

PATINAJE

El patinaje en línea

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad se está produciendo un desarrollo de los llamados deportes de deslizamiento tales como el esquí, el snowboard, el surf, windsurf, skateboard, patinete y por supuesto también el patinaje.

Centrándonos en el patinaje podemos decir que su evolución en las últimas décadas ha sido muy rápida. De tener los patines con ruedas en paralelo, hemos pasado en poco tiempo a la colocación de las ruedas en línea.

2. EL ORIGEN DEL PATINAJE EN LÍNEA.

El patinaje en línea se originó en Minnesota (USA) en 1980 cuando un equipo de hockey sobre hielo lo utilizó como medio de entrenamiento fuera de temporada. Posteriormente, este invento fue utilizado por deportistas de otras modalidades como el ciclismo, atletismo o esquí de fondo para entrenar.



3. EL EQUIPO DE PATINAJE.

Básicamente podemos hablar de dos elementos:

- a) el patín.
- b) las protecciones.

a) El patín a su vez se compone de tres partes claramente diferenciadas: la bota, la guía y las ruedas.

- ◆ La bota: Suele ser de cuero o de plástico. Los cierres pueden ser de cordón o parecidos a los que utilizan los ciclistas y esquiadores.
- ◆ La guía: Es una pieza plástica o metálica que une la bota con las ruedas.

- ♦ Las ruedas: Dependiendo del tipo de patín pueden ser 3, 4 ó 5. Se distinguen por su diámetro medido en milímetros (62 a 82 mm.) y por su dureza.



- b) Las protecciones: Son aquellos elementos que sirven para evitar daños del patinador por efecto de las caídas. Existen protecciones para la cabeza (casco), caderas, rodillas, codos y muñecas.

4. TIPOS DE PATINES EN LÍNEA.

Existen distintos tipos de patines en línea. Las diferencias dependen del uso que se les vaya a dar. Así tenemos: patín de velocidad, de descenso, de paseo, agresivo y de hockey entre otros...

5. LA POSICIÓN BÁSICA.

Una vez nos hemos colocado los patines es preciso guardar lo que podríamos denominar **"postura de seguridad"**. La mirada al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia delante y las rodillas semiflexionadas. El peso del cuerpo en la parte anterior de los patines. Los brazos semiflexionados y ligeramente separados del tronco.



6. LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL PATINAJE EN LÍNEA.

6.1. EL IMPULSO Y EL DESLIZAMIENTO.

Para poder arrancar desde velocidad "0" es preciso colocar los patines en forma de "V" acercando los dos talones. Desde esa posición uno de los patines servirá como apoyo al otro para que pueda deslizarse diagonalmente al sentido de la marcha. Este impulso se realiza de forma alternativa con cada patín (pierna). De ahí que la coordinación sea realmente necesaria ponerla en práctica.

Cuando no es necesario impulsarse por efecto de la pendiente debe mantenerse un patín delante del otro y separados unos 25 cm. para deslizarnos con mayor estabilidad.

Los deslizamientos pueden ser: frontal (de frente al sentido de la dirección), de espaldas o laterales. Más adelante veremos otras formas de tomar impulso para poder seguir deslizándose.

6.2. LAS TÉCNICAS DE FRENADO.

Antes de saber correr mucho es importantísimo saber parar. Así evitaremos riesgos innecesarios. Nosotros aprenderemos tres tipos de frenado: con freno de talón, en forma de "T" y con giro.

- ◆ **Freno de talón:** Es la primera forma de frenar que aprenderemos. Es la más fácil y sirve para velocidades pequeñas. Se adelanta el patín que tiene el freno (no todos los patines tienen los dos frenos) y echamos el peso del cuerpo sobre el patín retrasado flexionando ligeramente la rodilla y levantando simultáneamente la punta del patín adelantado hasta que el freno toque el suelo y disminuya nuestra velocidad. ¡OJO! Si vas muy rápido y frenas de golpe puedes dejar la dentadura en el suelo.
- ◆ **Parada en forma de "T":** Es una forma un poco más compleja. Es utilizado a velocidades medias. En este caso utilizamos las ruedas como freno. El patín atrasado se coloca perpendicular a la marcha y cerca del talón del patín adelantado. Debemos mantener el peso del cuerpo en la pierna adelantada y progresivamente ir desplazando el peso sobre la pierna retrasada para que el patín retrasado actúe progresivamente. ¡OJO!. Si no aplicas la presión de forma uniforme sobre las cuatro ruedas del pie de arrastre, se realiza un giro.

