



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Ensino da Patinagem

Formação Contínua Desporto Escolar



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Lívio Medeiros

livio.medeiros@gmail.com



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

• Objetivos

- Conhecer os principais factos da história da Patinagem de Velocidade
- Definir e caracterizar a Patinagem de Velocidade
- Conhecer as etapas de evolução do patinador
- Identificar os principais erros técnicos
- Conhecer e caracterizar as técnicas de Patinagem de Velocidade
- Conhecer as principais regras da Patinagem de Velocidade
- Conhecer os princípios e fundamentos da tática da Patinagem de Velocidade



Patinagem de Velocidade

- História

Aparecimento dos Patins

- Locais de Patinagem
- Campeonato do Mundo 1992



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Patinagem de Velocidade

- História

- **História da Patinagem de Velocidade em Portugal**

- ✓ Aparecimento (1873 em Mafra)
- ✓ Tipos de Prática e Competições
- ✓ Separação das Disciplinas da Patinagem
- ✓ Campeonato do Mundo em Lisboa – 1949
- ✓ Reaparecimento em 1979
- ✓ Alteração de “Corridas em Patins” para “Patinagem de Velocidade”
- ✓ Praticantes de Patinagem

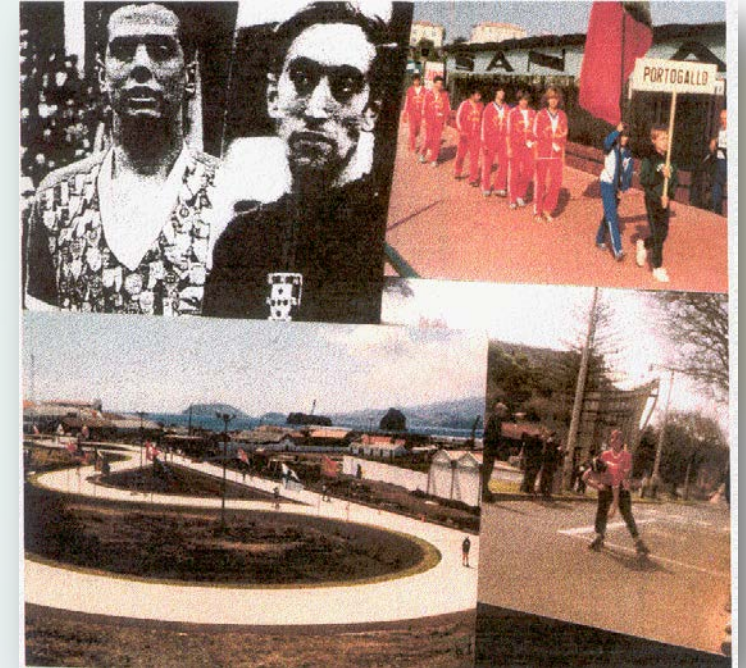


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022



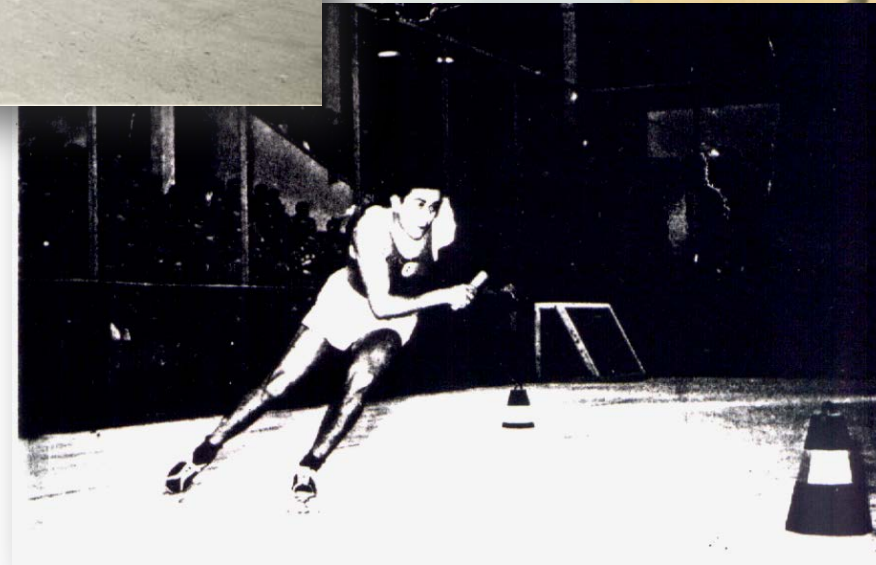
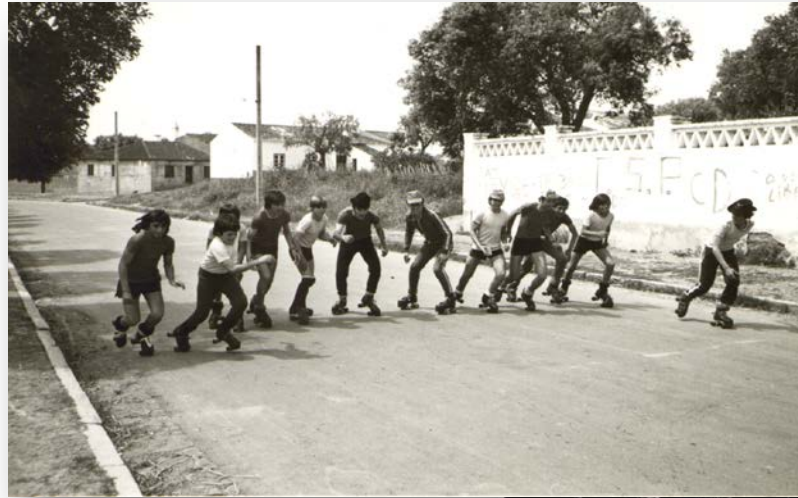


Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

- História





Patinagem de Velocidade

- História



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

- Caraterização

- Locais de Competição

- Pista
 - Estrada
 - Pavilhão ou Indoor



Patinagem de Velocidade

- Caracterização

Locais de Competição

- Pista



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

Locais de Competição

- Pista





Patinagem de Velocidade

Caraterização

Locais de Competição

- Estrada



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022





Patinagem de Velocidade

Caraterização

Locais de Competição

- Pavilhão ou Indoor



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

Tipos de Piso

- Lisos (Madeira; Cimento; Sintéticos Rijos; Etc.)





Patinagem de Velocidade

Caraterização

Material a Utilizar pelo Patinador

- Material de Proteção (Capacete; Cotoveleiras; Joelheiras, etc)



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022





Patinagem de Velocidade

- Caracterização

Material a Utilizar pelo Patinador

- Patins (Bota; Calha; Rodas; Rolamentos; Separadores; Parafusos)



| VISION FRAME | 904277 across; 195mm | 904278 across; 195mm |
|--|-----------------------|-----------------------|
|  | 13,2" (335mm) 4x110mm | 12,8" (325mm) 4x105mm |
| | 904244 across; 165mm | |
| | 10,8" (274mm) 4x90mm | |

6061 Aircraft Aluminium; extruded and CNC machined to perfection;
single axle system with torx head and M7 standard;
195mm or 165mm across mounting; laser print;
optional Pitch & Stride Control





Patinagem de Velocidade

Caraterização

Material a Utilizar pelo Patinador

- Equipamento (Fato de Lycra)



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

Formação e Especialização

- Diferenças



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

Iniciação à Patinagem de Velocidade

- P. Destreza
- P. Alternativos
- Provas em Pavilhão ou *Indoor*
- Provas de Patinagem de Velocidade
 - Contrarrelógio
 - Sprint
 - Linha
 - Pontos
 - Eliminar
 - Pontos / Eliminar
 - Estafetas
 - Maratona



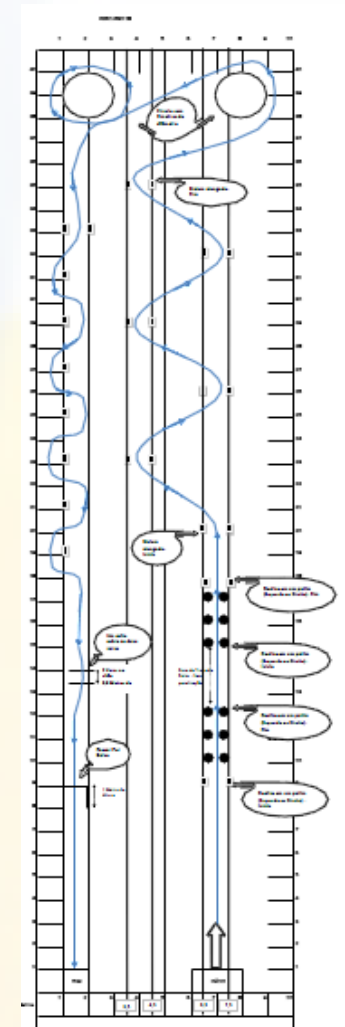
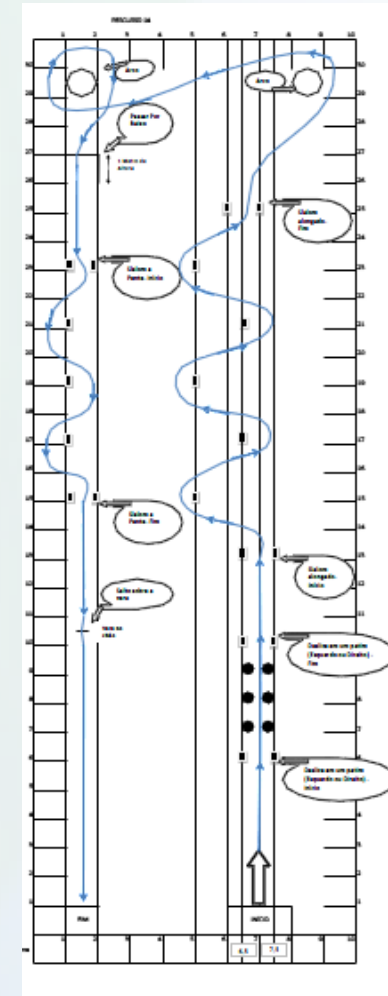
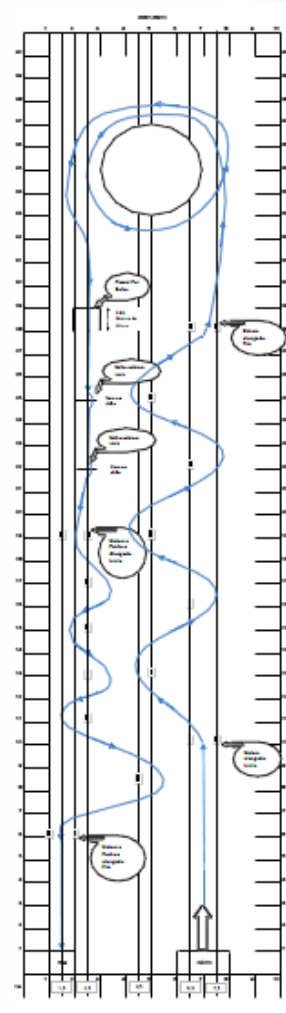
Patinagem de Velocidade

