



INICIACIÓN AL PATINAJE DEPORTIVO

Mikel Lasheras, Carlos Lugea e Ion Navarro

Regresamos a este fantástico deporte de la mano de los miembros del cuerpo técnico de la Federación Navarra de Patinaje. En este artículo, Mikel, Carlos e Ion nos hablan del material a utilizar así como de las técnicas básicas de patinaje, con el fin de ayudar tanto a los que todavía no se han decidido por su práctica como a los ya iniciados.



Cómo elegimos el material?

Botas

- Una de las principales cosas que debemos buscar a la hora de escoger las botas es la **comodidad**. Esto, unido a un **buen agarre del pie** será fundamental a la hora de elegir los patines. Hoy en día podemos encontrar diferentes tipos de patines y botas: patines comerciales para fitness (uso de calle) y los patines de competición. En la iniciación al patinaje recomendamos el uso de patines con bota de caña alta para que el tobillo esté bien sujeto y nos permita lograr la técnica correcta.
- A la hora de calzarnos los patines, debemos tener en cuenta que:

1. Los dedos de los pies deben quedar unos 5-6 mm de distancia sobre la parte delantera de la bota.
2. Cuando estéis en la posición básica, apoyándoos en las lengüetas, la punta del pie no debe tocar el extremo del calzado cuando éste esté adecuadamente sujeto.
3. El botín debe ser ajustado, pero ancho, no debéis sentir compresión excesiva en el borde externo del empeine ni a la altura del dedo gordo.
4. El talón no debe despegarse del fondo de la cubierta, ni vertical ni lateralmente. Si no se producirán ampollas.





5. La bota debe permitir la flexión del tobillo hasta que se produzca una alineación entre la rodilla y la punta de la bota pero no que el tobillo se mueva lateralmente.

Ruedas

- Si es posible, debemos evitar las ruedas de plástico, y comprar ruedas de **poliuretano** (de 80 shole "A" de dureza en adelante) y con el mayor diámetro que permita el patín (entre 76-84 mm Ø). Cuanta menor sea la dureza más blanda será la rueda y viceversa. Las ruedas blandas se usan para asfalto muy rugoso y las superiores a 82 se usan en asfaltos más lisos. En las ruedas buenas viene identificado, en la parte externa de la rueda, tanto el diámetro como la dureza.

TRUCO

Cambia de lado y posición tus ruedas cada cierto tiempo para regular el desgaste de las mismas.

Protecciones

- El **casco** es fundamental a la hora de realizar la práctica del patinaje, debido al riesgo que tiene un golpe en la cabeza. Éste debe ser de la talla adecuada y estar bien sujeto.
- Aparte del casco es más que recomendable el uso de otro tipo de protecciones como **rodilleras** y sobre todo **muñequeras** (con elementos rígidos anti-fracturas) y que éstas sean de nuestra talla.

Ropa (vestimenta)

- Debemos evitar el uso de ropas anchas e incómodas y utilizar ropas más bien **ajustadas** que nos facilitarán los diferentes movimientos y técnicas a realizar.

Las 10 claves para conseguir una buena posición de base

La posición básica nos permite conseguir una gran estabilidad y patinar a altas velocidades (FOTO 1). Estos son los puntos fundamentales que debemos tener en cuenta:

1. Rodillas flexionadas, 90° aproximadamente, para conseguir una mejor estabilidad y mayor empuje, y con cierta flexibilidad para poder amortiguar los movimientos y evitar el desequilibrio hacia atrás.
2. Rodillas y punta de las botas alineadas.
3. El tronco inclinado hacia delante (con los hombros más adelantados que la cadera), paralelo al suelo.
4. Los patines separados, a la altura de los hombros, nos permiten una buena base de sustentación.
5. Pies paralelos y alineados con la dirección del movimiento.
6. El peso debe estar distribuido a partes iguales sobre los dos patines y el centro de gravedad ligeramente adelantado.
7. El peso debe estar distribuido por la planta del pie, y las tibias apoyadas sobre las lengüetas de los patines
8. Las manos al frente a la altura de las caderas.
9. Cabeza erguida y mirada hacia el frente.
10. Mantener el cuerpo lo más relajado posible.

¿Cuál es el modelo teórico ideal?