Freno de talón

Freno en forma de "T"

- ◆ **Parada con giro.** Existen muchos tipos de paradas con giros. La que vamos a explicar es muy sencilla y para velocidades bajas. Esta parada recibe el nombre de **Freno y giro de arrastre de puntera**. Los ejercicios elegidos son adecuados. Semejante a la parada en forma de "T", excepto en que el patín de arrastre se apoya en punta para que gire en la dirección del arrastre. Al final terminamos con los patines en forma de "T" y mirando al sentido contrario hacia el que íbamos inicialmente.

Parada con giro

6.3. LAS TÉCNICAS DE GIRO.

Veremos cuatro técnicas: dos giros usando el patín interior como guía, giro usando los cantos de las ruedas y cruce por encima ("crossover").

- ◆ **Giro simple:** Se basa en la técnica de deslizamiento básica aprendida más arriba. Justo en el momento de realizar el impulso el patín que se desliza se eleva ligeramente del suelo y se orienta hacia la nueva dirección que queremos llevar. Se consigue el giro por la orientación del patín delantero al iniciar el movimiento de impulso.
- ◆ **Usando el patín interior como guía:** Es otra forma de utilizar el pie interior como guía. El patín delantero marca el sentido del giro igualmente. Si quiero girar a la izquierda, adelantaré el patín izquierdo e inclinaré el tronco hacia ese lado. La vista también va dirigida al mismo lado, nunca hacia los patines. Los hombros se orientan también en el sentido del giro.

- ◆ **Giro simple en paralelo:** En este caso es importante jugar con los cantos de las ruedas. Una vez conseguida una cierta velocidad se ponen los patines en paralelo. Asegúrate que tus rodillas están semiflexionadas y el tronco ligeramente hacia delante. Dirige con las rodillas "**balanceo de rodillas**" y coloca las ruedas sobre los cantos. Para girar a la derecha debes poner el pie derecho sobre el canto exterior y pie izquierdo sobre canto interior de los patines. Cuanto más se inclina los cantos más cerrado resulta el giro.

- ◆ **Cruce por encima "crossover":** Exige mayor coordinación y equilibrio al tener que estar sobre un pie por unos instantes. Al igual que en el giro anterior la inclinación del cuerpo hacia el lado del giro es necesaria. Este giro tiene varias fases:

1ª Fase: Paso por encima. Al empezar la curva el patín interior está debajo de la cadera. El patín trasero se levanta y se cruza por encima y queda ligeramente adelantado con respecto al otro.

2ª Fase: Impulso con la pierna de abajo. Este gesto no es necesario para girar, si para coger impulso. Se trata de empujar el suelo con la pierna que ha acabado debajo tras el paso cruzado.

3ª Fase: Impulso con la pierna de fuera. Una vez que el patín interior ha impulsado en el paso anterior, vuelve a ponerse delante y hace de patín guía.

El peso se va desplazando de una pierna a otra.

6.4. FLUCTUACIÓN Y PATINAR DE ESPALDAS.

La **fluctuación** es probablemente el más importante de los golpes de impulso de aprendizaje. Es un movimiento que parte de las rodillas en las que se va abriendo y cerrando las misma para conseguir impulso.

El patinaje de espaldas se vale sobre todo de la técnica de fluctuación de los patines para seguir impulsándose de espaldas.

Para conseguir la posición de patinaje de espaldas se puede iniciar el movimiento de fluctuación desde cero o bien realizar un pivote o giro desde el patinaje de frente que veremos en las clases prácticas.

CÓDIGO DE UN BUEN PATINADOR....

- 1) Revisa el material antes de utilizarlo.
- 2) Utiliza equipo de protección: muñequeras, rodilleras, coderas y casco.
- 3) Empieza el ejercicio poco a poco. Calienta.
- 4) Mantén tu velocidad bajo control.
- 5) Elige un lugar despejado, con suelo liso y llano para practicar.
- 6) Sé consciente de los peligros del pavimento. No patines sobre agua, aceite o arena.
- 7) Mantente alejado de las áreas de tráfico automovilístico intenso.
- 8) Da siempre preferencia a los peatones.
- 9) Empieza por dominar las maniobras básicas como son girar y frenar.

Esperamos que disfruten de las clases de patinaje.

BIBLIOGRAFÍA

- ¡En línea!. Manual para patinadores principiantes e intermedios. Willian Nealy. Ediciones Desnivel.
- Manual del Propietario. ROCES.
- Propuestas para Educación Física. M.E.C. y NARCEA, S.A. Ediciones.
- Unidades Didácticas para Secundaria VII. INDE.