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Percursos de Destreza

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

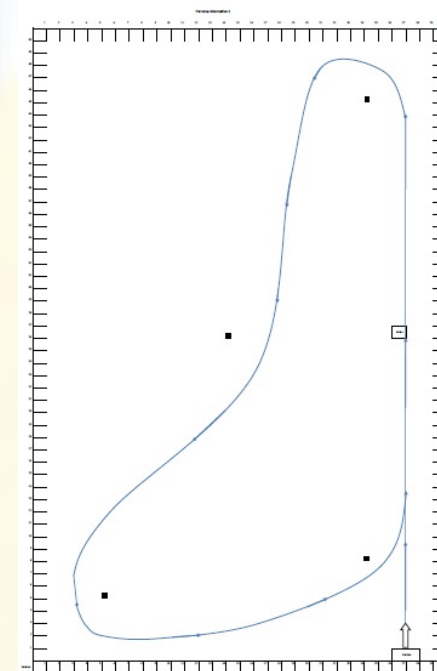
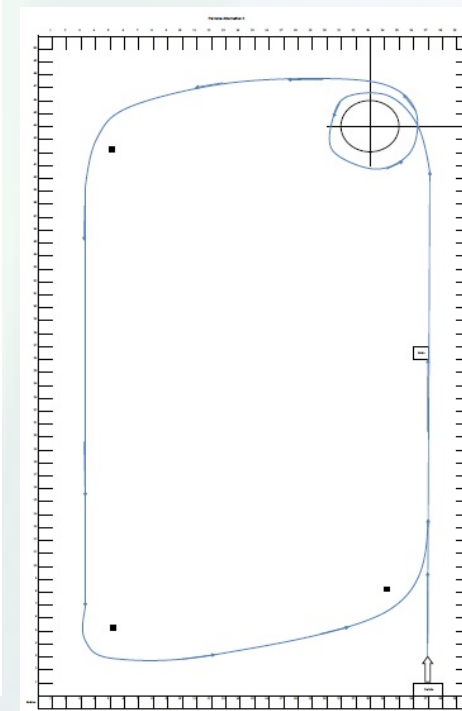
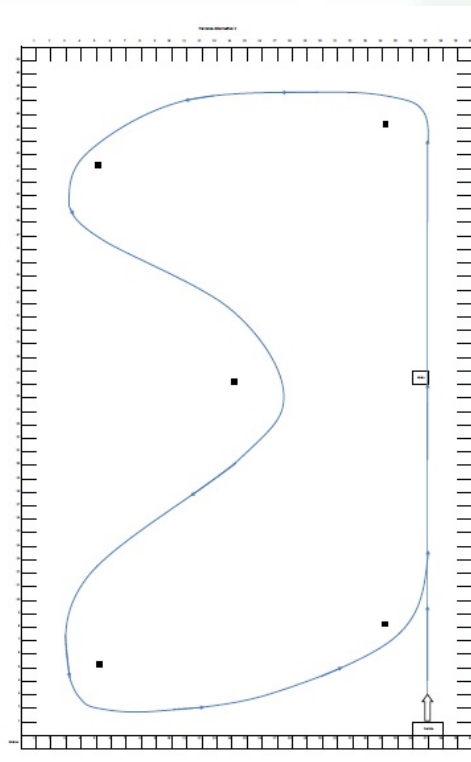
11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Percursos Alternativos

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

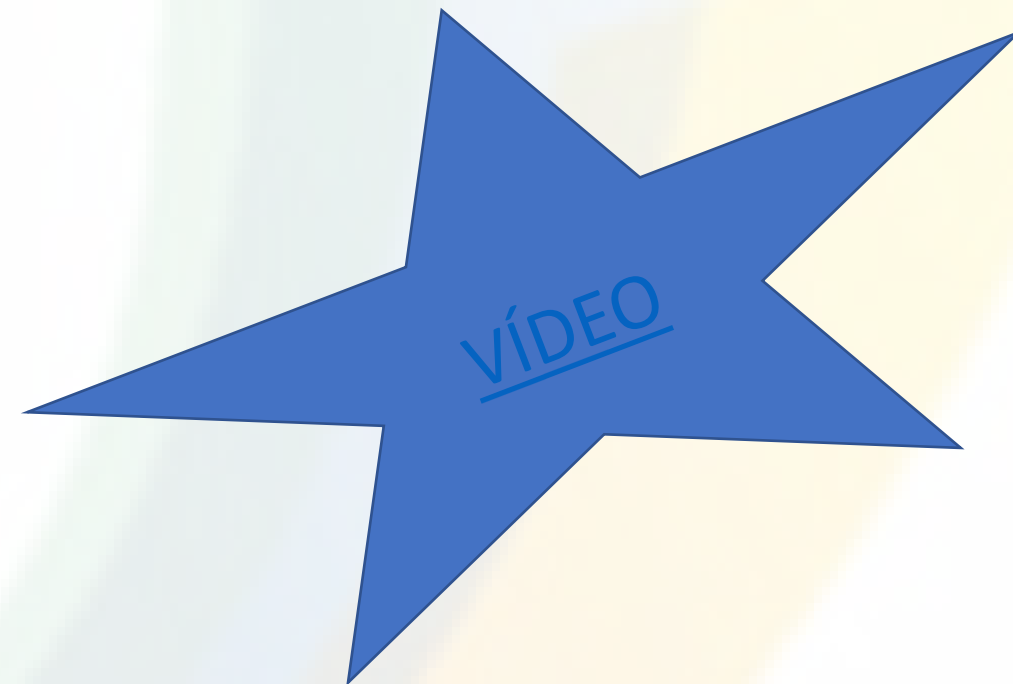
11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Contrarrelógio

