

PREPARACIÓN FÍSICA EN HOQUEI PATINES

ALEVÍN

Objetivo general:

En la categoría Alevín el objetivo principal de la preparación física es desarrollar una base motriz amplia que permita al jugador moverse con seguridad, coordinar su cuerpo y mejorar el patinaje de forma natural.

Características de la etapa:

- Alta capacidad de aprendizaje motor.
- Necesidad de tareas variadas y lúdicas.
- Todavía no están preparados para cargas externas elevadas.

Enfoque del entrenamiento:

El trabajo físico debe integrarse dentro del juego, priorizando la coordinación, el equilibrio y la agilidad. El entrenador debe buscar sesiones dinámicas, cortas y motivantes.

INFANTIL

Objetivo general:

Crear una base física general sólida y empezar a generar hábitos de entrenamiento correctos.

Características de la etapa:

- Cambios corporales por el crecimiento.
- Posible pérdida temporal de coordinación.
- Mayor capacidad de comprensión del entrenamiento.

Enfoque del entrenamiento:

Se introduce el trabajo de fuerza general y resistencia intermitente, siempre priorizando la técnica y el control postural.

JUVENIL

Objetivo general:

Mejorar la fuerza, la potencia y la velocidad, preparando al jugador para un nivel más exigente.

Características de la etapa:

- Mayor estabilidad corporal.
- Aumento de la tolerancia a la carga.
- Diferencias individuales más marcadas.

Enfoque del entrenamiento:

Se introduce trabajo de fuerza funcional y potencia de forma progresiva y controlada.

JÚNIOR

Objetivo general:

Optimizar el rendimiento y preparar el salto a la categoría sénior.

Características de la etapa:

- Capacidad física cercana al adulto.
- Mayor tolerancia al volumen e intensidad.

Enfoque del entrenamiento:

El entrenamiento debe ser más estructurado, con trabajo de fuerza, prevención de lesiones e individualización.

SÉNIOR

Objetivo general:

Mantener y optimizar el rendimiento deportivo durante la temporada.

Características de la etapa:

- Alta exigencia competitiva.
- Importancia clave de la recuperación.

Enfoque del entrenamiento:

El trabajo físico se orienta al rendimiento, la prevención de lesiones y el mantenimiento de la forma física.

ESTRUCTURA



- **Movilidad:** Movimientos dinámicos y activos. Progresivos en amplitud e intensidad. Preparan el cuerpo para la carga. No son estiramientos estáticos.

- **Activación:** Control Motor y correcciones posturales. Mejora la conexión neuromuscular. Aumenta la frecuencia cardíaca progresivamente.

- **Parte Principal:** Trabajo estructural y específico. Mayor intensidad y carga controlada. Busca transferencia directa al rendimiento.

- **Recuperación:** El famoso entrenamiento invisible. No solo debemos de tener en cuenta la parte expuesta, las partes que no se ven son, las más importantes. La alimentación y el sueño son el núcleo de una buena recuperación.

PLANTILLAS DE SESION

Ej. Activación.



Realizar 15 repeticiones con una pausa de 2 segundos entre cada una de ellas.



Apoyamos los talones sobre hojas de papel o una toalla que nos ayude a deslizar, y encogemos hacia el glúteo 10 veces.



Apoyamos el talón sobre una superficie elevada y realizamos una pausa de 1 o 2 segundos (10 veces).



Espalda totalmente pegada al suelo, no dejamos hueco en lumbar. Abrimos cruzado 10 repeticiones.



Expulsamos el aire en "gato" y inhalamos en "camello", aguantando 2" en cada posición. 10 veces.



Mantenemos posición de Superman durante 1 segundo, realizamos 10 reps.



Realizar 10 repeticiones manteniendo esta posición durante 10 segundos.



3. Push-Up Plank Into Downward Dog

Nos inclinamos hacia delante y realizamos una flexión. 10 veces.



Realizar rebotes hacia abajo. 15 rebotes.



Realizar 10 veces, subidas y bajadas de rodilla manteniendo la posición de plancha lateral.



