



## ***Complemento APUNTES***

# ***Unidad Didáctica de PATINAJE***

***(Curso 2014-15)***



## **1.- Las Modalidades del Patinaje. Elección del Patín. Partes del patín**

Dentro del Patinaje existen diferentes modalidades, todas con unas características generales comunes, pero que se diferencian entre ellas en particular por:

- **El lugar** en que se practican:
  - **interior**: sala o pista polideportiva.
  - **exterior**: paseo- carril bici; parques específicos con desniveles, saltos y bañeras; calle urbana; ladera de montaña, etc.

- **El tipo de habilidades** motoras que realizamos:

- **Acrobacias**
- **Slalom**
- **Desplazarse** por la ciudad
- **Figuras** al ritmo de la música
- **Velocidad**
- Manejar **pelota** con Stick
- **Descensos**



## ▪ *Entonces, ¿qué Patín escoger?...*

- ¿2 ejes o en línea?
- ¿Velocidad o Agresivo?
- ¿Polivalente-Calle?
- ¿Hockey o Artístico?
- ¿Montaña?



Resumiendo, **a la hora de escoger nuestros Patines debemos tener en cuenta:**  
**el lugar** donde practicaremos y **el tipo de habilidades** que haremos con ellos.

Cuando ya nos decidamos sobre el **tipo de USO**, debemos **tener claro además cuál es nuestro Presupuesto**, pues en función de la **calidad de las distintas Piezas**, el **Coste** de los Patines **variará** mucho:

## Las RUEDAS:

**“A la hora de Elegir unas Ruedas adecuadas a nuestro estilo de patinaje deberemos ter en cuenta:”**

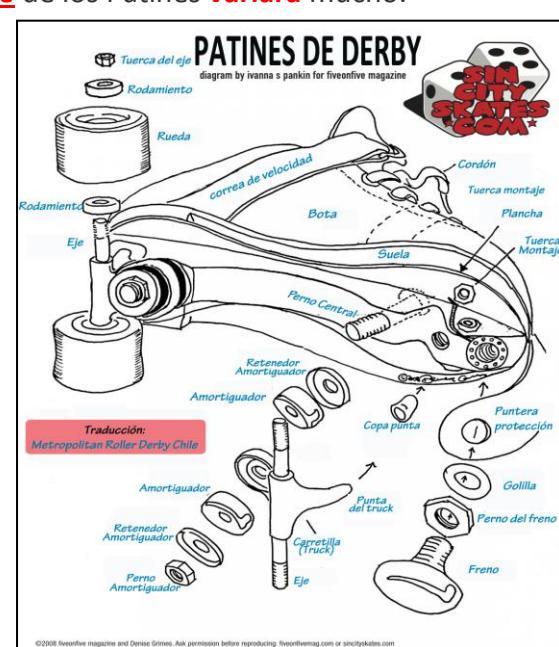
- **El Tamaño:**
  - Cuanto mayor sea su diámetro, mayor será la velocidad, aunque perderemos capacidad de maniobra.
  - A menor tamaño tendremos una mayor facilidad para realizar giros y trucos.
- **Dureza:**
  - Cuanto mayor sea su dureza, permitirá mayor velocidad, aunque el agarre disminuye, siendo más fácil derrapar; mejor será su resistencia al desgaste y más tiempo nos durarán las ruedas.
  - Con unas ruedas más blandas, su desgaste será mucho más rápido, el agarre sin embargo aumenta, permitiendo frenadas y giros bruscos sin perder tracción.