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Sprint e Linha

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Pontos

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Eliminar

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Pontos / Eliminar

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Estafetas

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização

❖ Caraterização das Provas

✓ Maratona

- Descrição
- Companheiros e Adversários
- Meio Envolvente
- Estereotipo Motor
- Sistema de Pontuação





Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

- Definição da Patinagem de Velocidade

A PATINAGEM DE VELOCIDADE É UMA MODALIDADE COM TENDÊNCIA PARA O ESTEREOTIPO MOTOR, ONDE NA MAIORIA DOS EVENTOS HÁ PRESENÇA DE COMPANHEIROS E ADVERSÁRIOS. A PRESENÇA DE COMPANHEIROS PODE SER INTERMITENTE DEVIDO AO SISTEMA DE PONTUAÇÃO. O MEIO ONDE SE DESENVOLVE A SUA PRÁTICA É NORMALIZADO E ESTANDARDIZADO EM PISTA E PAVILHÃO E MENOS DOMESTICADO EM ESTRADA.



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Regras de Segurança



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha
 - Calçar os patins
 - Relacionamento com outros Patinadores
 - Velocidade e Deslize das Rodas
 - Capacete e Restante Material Protetor
 - A Queda
 - Piso Adequado e sem Obstáculos

Regras de
Segurança



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Etapas de Evolução



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ 1º Deslize com as Rodas (Sentado)

- Baixo Centro de Gravidade
- Locomoção Quadrúpede

➤ Passagem para Locomoção Bípede

- Importância da Queda
- Diferentes Estímulos

➤ Piso

- Superfície Frenadora
- Rodas Travadas

➤ Locomoção Bípede

- Baixo Centro de Gravidade
- Com Autonomia em Superfície Lisa



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

1ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha
 - **Posição Base**
 - **Deslize Autónomo**
 - Aplicação em Jogos Lúdicos**
 - **Alinhamento 3 Pontos**
 - **Marcha com Lateralização**
 - Início Rudimentar do ato de patinar**
 - **Marcha**
 - Carrinho, Elefante**
 - Posição Base**



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

2ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Grupos de 3

- Planeamento da prática
- Etapas 1 e 2

➤ Exemplos de Atividades

- Jogos lúdicos sem patins**
 - ✓ Apanhada com Estátua
 - ✓ Apanhada (Lagarta)
 - ✓ Jogo das Bolas
 - ✓ Jogo das Posições
 - ✓ Jogo das Casas

➤ Exemplos de Atividades

- Jogos lúdicos com patins**
 - ✓ Macaquinho do Chinês
 - ✓ Jogo das Bolas
 - ✓ Jogo das Posições
 - ✓ Jogo andebol adaptado
 - ✓ Estafetas

➤ Exemplos de Atividades

- Marcha**
 - ✓ Com e Sem Apoio



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Tarefa



Patinagem de Velocidade

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha
 - **Caraterização das Rodas**
 - Filos Externo e Interno
 - Lâminas Verticais
 - **Introdução às Técnicas de Patinagem em Linha**
 - Patinagem Retilínea para a Frente
 - Desliza para a Frente na Posição Base
 - Oitos para a Frente
 - Slalom a Pente