El objetivo principal del patinaje es recorrer una distancia en el menor tiempo posible, es decir, a la mayor velocidad. Por lo tanto, el objetivo fundamental de la técnica será la búsqueda de la máxima economía en los movimientos y la aplicación óptima de la fuerza. En el desplazamiento sobre los patines distinguimos dos tipos de pasos principales, el paso de recta y el paso de curva. Ambos pasos son cíclicos, es decir, se produce una repetición múltiple de una secuen-

cia fija de movimientos. En este apartado intentaremos describir los aspectos técnicos más importantes de la recta y la curva.

El paso de recta

De forma simple, podríamos decir que el paso de recta se basa en la realización de empujes oblicuos con ambas piernas, de forma alternativa, a la vez que se cambia el peso del cuerpo de una pierna a la otra. Estos son los aspectos fundamentales que debemos tener en cuenta (ver figura 1):

1. Durante la fase de empuje, una pierna se mantiene como apoyo y la otra es la que realiza el empuje. La rodilla de la pierna de apoyo debe estar flexionada, 90° aproximadamente, y la rodilla de empuje deberá ir extendiéndose hasta alcanzar los 180° , es decir, la extensión completa.
2. El empuje debe ser oblicuo a la dirección del avance, aproximadamente a 45° . Debe realizarse con todas las ruedas a la vez. Para ello, la punta del patín debe rotar hacia el exterior durante todo el empuje.
3. La espalda debe estar inclinada hacia delante y paralela al suelo.
4. Si miramos de frente al patinador, los hombros deben crear una línea paralela al suelo.
5. Al terminar el empuje, debemos relajar la pierna y adelantar el patín hasta la posición inicial para poder realizar un nuevo apoyo.
6. El apoyo del patín debe ser a la altura del hombro contrario aproximadamente. Para ello, se debe producir un cambio de peso previo.
7. Al patinar, los brazos deben balancearse de adelante hacia atrás y viceversa. Al empujar con una pierna, se adelanta el brazo contrario, haciendo el movimiento contrario entre brazos y piernas. El brazo delantero cruza por delante de la cabeza y queda a la altura de ésta con una ligera flexión de codo. El brazo que va detrás, sobrepasa ligeramente la altura de la espalda y ligeramente abierto hacia fuera.

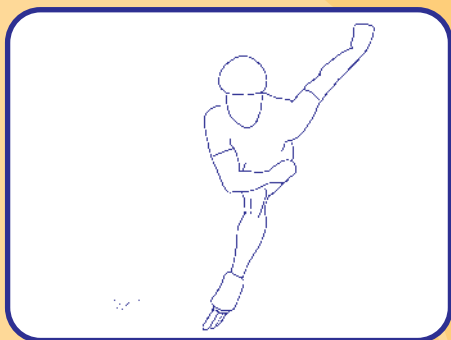


Figura 1.
Paso recta vista lateral.



Figura 1.
Paso recta vista frontal.

El paso de curva

Para poder dar las curvas correctamente y a alta velocidad, la pierna externa debe cruzar por delante de la interna, a la vez que se produce una inclinación de todo el cuerpo hacia el centro de la curva. Estos son los aspectos más importantes que debemos tener en cuenta (ver figura 2):

1. El cuerpo debe estar inclinado hacia la curva, con una correcta alineación de cadera, rodilla y tobillos.
2. El peso del cuerpo debe apoyarse sobre la pierna interna.
3. El ángulo de la rodilla en el momento del apoyo debe ser de 90° aproximadamente.
4. La posición de la espalda marcará la trayectoria de la curva. La espalda debe girar hacia dentro, para facilitar el giro.
5. En el cruce, el patín externo debe sobrepasar completamente el patín interno.
6. El empuje debe realizarse con todas las ruedas en ambos patines, de forma oblicua a la dirección del movimiento. Durante el cruce, el empuje del patín interno se produce por detrás de la pierna que está apoyada delante.
7. El braceo debe ser constante a lo largo de toda la curva. En las curvas de radio pequeño, la apertura de los brazos permite aumentar la estabilidad.

