



## ***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?



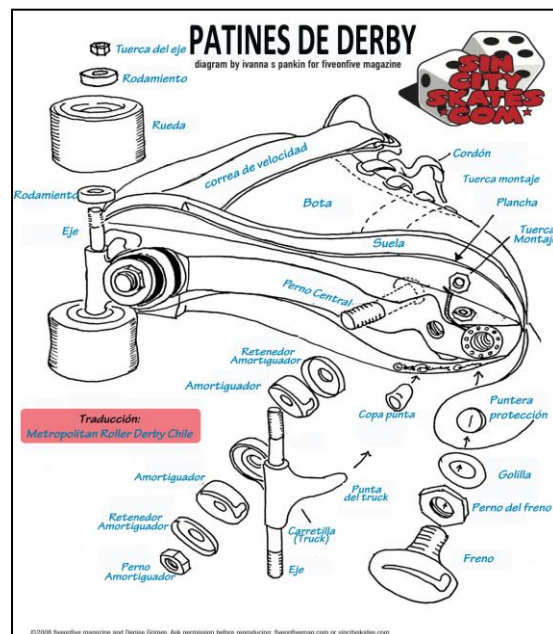
Resumiendo, **a la hora de escoger** nuestros Patines **debemos tener en cuenta**:  
**el lugar** donde practicaremos y el **tipo de habilidades** que haremos con ellos.

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:**

<b>Tradicionales de 2 ejes:</b>	<b>En Línea:</b>
<b>BOTAS:</b> acostumbran a ser de cuero y <b>NO FIJAN</b> el tobillo.	<b>BOTAS:</b> similares a las “del esquí”; <b>fijan la articulación del tobillo</b> , 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 raíl; 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> ”
Llevar <b>CARROS</b> ; estos unen las ruedas a la plancha; permiten dar curvas sin levantar las ruedas del suelo, y sirven de AMORTIGUADORES.	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.	Llevar <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. ¡En iniciación mejor 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 AMORTIGUAMIENTO; 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 escafoides (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**.

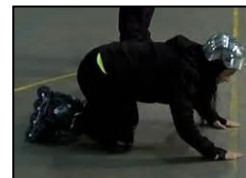
#### Recomendaciones para las Caídas hacia atrás-de lado:

- (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) **llevar el Cuerpo en Plancha hacia adelante** (buscando el suelo con todo el cuerpo)



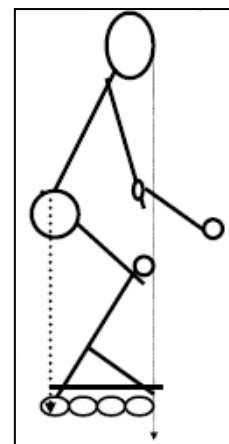
## 3.- “Algunas cuestiones técnicas...”

### “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-Videos:**

- [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=KKjRhIOWBBQ&index=3&list=PL35190DF5E637AB62](http://www.youtube.com/watch?v=KKjRhIOWBBQ&index=3&list=PL35190DF5E637AB62) (técnica Paso patinador en carretera)
- [www.youtube.com/watch?v=726dafjnHew&index=2&list=PLzMFxelaS15LKzDLKL3TjrxlutvOz4ziT](http://www.youtube.com/watch?v=726dafjnHew&index=2&list=PLzMFxelaS15LKzDLKL3TjrxlutvOz4ziT) (video w técnico sin / con patines)

• **Ejercicios para el Trabajo Técnico de “Paso Patinador”:** [www.youtube.com/watch?v=cR3q6IGPs5w&index=4&list=PL35190DF5E637AB62](http://www.youtube.com/watch?v=cR3q6IGPs5w&index=4&list=PL35190DF5E637AB62)

- **BALANCEOS**
- **BALANCEOS + DESPEGAR 1 PATÍN**
- **Añadir COORDINACIÓN 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**

**\*\*Enlace:** <http://www.youtube.com/watch?v=NwMn7jp45NM>



♣ **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 90º (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”:**

- (Patines 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 recolocar 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 **inclinarse 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)