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

3ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

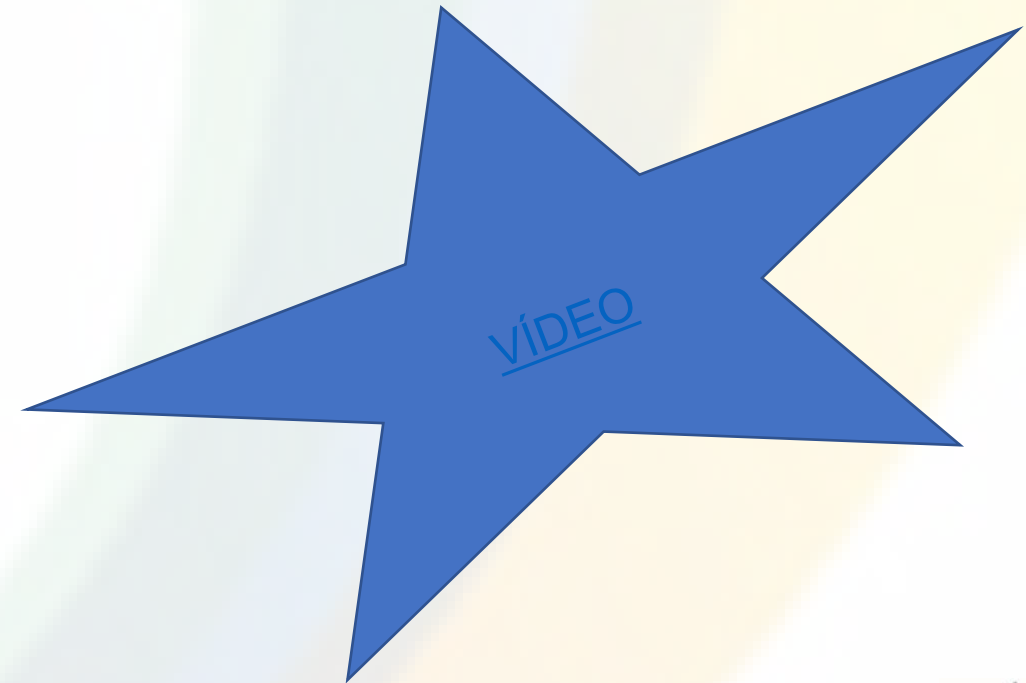
SETÚBAL
11/15 julho 2022

4ª Etapa

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ **Introdução às Técnicas de Patinagem em Linha**

- Patins em Fila
- Curva com Patins Semiparalelos – Ambos os Sentidos
- Deslize num Patim
- Velocidade
- Percursos de Destreza





Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Introdução às Técnicas de Patinagem em Linha

- Meia-Volta para Trás
- Deslize para Trás
- Oitos para Trás
- Travagem Convergente para Trás
- Travagem em V, L ou T
- Saltos em Altura de um Patim para o outro
- Saltos em extensão de um Patim para o outro
- Saltos em Altura de dois Patins para dois Patins
- Saltos em extensão de dois Patins para dois Patins
- Curva com Impulso mas sem Cruzamento – Ambos os Sentidos
- Velocidade com Partida Estática – Biqueiras para fora
- Percursos de Destreza



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

5ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Introdução às Técnicas de Patinagem em Linha

- Corrida lateral
- Curva com cruzamento para a frente – Ambos os Sentidos
- Meia – volta para frente
- Deslocamento para a frente em um patim – slalom
- Deslocamento para trás em um patim retilíneo
- Deslocamento para a frente sem levantar as rodas
- Oitos cruzados para a frente
- Saltos em altura de dois patins para um
- Saltos em extensão de dois patins para um
- Velocidade - partida de costas, sentado, etc.
- Percursos de Destreza



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

6ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Introdução às Técnicas de Patinagem em Linha

- Deslocação para trás em um patim – slalom
- Saltos em altura de um patim para o mesmo
- Saltos em extensão de um patim para o mesmo
- Curva para trás com cruzamento – Ambos os Sentidos
- Travagem lateral
- Velocidade – formas competitivas
- Percursos de Destreza



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

7ª Etapa

VÍDEO



Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Transição para a patinagem de velocidade

- Bota, calha e rodas adequadas
- Percursos Alternativos
- Provas em Pavilhão
 - ✓ Provas de Pista adaptadas a Pavilhão
- Provas em Pista
 - ✓ Sprint e em Linha



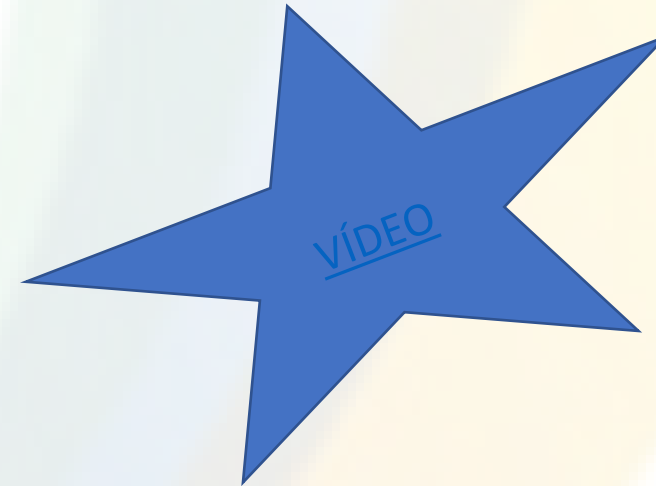
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

8ª Etapa





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

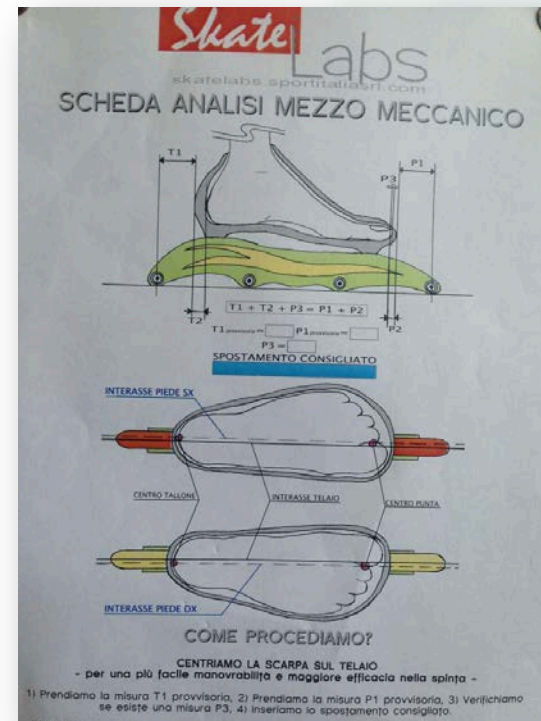
SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