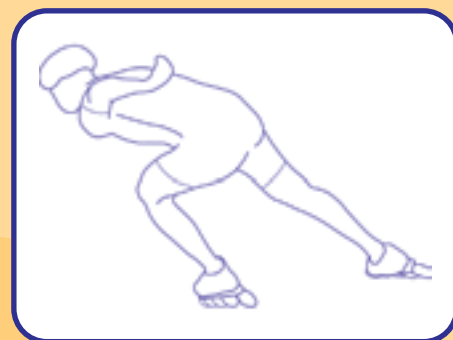


Figura 2.
Paso curva vista lateral.

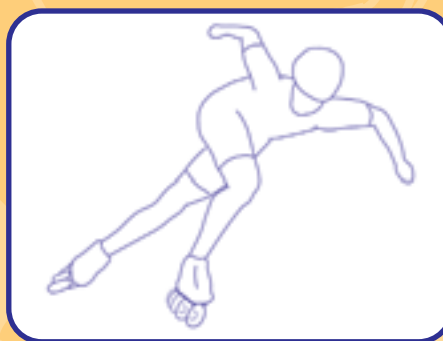


Figura 2.
Paso curva vista frontal.

¿Cómo freno?

Hay varias formas de frenar. El uso de cada una de ellas dependerá de la velocidad a la que vayamos, el tipo de superficie donde estemos, el tiempo que tengamos para frenar y nuestra propia habilidad. Vamos a analizar las frenadas básicas y las situaciones en las que se pueden utilizar cada una de ellas.

Cuña alternada

Es una modificación de la frenada en cuña utilizada en el patinaje sobre hielo. Es la más usual porque se puede utilizar en distintos tipos de suelo y situaciones (en bajadas, patinado por la calle, en pistas...), y además es la que menos deteriora las ruedas. La posi-

ción inicial es parecida a la anterior pero, el peso del cuerpo se va alternando de un patín al otro. Cuando el peso del cuerpo se apoya sobre el patín éste se coloca en forma de cuña (girando hacia adentro la punta del patín), de esta manera se producen pequeñas deceleraciones. Los cambios se deben hacer con mucha frecuencia y sin cagar excesivo peso en cada uno de ellos. (Ver foto 2).

Frenada en T

Esta técnica consiste básicamente en poner un patín perpendicular a la dirección del movimiento. Para poder realizarlo correctamente, necesitamos un nivel básico de equilibrio, debido a que en la primera parte de la frenada nos apoyaremos sobre un solo patín. El "patín de arrastre", se coloca en ángulo recto respecto al "patín delantero" (perpendicular al movimiento) y se ejerce presión de forma progresiva sobre el "patín de arrastre" echando el peso sobre él. La inclinación de este patín respecto al suelo varía en función de la velocidad. Cuanta más velocidad llevemos, más inclinado debe estar y para ello más separado del patín delantero. Si el patín trasero no se alinea correctamente con el patín delantero y/o ejercemos excesiva presión, y además rotamos los hombros, conseguiremos que nuestro cuerpo rote en vez de frenar, con bastante peligro de caída.

Este tipo de frenada permite reducir la velocidad de forma progresiva, pero no es una frenada instantánea. Se puede utilizar en cualquier tipo de asfalto. (Ver foto 3)

¿Cómo mejorar la técnica? 5 ejercicios básicos

1. Coger velocidad y mantener la posición de base. A este ejer-

cicio se le puede añadir el braceo correcto mientras mantene-
mos la posición de base. (Ver foto 4).

2. Cambios de peso, de una pierna a la otra, de forma estática. Sobre la posición de base, con las piernas ligeramente más abiertas, realizamos cambios de peso. Para asegurarnos que el cambio de peso es completo, debemos poder levantar la pierna contraria del patín en el que estamos apoyados.
3. Cambios de peso de una pierna a la otra, en movimiento. Las primeras veces que hagamos este ejercicio podemos realizarlo con el cuerpo ligeramente levantado. Debemos notar como apoyamos todo el peso sobre una pierna y después sobre la otra. El objetivo de este ejercicio es interiorizar la sensación del cambio de peso, que es fundamental para poder patinar correctamente. Una variante de este ejercicio será realizar este mismo movimiento sin levantar los patines del suelo. Hay que evitar patinar con los patines demasiado abiertos.

TRUCO

Todos los ejercicios de cambio de peso, se realizan mucho mejor patinando cuesta abajo, sin demasiada pendiente.