## Las PLANCHAS o Guías:

- **De distintos Materiales:**
  - Unas más deformables, amortiguan mejor las irregularidades del terreno y también las recepciones de los saltos.
  - Otras más rígidas (aluminio), que transmiten mejor las sensaciones al pie, pero tienen una menor amortiguación en los saltos.
- **Tamaño:**
  - Más largas, recomendadas para rutas largas, y patinaje de velocidad
  - Las cortas, recomendadas para callejear por la ciudad, hacer conos (Slalom) y todo tipo de variedades de Freestyle (Estilo libre)

## Los CIERRES:

- “Normalmente los patines **acostumbran a venir con cordones** para fijar la zona del pie e inicio del tobillo”, **complementados por:**
  - **Unos cierres de velcro:** fáciles de usar y rápidos de poner.
  - **Cierres de carraca normal:** algo más incómodos de fijar, ya que tenemos que empujar una lengüeta hasta la posición deseada para fijarla.
  - **Cierres de carraca micrométrica:** sistema semiautomático, más sencillo y rápido de ajustar (similar a Botas Esqui)



## Principales diferencias entre los **patines tradicionales** (de 2 ejes) y los **patines en línea**:

Tradicionales de 2 ejes:	En Línea:
<b>BOTAS:</b> acostumbran a ser de cuero y <b>NO FIJAN</b> el tobillo.	<b>BOTAS:</b> similares a las "del esquí"; fijan la articulación del tobillo, limitando su actuación; las hay de muy diferente calidad y materiales.
<b>PLANCHAS:</b> dan fijación a las botas, <b>los carros</b> y los tacos; acostumbran a ser de aleaciones ligeras y resistentes, y aluminio.	<b>PLANCHAS:</b> con forma de doble rail; varían mucho en su longitud según: calle, agresivo, velocidad; ofrecen apoyos al suelo muy por delante de los dedos y por detrás del talón: " <b>equilibrio favorecido</b> "
Llevan <b>CARROS</b> ; estos unen las ruedas a la plancha; permiten dar curvas sin levantar las ruedas del suelo, y sirven de <b>AMORTIGUADORES</b> .	No llevan <b>CARROS</b>
Levan <b>2 TACOS</b> ; 1 POR PATÍN, de caucho en la <b>parte delantera</b> ; sirven para dar los primeros pasos en iniciación y para FRENAR, principalmente cuando patinamos cara atrás.	Llevan <b>1 TACO</b> en la <b>parte posterior</b> de la pancha en uno de los dos patines; se usa para frenar en iniciación cuando patinamos hacia adelante.
<b>RUEDAS</b> ; 2 delante y 2 detrás; las hay de distinto diámetro y grado de dureza. <b>En iniciación mejor</b> con menor diámetro y más blandas!	<b>RUEDAS</b> ; <b>2, 4 o 5</b> por patín situadas en una misma línea; de menor grosor que en los patines tradicionales; son mucho <b>más blandas</b> pues cumplen la función de <b>AMORTIGUAMIENTO</b> ; confieren <b>MENOR MOVILIDAD</b> al patinador.
<b>RODAMIENTOS</b> ; <b>2 por rueda</b> (en total 8 por patín); dentro de la rueda evitan que estas se frenen cuando giran.	<b>RODAMIENTOS</b> ; <b>1 por rueda</b>
** <b>USO</b> : Hockey; Patinaje Artístico; Velocidad.	** <b>USO</b> : Patinaje de Calle; Agresivo; Velocidad.

## 2.- Equiparse de forma adecuada. Las caídas

Como vamos a hacer, al fin y al cabo, "algo de ejercicio", usaremos **ropa deportiva cómoda y amplia** (para no restarnos amplitud de movimientos), y a ser posible **resistente**, pues seguro que caeremos más de una vez.