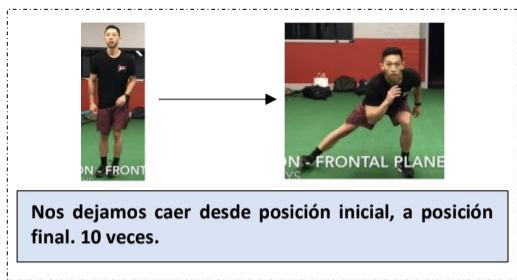
Mantenemos 1 segundo en cada repetición. Lo realizamos 10 veces.



10 repeticiones.



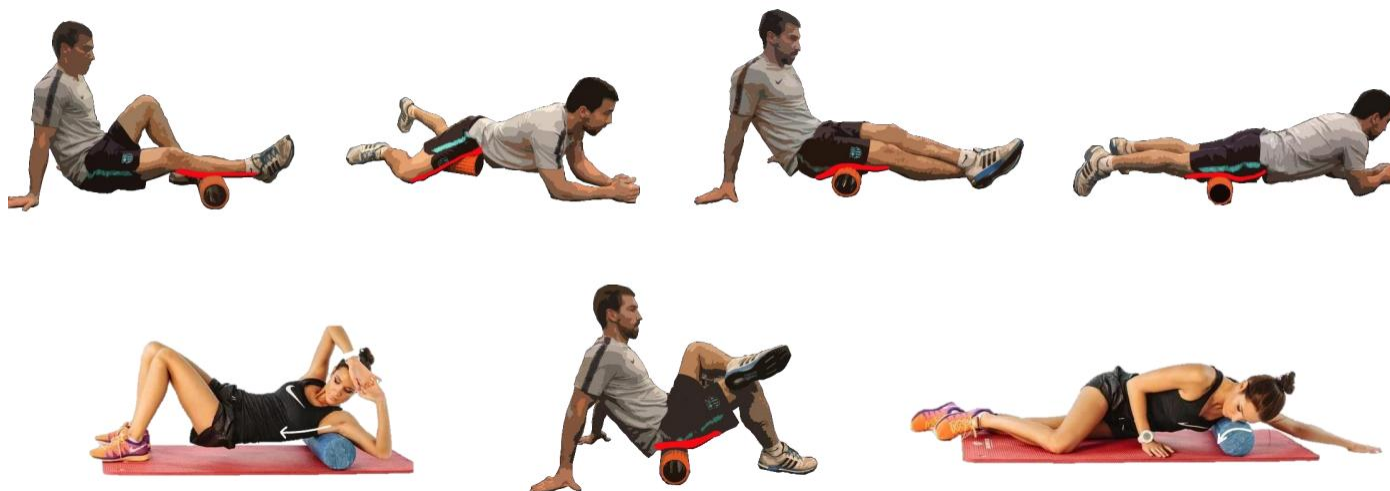
Estiramos brazo hacia arriba abriendo i estirando espalda, y lo bajamos cruzando por dentro 10 veces.



<https://www.youtube.com/watch?v=Sh4sHe0luTQ>

Foam Roller

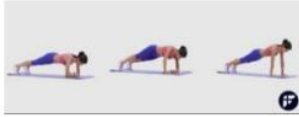
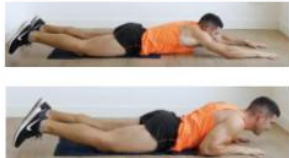
EL FOAM ROLLER NO TIENE LÍMITE DE TIEMPO, SE TIENE QUE PASAR HASTA SENTIR QUE HAY LIBERACIÓN DE LA TENSIÓN, EN CASO DE ENCONTRARNOS UN PUNTO MÁS TENSO, PROFUNDIZAR EN ESA ZONA.



<https://www.youtube.com/watch?v=S4ASJs6CGNE>

Ejemplos Rutinas de Fuerza

1.