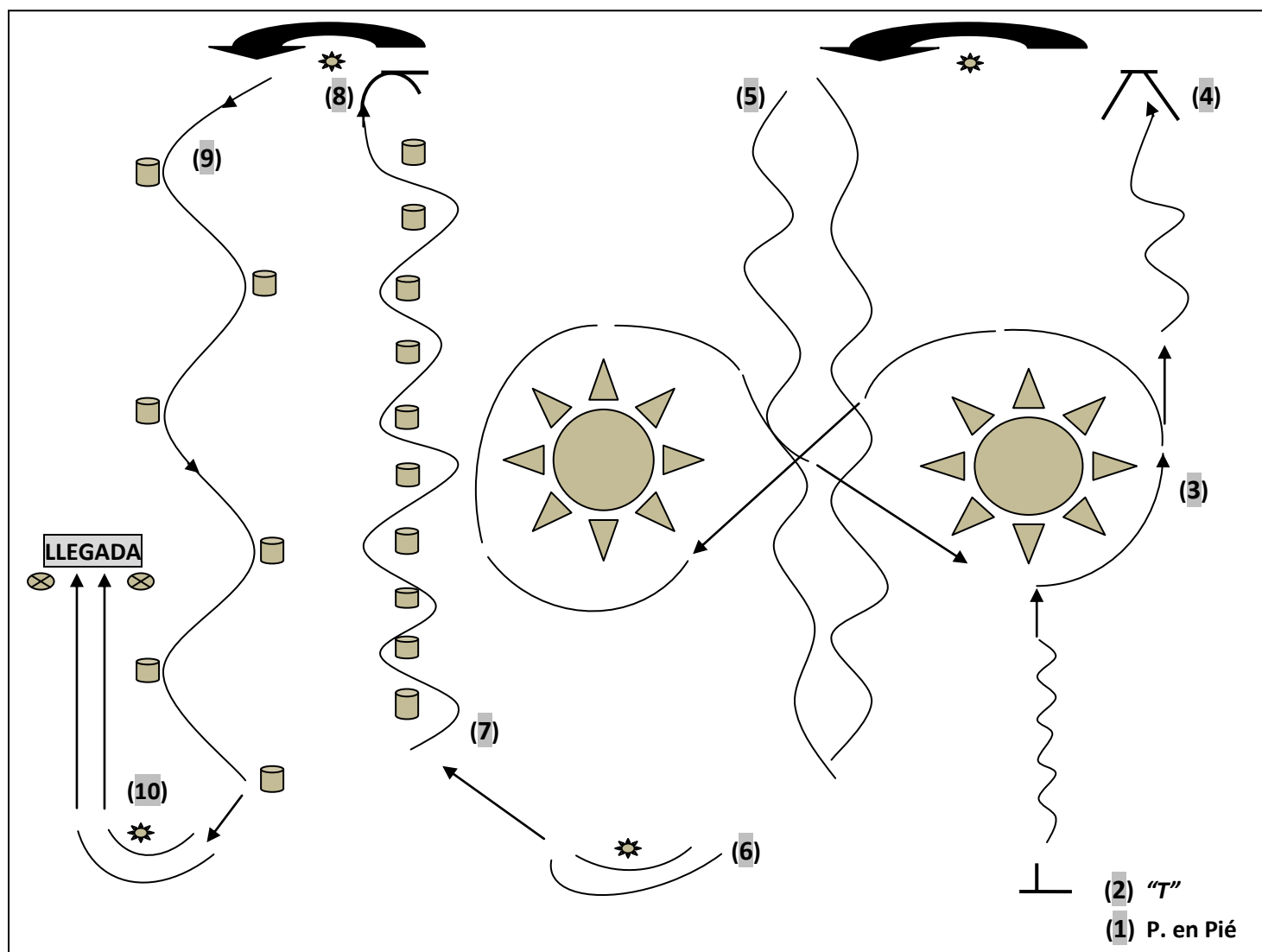
## 6.- “Encadenamientos, Limones, u Ochos”:

### ▪ **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 ½ círculo
3. **Cerrar rodillas** extendiendo las rodillas (subir CDG) finalizando el círculo
4. **Nuevo ciclo**