"**El PRINCIPAL Riesgo** del Patinador son **las CAÍDAS**", por eso **deberíamos protegernos usando las debidas PROTECCIONES**:

**Muñequeras; Rodilleras; Coderas; Casco.** (\*\*Además existen: **hombreras; protectores de espalda, etc.**)

### ■ **Estadísticamente LAS PARTES del CUERPO que más LESIONES sufren son:**

- **Muñecas:** sufren el **35%** de las LESIONES
- **Rodillas:** sufren el **20%** de las LESIONES
- **Codos:** sufren el **15%** de las LESIONES
- **Hombros:** sufren el **10%** de las LESIONES
- **Sacro-Coccix:** sufren el **10%** de las LESIONES
- **Cabeza:** sufren el **5%** de las LESIONES
- **Espalda:** sufren el **5%** de las LESIONES



### ■ **Veamos algunas recomendaciones relativas al uso de las protecciones:**

- ✿ **Por muchos años que llevemos patinando** y por mucho que "controlemos", siempre existe la posibilidad de que surjan choques y **caídas de importancia**, así que más tarde o más pronto todos tenemos un mal día y acabamos sufriendo un accidente.
- ✿ **El coste** de unas protecciones decentes es irrisorio, no vale la pena arriesgarse a una lesión por ahorrar unos euros.
- ✿ **Las Protecciones de manos y muñecas**, con su placa plástica en la zona de la palma minimizan las consecuencias de los fuertes impactos y evitan las comunes roturas de escafoideos (huesecillo de la muñeca)
- ✿ **El Casco**, es una de las protecciones más importante, pues aseguramos la protección de nuestra cabeza; desgraciadamente los **golpes en el cráneo** casi siempre tienen **consecuencias importantes**. Mucha gente prescinde de su uso por motivos estéticos (queda mal, ensucia el pelo...) o por comodidad (se suda mucho, da mucho calor...) o por el sentido del ridículo. Todo eso son tonterías!!
- ✿ **Recomendación:** *después de un golpe fuerte con el casco, todas las marcas recomiendan sustituirlo por uno nuevo!*



**Hace pocos años no se llevaba casco en moto**; ahora es impensable que alguien suba a su moto sin él. Ahora **es Obligatorio** también **llevarlo en bicicleta**.

Solo debemos incorporarlo al uso de nuestros patines, y haremos de ello algo normal y nada extraño.

- ✿ **Otro Consejo:** *podemos empezar con nuestro **casco de Bici***

## ■ **¿CÓMO CAERSE de FORMA CONTROLADA?:**

Cuando la caída resulta inevitable, lo mejor es que no luchemos contra ella (pues nos haremos más daño) lo mejor será **acompañar la caída** aprovechando **las protecciones que llevamos** y aprender a adoptar **una buena postura corporal que reduzca los daños.**



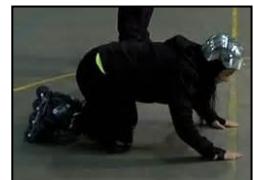
### **Recomendaciones para las Caídas hacia atrás-de lado:**

- (1º) **Bajar Centro de Gravedad** (flexionando las rodillas y llevando las manos cerca de los pies)
- (2º) Intentar **sentarse sobre las nalgas**
- (3º) **Deslizarse de lado con la mayor superficie posible y usando las Protecciones**

### **Recomendaciones para las Caídas hacia adelante:**

\*\* *Llevando Rodilleras y Muñequeras, lo Ideal sería:*

- (1º) **tocar con Rodillas**
- (2º) **tocar con Palmas-manos-Muñequeras** por delante de los hombros
- (3º) **lleva el Cuerpo en Plancha hacia adelante** (buscando el suelo con todo el cuerpo)



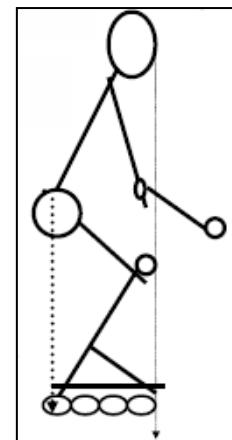
## 3.- “Algunas cuestiones técnicas...”

### “Posición de Base del Patinador”

Es aquella que el patinador **debe adoptar para** guardar el equilibrio antes de ponerse en movimiento. Varía ligeramente de un patinador a otro según su altura, peso, su proporción entre parte superior e inferior del cuerpo, del terreno, etc.