SER	Feet elevated Push-Up	Frontal Plank with Paper Roll	Jumping Jacks
2 0 5'			
	12 reps	30''	30''
	Pies sobre sofá/silla + Peso	Hacer torres cambiando de brazo	Máxima intensidad + Squat al abrir
Nv	0	0	0
SER	Goblet Squat + Overhead Press	Hip Thrusts + Add squeeze	Burpees
2 0 5'			
	10 reps	12 reps	10 reps
	Con mochila o garrafa	Apretamos toalla/cojin/pelota	
Nv	0	0	0
SER	Pull Ups with table	Dynamic Planks	Lateral Shuffle
2 0 5'			
	10 reps	30''	30''
	Control en la bajada (poco a poco)	También puede ser tocar hombro	Despl. Lateral a tocar rollos WC
Nv	0	0	0
SER	Bulgarian Split Squat	Pull with towel	Puños al aire (frontal, gancho...)
2 0 5'			
	10 reps each side	10 reps	30''
	Pie sobre sofá/silla (Con o sin peso)	Buscar deslizamiento con tirón	Máx. Intesidad con cortos despl.
Nv	0	0	0

FORMA DE TRABAJO:

- **Opción 1:** Realizar todas las vueltas que podáis de cada triserie, manteniendo repeticiones y tiempos de ejercicios marcados, en 5'.
- **Opción 2:** 2 series de cada triserie con 30'' por ejercicio i 15'' pausa entre ejercicio.

2.

SER	Push Up to Side Plank	Mountain Climbers	Jumping Jacks
2			
	30''	30''	60''
	Sin peso máximas reps.	Control estabilidad y espalda	Máxima intensidad
Nv	0	0	0
SER	Pull Ups with table	Wall Squat (Isometric)	Burpees
2			
	30''	30''	60''
	Se puede substituir por TRX casero	Abrazamos peso (mochila, garrafa)	Máxima intensidad (máx. reps.)
Nv	0	0	0
SER	Goblet Squat + Overhead Press	Flutter Kicks	Elevación Rodillas (Skipping)
2			
	30''	30''	60''
	Peso: mochila o garrafa	Mantener espalda pegada al suelo	Máxima intensidad
Nv	0	0	0
SER	Acción pase/tiro	Frontal Plank with ball or WC roll	Lateral Shuffle con Stick
2			
	15'' each side	30''	60''
	Hacer con garrafa/mochila	Lanzar y coger antes que caiga	Despl. Lat. + Alargar stick en las puntas

FORMA DE TRABAJO:

Trabajo por tiempo de ejercicio y nº de series marcadas. Hacemos cada ejercicio, 10'' de descanso/preparación siguiente ejercicio y seguimos. Una vez finalizamos una vuelta, descansamos 1' (si toca, después cambiamos de triserie).

3.

SER	Skiiping	Planks Jump-in	Lateral Jumps
2			
	20''	20''	20''
	Contactar solo con la Punta		Mantener la caída cada Salto
Nv	0	0	0
SER	Burpees	Squat	Reverse Angel
2			
	20''	20''	20''
	Con mochila o garrafa	Realizamos un Squat + Salto	Máxima intensidad (máx. reps.)
Nv	0	0	0
SER	Lunge passing bag overhead	DeadBug	Planks Walk out
2			
	20''	20''	20''
	Peso: mochila o garrafa	Tocar Punta de los pies	Alejar manos y arrastrar piernas
Nv	0	0	0
SER	Push Ups	Frontal Plank With Water	Bycycle Crunches
2			
	20''	20''	30''
		Lanzar y coger antes que caiga	
Nv	3	0	0

FORMA DE TRABAJO:

Realizaremos los primeros 6 ejercicios, siguiendo el tiempo indicado en cada uno de ellos. Al hacer dos vueltas a los 6, realizaremos los siguientes seis con la misma dinámica que los 6 anteriores.

Primeros 6 ejercicios: 20'' trabajo / 10'' de descanso.

4.

SER	Flexiones Hindu	Planks	Frontal Lunge
2			
	20''	20''	20''
	Contactar solo con la Punta		Apoyar en Ralón
Nv	0	0	0
SER	Lateral Jumps with cross behind	Plank dominos	Push Ups
2			
	20''	20''	20''
			Máxima intensidad (máx. reps.)
Nv	0	0	0
SER	Lunge passing bag overhead	Crunches with adductor	Glute Bridge
2			
	20''	20''	20''
	Peso: mochila o garrafa		
Nv	0	0	0
SER	Squat con mochila	Crunch abs to knees	Bycycle Crunches
2			
	20''	20''	20''
		Lanzar y coger antes que caiga	
Nv	0	0	0

FORMA DE TRABAJO:

Realizaremos los primeros 6 ejercicios, siguiendo el tiempo indicado en cada uno de ellos. Al hacer dos vueltas a los 6, realizaremos los siguientes seis con la misma dinámica que los 6 anteriores.