8ª Etapa

- Introdução à Patinagem com Patins em Linha
 - Transição para a patinagem de velocidade
 - ☐ Bota, calha e rodas adequadas





Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

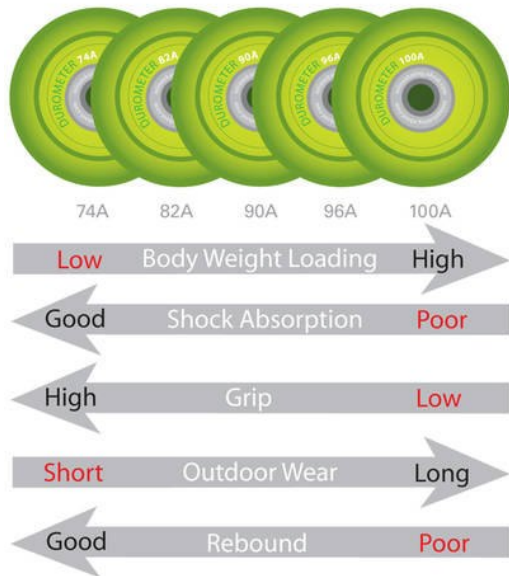
SETÚBAL
11/15 julho 2022

8ª Etapa

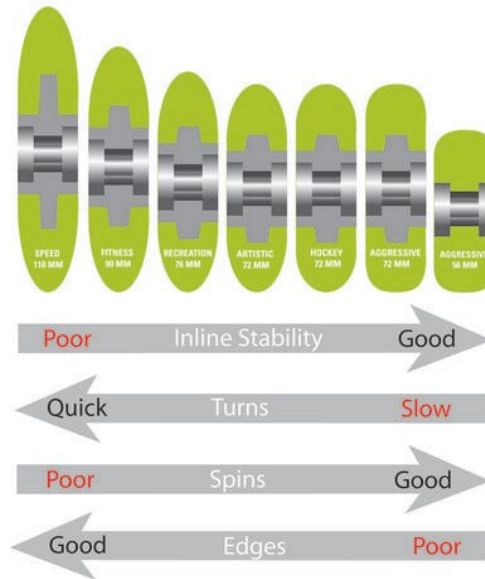
Introdução à Patinagem com Patins em Linha

- **Transição para a patinagem de velocidade**
 - ☐ Bota, calha e rodas adequadas

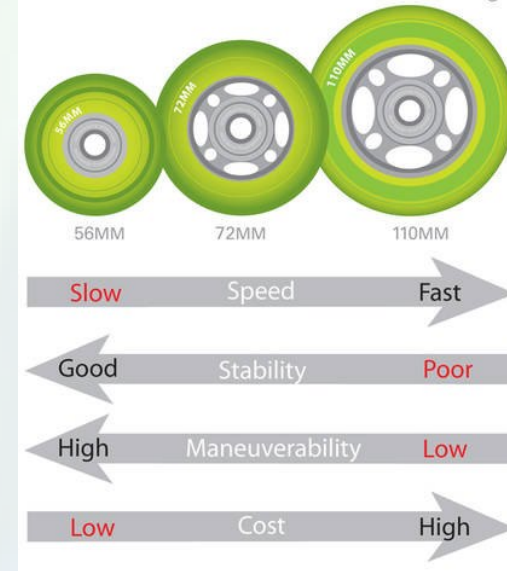
How Wheel Durometer Affects Inline Skating



How Wheel Profile Affects Inline Skating



How Wheel Diameter Affects Inline Skating





Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

- **Transição para a patinagem de velocidade**
 - Diâmetro das Rodas**
 - Júniiores e Séniores: 110mm** (Máximo Obrigatório)
 - Cadetes: 100mm** (Máximo Obrigatório)
 - Iniciados: 90mm** (aconselhado)
 - Infantis: 84mm** (aconselhado)
 - Escolares: 80mm** (aconselhado)



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

8ª Etapa



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

➤ Transição para a patinagem de velocidade

- Controlo do Treino
- FC
- Tempos
- Espaço (Pista, Estrada, Indoor)



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

- Transição para a patinagem de velocidade
 - Capacidades motoras
 - Treino das capacidades coordenativas e condicionais
 - Formação Desportiva
 - ✓ Fases Sensíveis
 - Especialização Desportiva
 - ✓ Treino das capacidades adaptado à Patinagem de Velocidade
 - ✓ Coordenação e Técnica
 - ✓ Força, Resistência, Velocidade e Flexibilidade



Patinagem de Velocidade

Introdução à Patinagem com Patins em Linha

- Transição para a patinagem de velocidade
 - Exemplos de Atividades
 - Jogos lúdicos com patins
- Grupos de 3
- Planeamento da prática
- Etapas 3 a 7
- Exemplos de Atividades
 - Jogos lúdicos sem patins
 - ✓ Exemplos de Atividades
 - Estafetas com habilidades de cada etapa
 - Percursos de destreza para cada etapa
 - Percursos alternativos
 - Provas