#### La Posición correcta será:

- De pie, con los **patines** ligeramente separados (anchura de las caderas); **tronco** inclinado un poco hacia adelante; con **tobillos, rodillas e caderas** ligeramente flexionadas, y con las **manos y brazos por delante** dentro del campo visual; y la **cabeza** erguida, mirando hacia adelante.
- Cuando nos iniciemos, resulta muy práctico para mejorar nuestra posición de base, flexionar las rodillas y colocar las manos sobre las mismas.



**-Nuestro Primer Objetivo** debe ser **“Asegurarnos de Dominar una Óptima Posición de Base”**

**-La Resumimos en:** **“Hacer coincidir en una misma línea vertical: NARIZ, RODILLAS, y puntas de los PATINES”**

### “El Impulso”

“Es la acción que imprime el patinador sobre el suelo, y que se transforma en un avance”.

#### **Claves:**

- Desde parados: comienza con la **posición “en T”**, es decir, colocando un patín tras el talón del otro, formando esta letra.
- **Para hacer un buen impulso** será fundamental:
  - Apoyar contra el suelo los bordes interiores de las ruedas del patín.
  - Colocar el patín que impulsa abierto unos 45º hacia fuera con respecto a la línea de avance (Apoyos “en V”)
  - Extender completamente las articulaciones de la pierna que impulsa.

### “El Deslizamiento”

“Es la acción en la que el patinador **transfiere** el peso desde la perna posterior de impulso al patín adelantado, deslizándose sobre el mismo”.

- El mantenimiento del deslizamiento permite alargar el paso y aprovechar mejor la fase de impulsión, aunque esto precisará mejorar nuestro equilibrio dinámico sobre una pierna.
- **Para hacer un buen Deslizamiento** es fundamental flexionar mucho la cadera y la rodilla correspondiente a dicho patín.

### “El Paso básico del patinador”

“Es la **combinación de las fases** de **impulso** y **deslizamiento** en un movimiento continuo y fluido”

- Se le llama **“paso básico del patinador”**.
- Al principio, en la **fase de iniciación**, esta posición será erguida, poco flexionada y con una fase de impulso y deslizamiento muy cortas.

- Conforme el patinador toma seguridad y mejora el equilibrio, entra en una fase técnica más avanzada, en la que **el paso** se alarga mucho.

- **CLAVES para mejorar la Técnica del PASO del PATINADOR":**

1. PASAR ADELANTE y **FLEXIONAR** la **RODILLA** de ATAQUE

2. **EXTENDER** LATERALMENTE la **Pierna de IMPULSIÓN**

3. **RECOBRO** DEL PATÍN RETRASADO, pasando **POR** el **CENTRO**

4. **COORDINACIÓN NATURAL** de **BRAZOS**

5. Mantener **LÍNEA DE HOMBROS FRONTAL** al Avance



1

2

3

(CICLO NUEVO)

\*\* **Enlaces-Vídeos:**

[www.youtube.com/watch?v=RclRy\\_eSzVg](http://www.youtube.com/watch?v=RclRy_eSzVg) (patinador en cinta rodante)

[www.youtube.com/watch?v=&list=PL35190DF5E637AB62&index=2](http://www.youtube.com/watch?v=&list=PL35190DF5E637AB62&index=2) (técnica Paso patinador Parejas en carretera)

[www.youtube.com/watch?v=KKiRhIOwBBQ&index=3&list=PL35190DF5E637AB62](http://www.youtube.com/watch?v=KKiRhIOwBBQ&index=3&list=PL35190DF5E637AB62) (técnica Paso patinador en carretera)

[www.youtube.com/watch?v=7Z6drafHew&index=2&list=PLzMFxelaSISLK2DLKL3TjrxlutvOzziT](http://www.youtube.com/watch?v=7Z6drafHew&index=2&list=PLzMFxelaSISLK2DLKL3TjrxlutvOzziT) (vídeo w técnico sin / con patines)