Primeros 6 ejercicios: 20'' trabajo / 10'' de descanso.

5.

SER	Feet elevated Push-Up	Deadbug	Jumping Jacks
2			
	30''	30''	60''
	Pies sobre sofá/silla + Peso		Máxima intensidad + Squat al abrir
Nv	0	0	0
SER	Pull with towels	Adductor Copenhagen	Subir a silla
2			
	30''	30''	60'' (30'' with each leg)
	Remo similar al Pull TRX	Sobre silla/sofá (Intentar subir/bajar)	Controlar subida
Nv	0	0	0
SER	Front Jump from Squat	Front Plank with leg lift	Burpees
2			
	30''	30''	60''
	Volver rápido hacia atrás	Se pueden introducir brazos	Máxima intensidad (máx. reps.)
Nv	0	0	0
SER	Walking Lunge	Lateral Dynamic Plank	Lateral Shuffle + Stick y Bola
2			
	30''	30'' (15'' each side)	60''
	Con peso (mochila o garrafa)		Despl. Lat. + Mantener Bola
Nv	0	0	3

FORMA DE TRABAJO:

Realizaremos la sesión respetando los tiempos marcados en cada ejercicio con 10'' entre ejercicio de descanso/preparación al siguiente ejercicio. En este caso, se realizarán dos triseries seguidas (1 i 2; 3 i 4), y una vez se hayan hecho los 6 ejercicios de cada combinación, habremos echo 1 vuelta (hay que hacer 2 vueltas). Dejar entre 1' i 3' de descanso entre vueltas.

6.

SER		Abs Walk in front  10 reps No utilizar peso!!		Squat with weight  10 reps		Lunge with Jumps  10 reps		Abs Climber MOUNTAIN CLIMBER  10 reps Puedes Apoyar Codos en vez de Manos
SER		Push Ups  12 reps Podemos Poner Peso con Mochila		Jump from Squat  10 reps		Shoulder Push Ups  12 reps		Jumping Jacks  30 reps Cuando abrais pierns, haced sentadilla
SER		Burpees  5 reps		Split Squat Con Peso  10 reps Podeis poner una mochila		Remo TRX  20" /10 reps Remo		Skipping  20" /10 reps
SER		Lower Abs with Paper Roll  10 reps		Cross Lunge Behind  20" /10 reps		Crunch Abs to knee  10 reps Expulsar aire cuando las piernas		Crab Walk  10 reps

FORMA DE TRABAJO:

Realizaremos la sesión siguiendo la dinámica de un AMRAP, se trata de realizar tantas vueltas como podamos a los ejercicios propuestos durante 3 minutos. Al acabar una triserie, pasamos a la siguiente.

PORTEROS

RUTINA 1P

CUALIDADES ESPECÍFICAS

SQUAT FRONTAL_PESO



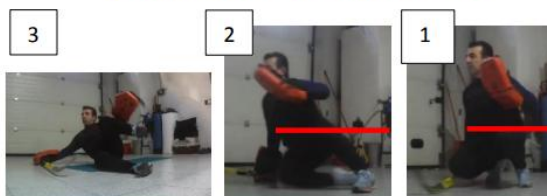
10 REPS x 3

PLANK BOTTLE



10 REPS x 3

½ PANTALLA + ESTIRADA LATERAL



8 REPS (CADA LADO) x 3

AVANZAR HACIA DELANTE CON GOMA ATADA EN CADERA O TRONCO. AL AVANZAR, REALIZAR ESTIRADA LATERAL.

LUNGE FRONTAL KNEE



10 REPS x 3

EMPUJAR CON LA CADERA HACIA DELANTE Y AL MISMO TIEMPO SUBIR PIERNA.

CUCLILLAS HACIA DELANTE



10 REPS x 3

AVANZAR HACIA DELANTE EN CUCLILLAS

PASO_LATERAL



8 REPS (CADA LADO) x 3

MANTENER UN GLOBO EN EL AIRE, Y AL MISMO TIEMPO QUE ALGUIEN OS TIRE PELOTA PARA DEVOLVERLA CON EL GUAANTE.