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Tarefa



Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

- Fases de Execução
 - Aterragem
 - Deslize
 - Empurrão ou Impulso
 - Saída
 - Recuperação
- Quando
 - Rodas em simultâneo
 - Filos
 - Peso do Corpo
 - Alinhamento dos Pontos
 - Extensão/flexão dos membros
 - Trajeto na recuperação
- Importância da Deslocação do Centro de Gravidade
- Utilização dos Filos Corretos de Acordo com a Fase da Técnica



Desporto Escolar

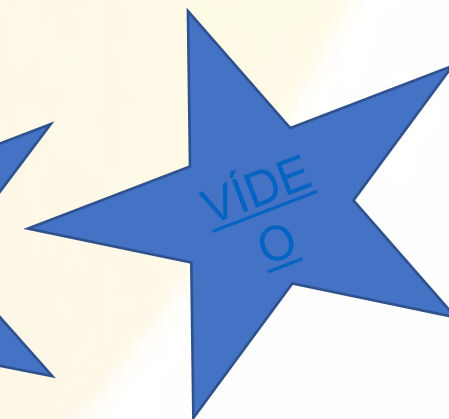
**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização da Técnica de Reta

- Posição Base
 - Ombro
 - Anca
 - Joelho
 - Ponta do Patim





Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Caraterização da Técnica de Reta

➤ Principais Erros

- Bloqueio do Centro de Gravidade
- Desalinhamento dos Pontos – Anca Bloqueada e Oscilação dos Ombros no Movimento dos Membros Superiores
- Pouca Dobragem de Pernas
- Aterragem Efetuada com Muita Força no Solo
- Quebra do Patim
- Demasiada Oscilação do Tronco
- Aterragem e Deslize Efetuados com Filos Internos
- Aterragem de Todas as Rodas Não Ser em Simultâneo



• Iniciação à Patinagem de Velocidade

➤ Fases da técnica de curva Deslize

- Aterragem do Patim após Empurrão
- Inclinação para o Interior da Curva com Patins Semiparalelos

➤ Fases da técnica de curva Cruzamento

- Aterragem
- Deslize
- Empurrão ou Impulso
- Saída
- Recuperação

➤ Importância da Inclinação

➤ Utilização dos Filos Corretos de Acordo com a Fase da Técnica

➤ Quando

- Posição Patins
- Rodas em simultâneo
- Filos
- Peso do Corpo
- Centro de Gravidade
- Dobragem de Pernas
- Alinhamento dos Pontos
- Extensão/flexão dos membros
- Trajeto na recuperação

➤ Posição Base

- Ombro
- Anca
- Joelho
- Ponta do Patim



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização da Técnica de Curva





Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

➤ Principais Erros

- Pouca Inclinação
- Desalinhamento dos Pontos – Anca Deslocada e Ombros com Rotação Interna
- Pouca Dobragem de Pernas
- Aterragem Efetuada com Muita Força no Solo
- Quebra do Patim
- Demasiada Oscilação do Tronco
- Aterragem de Todas as Rodas Não Ser em Simultâneo



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

**Caraterização da Técnica
de Curva**



Patinagem de Velocidade

- Iniciação à Patinagem de Velocidade

- Fases da Partida na Prova de Velocidade – Contrarrelógio

- Colocação dos Patins
- Agachamento
- Colocação de um Patim atrás
- Colocação do Peso do Corpo no Patim que está atrás
- Colocação do Peso do Corpo no Patim do Primeiro Impulso ou que está à frente
- Extensão do Membro Inferior do Primeiro Impulso

- Principais Erros

- Indifinição dos Momentos
- Mover (para trás) o Patim da Frente
- Transferência do Peso do Corpo pouco Definida
- Pouca Impulsão no Momento da Saída
- Após a Saída e até à Técnica de Reta ou de Curva, Baixa Frequência e Patins não Colocados Corretamente no Solo



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização das Técnicas
de Partida





Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

➤ Fases da Partida de Provas de Velocidade - Sprint

- Colocação dos Patins
- Centro de Gravidade

➤ Fases da Partida de Provas de Fundo

- Colocação dos Patins e Centro de Gravidade Idêntico às Provas de Sprint

- ✓ O Arranque Poderá não ser tão Forte e Potente como nas Provas de Sprint, o que Implica menor Pressão sobre o Patim da Frente

➤ Principais Erros

- Transferência do Peso do Corpo pouco Definida
- Pouca Impulsão no Momento da Saída
- Após a Saída e até à Técnica de Reta ou de Curva, Baixa Frequência e Patins não Colocados Corretamente no Solo



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização das Técnicas
de Partida



Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

- Técnica global
 - Passada em afundo de um membro inferior
 - Peso do corpo no membro inferior em afundo
 - Tronco inclinado para a frente
 - Todas as rodas do membro inferior em afundo em contato com o solo, numa fase inicial
 - Apenas a roda de trás do patim do membro inferior em afundo está em contato com o solo, numa fase posterior
 - O contato com o solo do patim que está atrás efetuado com a roda da frente



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Caraterização da Técnica de
Corte de Meta





Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

➤ Descrição e Enquadramento

- ✓ Fase da Prova de Estafetas onde um Patinador Transmite a outro
- ✓ Não Existe Testemunho ou Algo Material para Entregar e Receber
- ✓ É Efetuada com Toque (Empurrão) das Duas Mãos de quem Transmite na Zona Lombar ou Quadril de quem Recebe
- ✓ É Efetuada Obrigatoriamente numa Zona da Pista Destinada e Marcada para o Efeito

Caraterização da Técnica de
Transmissão





Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

- Técnica
 - Identificar Técnica
 - Identificar Eventuais Erros

A



B



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Tarefa



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- Conhecimento dos Patins
- Mudanças de Direção
- Mudanças de Velocidade
- Gestão do Esforço
- Relação com o Pelotão
- Aerodinâmica
- Interação com o Meio Físico
- Interação com Equipa



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- Conhecimento dos Patins
 - ✓ Formação Desportiva – Especialização
 - ✓ Limpeza e Manutenção
 - ✓ Posicionamento da Calha
 - ✓ Escolha de Rodas



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- Mudanças de Direção
 - ✓ Tipologia do Espaço (Pistas, Estradas)
 - ✓ Saída / Entrada em Pelotão
 - ✓ Relação com a Agilidade



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- ❑ Mudanças de Velocidade
 - ✓ Velocidade de Deslocamento
 - ✓ Velocidade de Execução
 - ✓ Tempo de Reação
 - ✓ Ação / reação das situações de prova



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- ❑ Gestão de Esforço
 - ✓ Colocação em Pelotão
 - ✓ Pelotão Principal ou Secundários
 - ✓ Quando o Patinador está só ou na cabeça do Pelotão



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

- Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- ❑ Relação com o Pelotão ou outro patinador
 - ✓ Distinguir Pelotão de Aglomeração de Patinadores
 - ✓ Pelotão: fim comum; proximidade; normalmente trajetória comum e única (Relação com a Gestão do Esforço)
 - ✓ Aglomeração: proximidade insuficiente; trajetórias
 - ✓ Zona do Pelotão (Relação com a Estratégia de Prova)
 - ✓ Sem Pelotão



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- Aerodinâmica
 - ✓ Relacionado com a Gestão do Esforço
 - ✓ Resistência do Ar
 - ✓ Relação com a Execução Técnica



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- ❑ Interação com Meio Físico
 - ✓ Trajetórias
 - ✓ Tipos de Pistas
 - ✓ Circuitos de Estrada
 - ✓ Alteração de Trajetória com Fim Estratégico



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL

11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

- Interação com Equipa
 - ✓ Vantagens
 - ✓ Entreajuda
 - ✓ Equipa vs Classificação Individual



Patinagem de Velocidade

Iniciação à Patinagem de Velocidade

Princípios

☐ Relação dos Princípios

- ✓ Ex. um patinador que sai do pelotão e coloca-se atrás de outro que está a “subir” e entra na cabeça do pelotão atrás do seu colega de equipa. Para sair tem de mudar de direção, para “subir” tem de acelerar, foi atrás de outro patinador para não sentir tanto a resistência do ar e utilizar a vantagem aerodinâmica na sua gestão do esforço, saiu de uma zona do pelotão que era menos favorável, utilizou uma trajetória diferente do pelotão principal (se bem que similar) e integrou-se com a sua equipa.
- ✓ Previamente este patinador teve o cuidado de escolher as melhores rodas para a competição tendo em conta o piso.
- ✓ Provas de Contrarrelógio



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022



Iniciação à Patinagem de Velocidade

❖ Tática – Estratégia de Prova

❖ Tipos de Provas, Relação com outros Patinadores, Andamento em Pelotão

- Provas de Fundo
- Provas de Velocidade

➤ Tipologia das Provas

- Partidas e Chegadas
- Decisões Intermédias

➤ Relação com o Patinador da Frente

- Espaço e Sincronização da Passada
- Trajetória
- Implicações da Tipologia da Prova



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à Patinagem de Velocidade

- ❖ Tática – Estratégia de Prova
- ❖ Tipos de Provas, Relação com outros Patinadores, Andamento em Pelotão
 - Apenas 1 Patinador ou em Equipa
 - Tipologia da Prova
 - Marcação de Adversários
 - Colocação em Pelotão ou Pequeno Grupo de Patinadores
 - Escolha da melhor Zona para Atacar
 - Escolha do Melhor Momento para Atacar
 - Escolha da Melhor Trajetória
 - Escolha do Patinador a Proteger / Lançar / Ganhar a Prova



Patinagem de Velocidade



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Iniciação à patinagem de Velocidade

❖ **Tática – Estratégia de Prova**

❖ **Tipos de Provas, Relação com outros Patinadores,
Andamento em Pelotão**

- Provas de Fundo**
- Provas de Velocidade**

➤ **Relação da estratégia de prova com**

- Aerodinâmica**
- Trajetórias**

➤ **Pelotão ou Pequeno Grupo de Patinadores**

- Enquadramento com patinadores da mesma equipa**
- Enquadramento com adversários**
- Entrada e saída do pelotão**
- Pelotão Principal e Pelotões Secundários**
- Tipologia de prova**



Patinagem de Velocidade



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

SETÚBAL

11/15 julho 2022

OBRIGADO PELA ATENÇÃO