- **Ejercicios para el Trabajo Técnico de "Paso Patinador":** [www.youtube.com/watch?v=cR3q6lGP5w&index=4&list=PL35190DF5E637AB62](http://www.youtube.com/watch?v=cR3q6lGP5w&index=4&list=PL35190DF5E637AB62)

○ **BALANCEOS**

○ **BALANCEOS + DESPEGAR 1 PATÍN**

○ **Añadir COORDIBACIÓN de BRAZOS**

○ **Añadir RECOBRO de FUERA hacia el CENTRO**



## 4.- "Técnicas de Frenada":

Algunas de las Variantes Técnicas son:

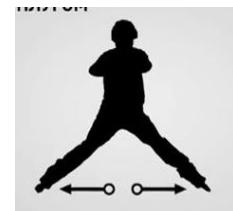
### • **Frenada "en Cuña"**

SE USA para:

- *Inicios del aprendizaje*
- *Para frenar a Velocidades bajas*

Claves para la mejora:

- *Separar mucho los patines, bajando CDG*
- *Cerrar algo las puntas*
- *Impedir que los patines se cierren empujando fuerte hacia afuera*



### • **Frenada con "Taco-Freno" (patines de línea)**

SE USA para:

- *Reducir la Velocidad*
- *Frenar a Velocidades bajas o medias*

**\*\*también para frenar con Velocidades altas con un gran dominio de la técnica**

Claves para la mejora:

- *Dominar la Posición Base en Tijera (un patín por delante del otro)*
- *Colocar el Patín con Freno por delante!! del otro patín*
- *Para dar POTENCIA al FRENO: Bajar mucho CDG y Tronco; y Cargar mucho Peso sobre el Taco-Freno*



### • **Frenada "en T"**

SE USA para:

- *Reducir la Velocidad*
- *Frenar a Velocidades moderadas y lentas*

Claves para la mejora:

- *Colocar los Patines en perfecta "T", evitando separar lateralmente los patines y/o colocar patines en < de 90° (T)*
- *Flexionar ambas rodillas*



- *Arrastrar las ruedas del patín posterior (evolucionando de menos a más peso sobre el patín)*
- *Poco a poco podemos alejar un poco más el patín posterior (más palanca = más potencia de freno)*

\*\*Enlace: [http://www.youtube.com/watch?v=hvbdUd4yT\\_0](http://www.youtube.com/watch?v=hvbdUd4yT_0)

#### • **Frenada en “Giro Cerrado” o “Semiderrape”:**

- - *De la técnica de Giro natural resulta la Frenada “en Giro cerrado” o “Semiderrape”*



**CLAVES:**

- *Conviene iniciar una trayectoria “en S” hacia el lado contrario de giro*

- *La idea debe ser la de realizar un Giro NATURAL (en Tijera) muy cerrado, obligando al pie exterior a derrapar alrededor del patín interior (eje de giro).*

\*\*Enlace: [www.youtube.com/watch?v=aoCxc-3otpl&list=PLzMFxelaSI5IA4RSBq1hDpvN4QIBJ-yoP](http://www.youtube.com/watch?v=aoCxc-3otpl&list=PLzMFxelaSI5IA4RSBq1hDpvN4QIBJ-yoP)



## 5.- “Los Giros”:

#### ■ **GIRAR “en A”:**

- *(Patinas y piernas formando una gran “A”, con piernas separadas)*
- *Se trata de (desde esta posición) dar más Presión sobre un patín para girar justo hacia el lado contrario de la presión.*

#### ■ **GIRAR “desde V” o “Giro del esquiador de fondo”:**

- *Se trata de levantar y colocar un patín en “V” marcando una nueva dirección, y luego el otro patín recolocarlo en paralelo. De este modo giraremos hacia la dirección marcada por el primer patín.*