LUNGE FRONTAL KNEE



10 REPS x 3

BEAR CRAWL HACIA DELANTE



10 REPS x 3

DE RODILLAS A SUELO UNA MANO



8 REPS (CADA LADO) x 3

SUBIR Y BAJAR EN ESTA POSICIÓN, SI QUEREMOS SUBIR LA INTENSIDAD. PODEMOS INCORPORAR PESO.

RUTINA 2P

CUALIDADES ESPECÍFICAS

PLANK WITH PULL



10 REPS X3

DESPLAZAMIENTO CON GLÚTEO DESDE ½ PANT.



10 REPS X3

DESPLAZAMIENTO EN MEDIA PANTALLA CON GOMA EN CINTURA. (MIRAR LÍNEA ROJA)

PASO VALLA + ESTIRADA LATERAL



8 REPS X3

DE PANTALLA ESTIRADA LATERAL HACIA EL LADO. (SIN GOMA)

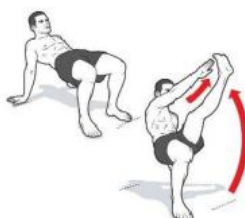
DESPLAZAMIENTO LATERAL



10 REPS X3

TRABAJAR CON EL BRAZO APOYADO EN EL SUELO.

CRAB TOE TOUCH



10 REPS X3

ESTIRADA LATERAL



8 REPS X3

IMPORTANTE REALIZAR FUERZA SOBRE EL BRAZO APOYADO EN EL SUELO E IMPULSARSE HACIA ARRIBA. EN ESTE EJERCICIO, SERIA INTERESANTE QUE ALGUIEN OS TIRE PELOTA "ALTA" PARA DARLE CON CABEZA O MANO LIBRE.

DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS - DELANTE



10 REPS X3

DESPLAZARTE HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS.

LATERAL PLANK PULL



10 REPS X3

½ PANTALLA + ROD. SUELO + P.VALLA



8 REPS X3

JUGADORES

RUTINA 1

CUALIDADES ESPECÍFICAS

LATERAL JUMPS



10 REPS X3

PLAN BOTTLE



10 REPS X3

PASO_LATERAL



10 REPS (CADA LADO) X3

IMPORTANTE FLEXIONAR CADERA Y RODILLAS, Y SALIR CON EXTENSIÓN DE TODO EL CUERPO

TOCAR PUNTA PIE



10 REPS X3

LATERAL PLANK+PULL



10 REPS (CADA LADO) X3

CURCE_SIN_CONDUCCIÓN



10 REPS (CADA LADO) X3

DESPUÉS DEL CRUCE ESTIRAMOS STICK Y FLEXIONAMOS PIERNA.

CRUCE_CONDUCCIÓN_BOLA



10 REPS X3

PRESS PALLOF



15 REPS (CADA LADO) X3

CRUCE_PASE_CONTROL



10 REPS (CADA LADO) X3

DESPUÉS DEL CRUCE ESTIRAMOS STICK Y FLEXIONAMOS PIERNA.

RUTINA 2

CUALIDADES ESPECÍFICAS

LUNGE FRONTAL



10 REPS X3

PLANK WITH PULL



15 REPS (CADA LADO) X3

FRENADA_OBERTURA_CONDUCCIÓN



10 REPS (CADA LADO) X3

IMPORTANTE FLEXIONAR EL CUERPO EN LA FRENADA.

SQUAT FRONTAL



10 REPS X3

ADDUCTOR GOMA



10 REPS (CADA LADO) X3

FRENADA_OBERTURA_CONDUCCIÓN



10 REPS (CADA LADO) X3

IMPORTANTE FLEXIONAR EL CUERPO EN LA FRENADA.

SALIDA_FRONTAL_NO_CONDUCCIÓN



10 REPS X3

SALIDA_FRONTAL TACOS



10 REPS (CADA LADO) X3

SALIDA_FRONTAL CONDUCCIÓN



10 REPS (CADA LADO) X3

IMPORTANTE FLEXIONAR EL CUERPO EN LA FRENADA.

