RANGEL	JOTA BOLAÑOS	MAYORES	DAMAS	23,799	
1	671	JEREMY ISRAEL ULCUANGO OJEDA	CORRECAMINOS	MAYORES	VARONES	18,485	18,300
2	306	STEVEN ANTONIO RIVAS BARBECHO	GABRIELA CAVALIERI	MAYORES	VARONES	18,83	18,360
3	554	RENATO ALEJANDRO CARCHI JAYA	GUAYACO SKATING	MAYORES	VARONES	18,651	18,366
4	407	RICARDO ALEJANDRO VINTIMILLA GUERRERO	ELSA MENDOZA	MAYORES	VARONES	19,155	18,578
5	301	MATHIAS ARIEL VINTIMILLA GUERRERO	GABRIELA CAVALIERI	MAYORES	VARONES	19,281	18,991
6	97	FELIPE JULIAN GUACHAMIN CARRILLO	TEAM ELITE	MAYORES	VARONES	19,585	19,360
7	628	JOSE MIGUEL MATUTE GRANDA	MARCELO PLASENCIA	MAYORES	VARONES	19,69	19,466
8	698	PAUL ISMAEL OCHOA FONSECA	RDF JEMPE	MAYORES	VARONES	19,657	19,530
9	98	BENJAMIN SIMEON SARABIA CARRERO	TEAM ELITE	MAYORES	VARONES	19,926	
10	641	GLOCKNER BORISLAV ROPER GONZALES	CIUDAD BLANCA	MAYORES	VARONES	20,381	
11	391	ALEX DAVID GUANOCHANGA QUILLUPANGUI	ELSA MENDOZA	MAYORES	VARONES	20,897	

Descripción: Tabla de resultados de la categoría juvenil damas y varones en la prueba de 200 metros velocidad del II Ranking Nacional de la Federación Ecuatoriana de Patinaje.