#### ■ **GIRAR “en Tijera” – (GIRO NATURAL)-:**

- *Se trata de colocar un patín POR DELANTE del otro (tijera), y luego inclinar el cuerpo hacia ese lado bajando el Centro de Gravedad.*

**Claves:**

- *Podemos comenzar llevando las manos sobre la rodilla interior para preparar el giro!!*

- *Peso del cuerpo al interior de la curva*

- *No girar con los hombros (estos deben permanecer neutros!!)*



#### ■ **GIRAR con “Cruce de Patines”:**

\*\*Enlace: [http://www.youtube.com/watch?v=ryV\\_zoHDrCw](http://www.youtube.com/watch?v=ryV_zoHDrCw)

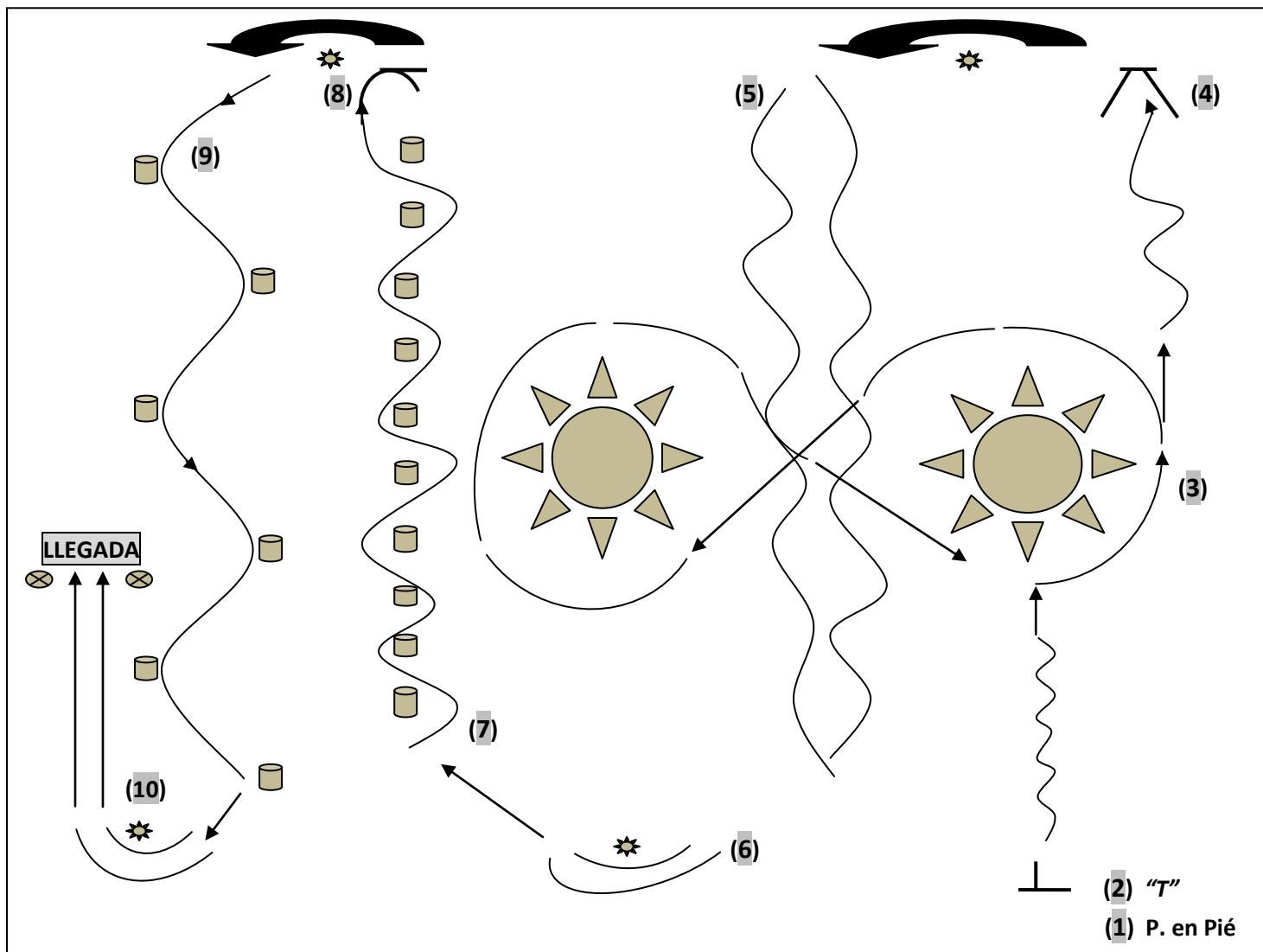
## 6.- “Encadenamientos, Limones, u Ochos”:

#### ■ **Fases de la Técnica de Encadenamientos Adelante:**

0. Desde parados *en posición básica, colocar patines juntos* pegados uno al otro
1. *Abrir las puntas* manteniendo talones juntos
2. *Flexionar rodillas* abriendo piernas (bajar CDG) describiendo  $\frac{1}{2}$  círculo
3. *Cerrar rodillas* extendiendo las rodillas (subir CDG) finalizando el círculo
4. *Nuevo ciclo*

# Sesión Práctica: “Círculo de Examen” (Grupo INICIACIÓN)

## Esquema del Circuito:



## 10 Estaciones-Ejercicios:

- (1) **PONERSE EN PIÉ**: “pasando por Rodilla en Tierra y Apoyo sobre ésta”
- (2) **SALIDA**: “desde T”
- (3) **PASO en CURVA**: “Paso esquiador” (2 círculos de setas ; trayectoria en “8”)
- (4) **FRENADA (1)**: “en CUÑA” o “TACO-FRENO”
- (5) **ENCADENAMIENTOS**: “8 Adelante”
- (6) **GIRO (1)**: en “A”
- (7) **SLALOM**: “Natural” (paralelo) o “Paso ESQUIADOR” (10-12 SETAS )
- (8) **FRENADA (2)**: “en CUÑA” o “TACO-FRENO”
- (9) **PASO PATINADOR**: “Básico-Largo”
- (10) **GIRO (2)**: (en “Tijera”) + **DESLIZAR** en “Posición de BASE”

## 7.- TRANSICIONES:

Algunas posibilidades para realizar “las transiciones”, es decir **cambios de orientación de patinar adelante a patinar atrás y viceversa, manteniendo el sentido de la marcha** son:

### 1. Desde Águila o “V”

#### *Sugerencias para el aprendizaje:*

- a. Primero probar posición Águila en espaldera y balanceos-cambios de peso
- b. Mecánica en 4 tiempos (en estático)
- c. Probar a hacerlo en dinámico de menos a más velocidad