4. Ejercicios para mejorar la curva. Cogemos velocidad en recta, cargamos el peso sobre un patín, inclinamos el cuerpo y realizamos un cambio de sentido. Debemos realizar este ejercicio a diferentes velocidades y con diferentes radios de curva.
5. Adoptamos la posición de curva, cuerpo inclinado hacia el interior y peso sobre la pierna interna, y realizamos empujes con la pierna externa manteniendo la posición. Lo mismo pero





Foto 1. Posición de base.



Foto 2. Frenada en cuña.



Foto 3. Frenada en T.



Foto 4a.



Foto 4b.



Foto 4c.



Foto 5a.



Foto 5b.

con la pierna interna. Cuando dominemos el ejercicio anterior debemos unir ambos movimientos e intentar realizarlo sin levantar los patines del suelo. (Ver foto 5)

Los 6 errores más comunes

- **PASOS CORTOS:** Es uno de los errores más comunes en los principiantes y se da básicamente por la falta de flexión de rodillas y la inseguridad que genera la falta de equilibrio. La poca flexión de rodillas, hace que se acorte la fase de empuje, abreviando al mismo tiempo la fase de retorno y a su vez el tiempo que debemos permanecer en deslizamiento sobre un patín. De este modo, disminuimos la inseguridad que nos genera la falta de equilibrio a la hora de tener que mantenernos sobre una sola pierna.
- **PATINES SEPARADOS:** La falta de seguridad que genera la falta de equilibrio, además de acortar el paso hace que patinemos con los pies muy separados. Al separar más los pies, aumenta la base de sustentación mejorando el equilibrio. A medida que vayamos mejorando el equilibrio debemos ir juntando los patines.
- **MIRADA HACIA ABAJO:** Este es otro de los errores que más se dan en la iniciación debido a la inseguridad que nos genera el no estar acostumbrados a desplazarnos sobre unos pati-

nes. Esto hace que agachemos la cabeza dirigiendo la mirada hacia el suelo, con la intención de mirar si el movimiento de los patines es el adecuado y cerciorarnos de que no hay ningún obstáculo en el camino que pueda entorpecer nuestro desplazamiento. Es recomendable llevar la vista unos 5-10 metros por delante de nosotros.

- **ROTACIONES DEL TRONCO:** Este error está producido por un movimiento erróneo de los brazos, concretamente por el movimiento lateral de estos a la hora de efectuar el braceo, el cual genera rotaciones del tronco a ambos lados. Estas rotaciones hacen que, por un lado, perdamos economía de carrera (es un gasto energético extra) y por otro, dificulta y entorpece nuestro desplazamiento hacia delante.
- **POCA FLEXIÓN DEL TRONCO:** Este error hace que perdamos aerodinámica, ya que nuestro tronco ofrece mayor resistencia contra el aire, lo cual hará más costoso el desplazamiento y dificultará el poder alcanzar mayores velocidades.
- **EMPUJES HACIA LOS LADOS:** Este error se da por la mala dirección del patín a la hora de empujar, en donde el empuje en vez de ser oblicuo a la dirección del avance, aproximadamente unos 45°, es totalmente lateral. Esto unido a la no colocación recta del patín de apoyo, genera desplazamientos laterales, dificultando el desplazamiento recto. ●

¿DÓNDE
PUEDO
PATINAR?

☞ www.patinar.org/pamplona

☞ www.patinar-zaragoza.com

☞ www.tarracopatina.net (Tarragona)

☞ www.patinar-bcn.org (Asoc. pat. Barcelona)

☞ www.cdzonaverde.com (Bilbao)

☞ <http://groups.msn.com/patinsantander>

☞ www.malagapatina.com

☞ www.patinagandia.com

☞ www.patinasevilla.creatufo.com

☞ www.skatefactory-canarias.com

☞ www.um.es/chlum (Murcia)

☞ www.vitoria.asespat.es

Más información sobre compra de material en:

www.elite-sport.es



sportexpert.es

Mail: info@sportexpert.es · Tfno.: 902 26 34 72 · Fax: 956 36 46 71

Distribución de productos líderes en...

- Pulsómetros
- Entrenamiento en Altura
- Fitness
- Ciclismo Indoor
- Ropa Deportiva
- Nutrición

... y mucho más