# Sesión Práctica: “Circuito 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:**

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

### 2. Con **Salto de 180°**

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

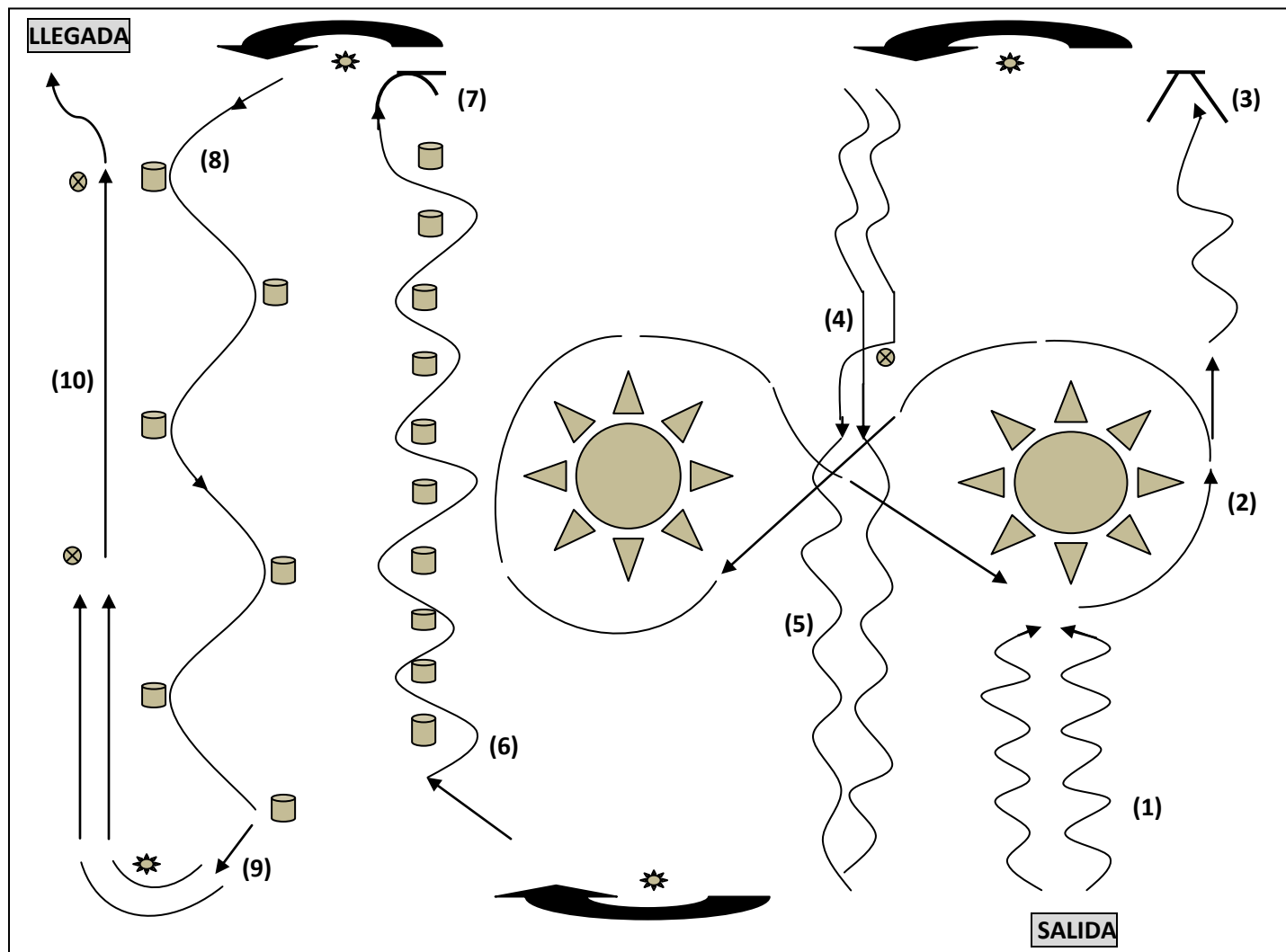
### 3. Girar sobre **Puntas / Talones**

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



## 8.- “Circuito 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”