### 2. Con **Salto de 180º**

<https://www.youtube.com/watch?v=B6nEizyjGCQ>

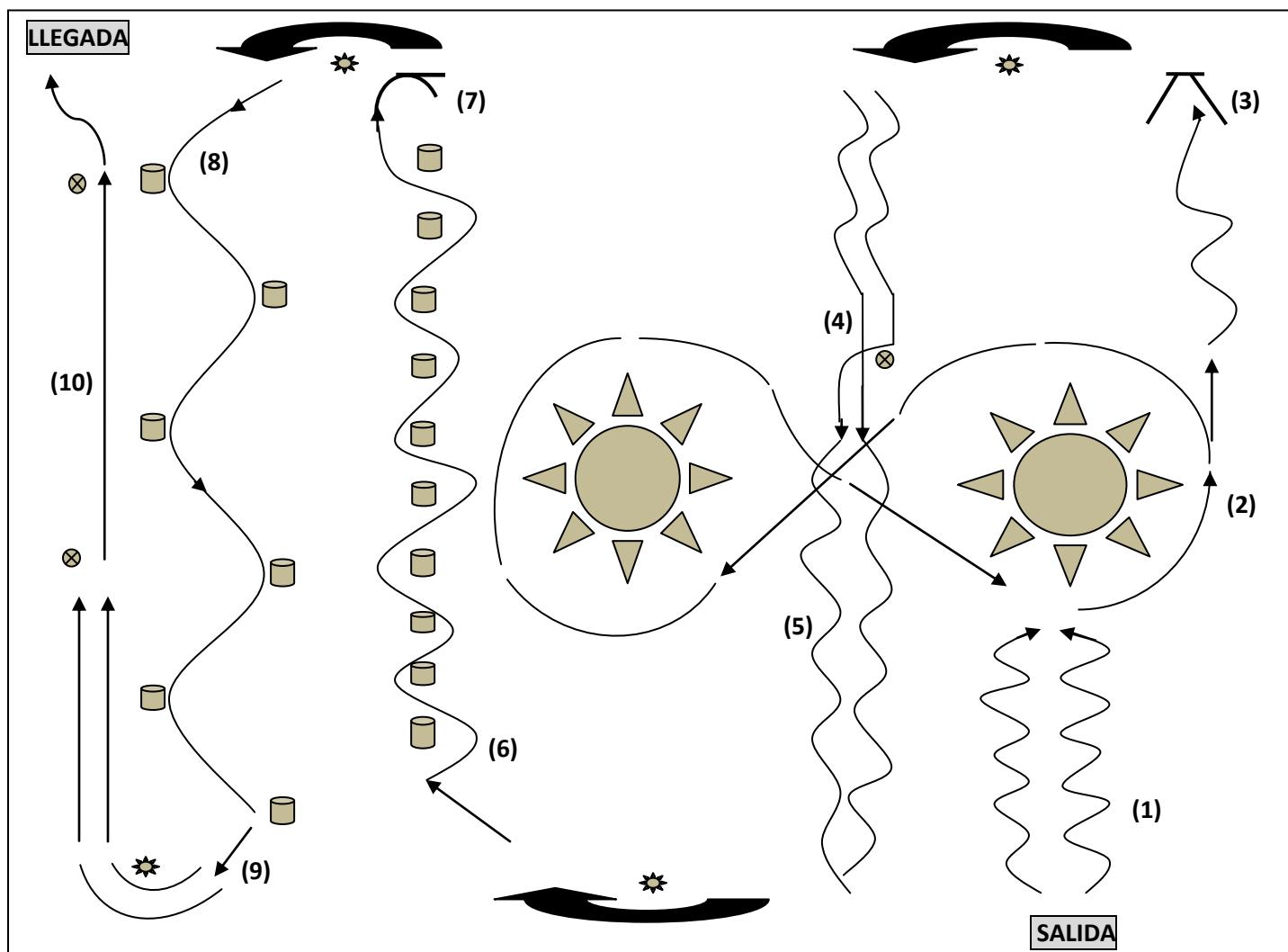


### 3. Girar sobre Puntas / Talones

<http://www.youtube.com/watch?v=2WziVhSWwyI>

## 8.- “Círculo de Examen Avanzado”

#### Esquema del Circuito:



#### 10 Estaciones-Ejercicios:

(11) (Salida “desde V”) + “8” **ADELANTE**

(12) (en Curva) “**CRUCES Adelante**” trayectoria en “8” con **2 círculos de setas**

- (13) **Frenada “en CUÑA” o “TACO/s-FRENO/s”**
- (14) **Cambio de sentido 180º “con ÁGUILA” o “SALTO 180”**
- (15) **“8” ATRÁS**
- (16) **Slalom 10-12 SETAS “NATURAL” (paralelo) o “Paso ESQUIADOR”**
- (17) **Frenada con “SEMIDERRAPE-GIRO 180º”**
- (18) **PASO PATINADOR “Básico-Largo”**
- (19) **Giro 180º en “TIJERA”**
- (20) EQUILIBRIO 10-12 METROS “SOBRE 1 PATÍN”**