BLOQUE DE CONTENIDOS: HABILIDADES ESPECÍFICAS. C.M.P Curso: 3º ESO

UD. Patines en línea.

1. - Historia.

Los patines con ruedas fueron inventados por Joseph Merlín en 1759. Sustituyó la cuchilla central del patín de hielo por dos ruedas centradas a lo largo de la suela. Los construyó para realizar una entrada triunfal en una fiesta de disfraces que se celebraba en una ciudad de Bélgica llamada Huy, en la que apreció tocando el violín y patinando. Estos patines se hicieron muy pronto populares.

Los patines fueron evolucionando. Hace unas décadas los patines tenían una plataforma metálica con ruedas. Después se pasó a los patines de bota con ruedas en paralelo y por último, los patines de rueda en línea.

El patinaje en línea se hizo famoso cuando en 1980 en Minnesota (Estados Unidos) un equipo de jockey sobre hielo los utilizó para entrenar fuera de temporada. Otros deportistas, como los de esquí alpino, los ciclistas o los atletas se fijaron en ellos y empezaron a utilizar los patines como forma alternativa de trabajar la resistencia sin afectar a las articulaciones.

2. - El equipo de patinaje.

a) Los patines. Se componen de varios elementos:
- La bota. Está hecha de dos piezas de plástico que envuelven el tobillo. Por dentro están recubiertas de goma y espuma.
- La guía. Pieza de plástico o de metal que une la bota con las ruedas.
- Las ruedas. Pueden ser 3, 4 ó 5. Su diámetro se mide en milímetros. Las más pequeñas miden 62 mm y las mayores, 82 mm. Cuanto más grandes sean, mayor es la velocidad y menor la estabilidad. También existen diferentes grados de dureza: cuanto más pesado sea el patinador y más lisa la superficie, la rueda deberá ser más dura.

b) Las protecciones. Compuestas por casco, muñequeras, rodilleras y coderas. Sirven para evitar golpes y lesiones, cuando nos caemos.

3. - Posición de seguridad.

Esta posición nos permitirá efectuar todas las técnicas con el máximo de facilidad y seguridad. Es la base del patinaje y tendréis que asimilarla antes de alanzaros a aprendizajes más sofisticados.

Los pies se abren a la anchura de las caderas. Las rodillas, ligeramente dobladas, sirven de amortiguadores y evitan el desequilibrio hacia atrás. Hay que sentir que nuestras tibias tocan las lengüetas de los patines. El cuerpo algo echado hacia delante. La cabeza erguida y mira hacia el horizonte. El peso repartido entre los dos patines. Evita la rigidez, relájate y disfruta.

¿Estáis ya listos para evolucionar con vuestros patines en línea. ?

4. - La posición de los pies.

En el patinaje, la posición de los pies es primordial. Existen varias posturas que iréis adoptando en función de vuestro nivel y de la técnica de patinaje que realicéis. Son las siguientes:

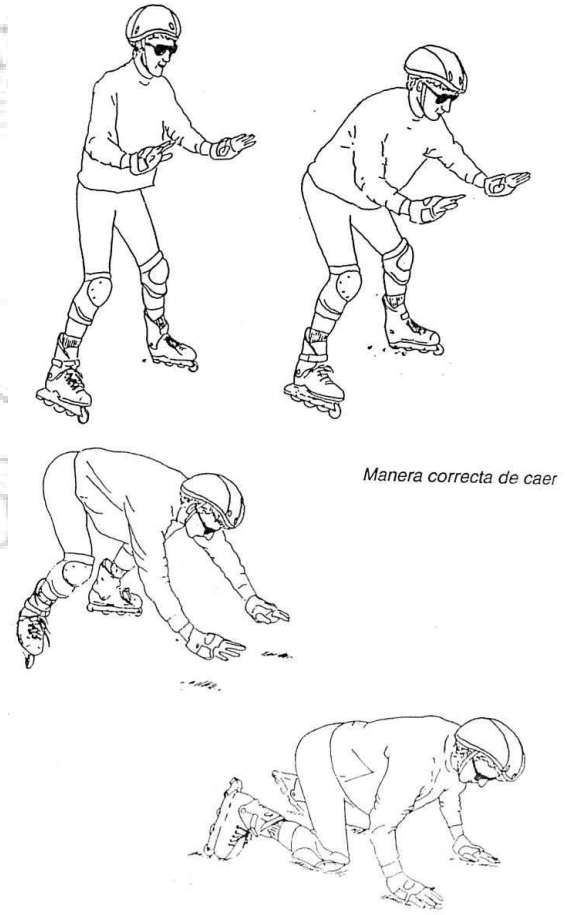
- **La postura del pato o en V**. Es una postura básica que se adopta al estar parados. Los talones casi se tocan las puntas de los pies están separadas unos 25 cm. Los pies se abren a unos 90º, como en una posición de pato o de "las 10 y 10".

- **La postura en A**. Con los pies muy abiertos, doblamos las rodillas y las ruedas se apoyan sobre el interior. Esta posición aumenta la estabilidad y también se utiliza en la técnica del quitanieves para frenar.

-**La postura de los pies paralelos**. La separación de los pies es igual a la anchura de las caderas. Nos apoyamos sobre los dos patines paralelos. Utilizamos esta posición sobre todo para deslizarnos.

-La postura de los pies en tijera. Las ruedas están rectas, uno de los pies se adelanta (su rueda trasera está casi a la altura de la rueda delantera del patín trasero. La abertura es igual o inferior a la anchura de las caderas. Sirve para bajar de la acera, para preparar un frenado en T y hacer giros.

5. -Saber caer. Debemos caer siempre hacia delante porque es la única forma de proteger las zonas más delicadas como la espalda y la cabeza.

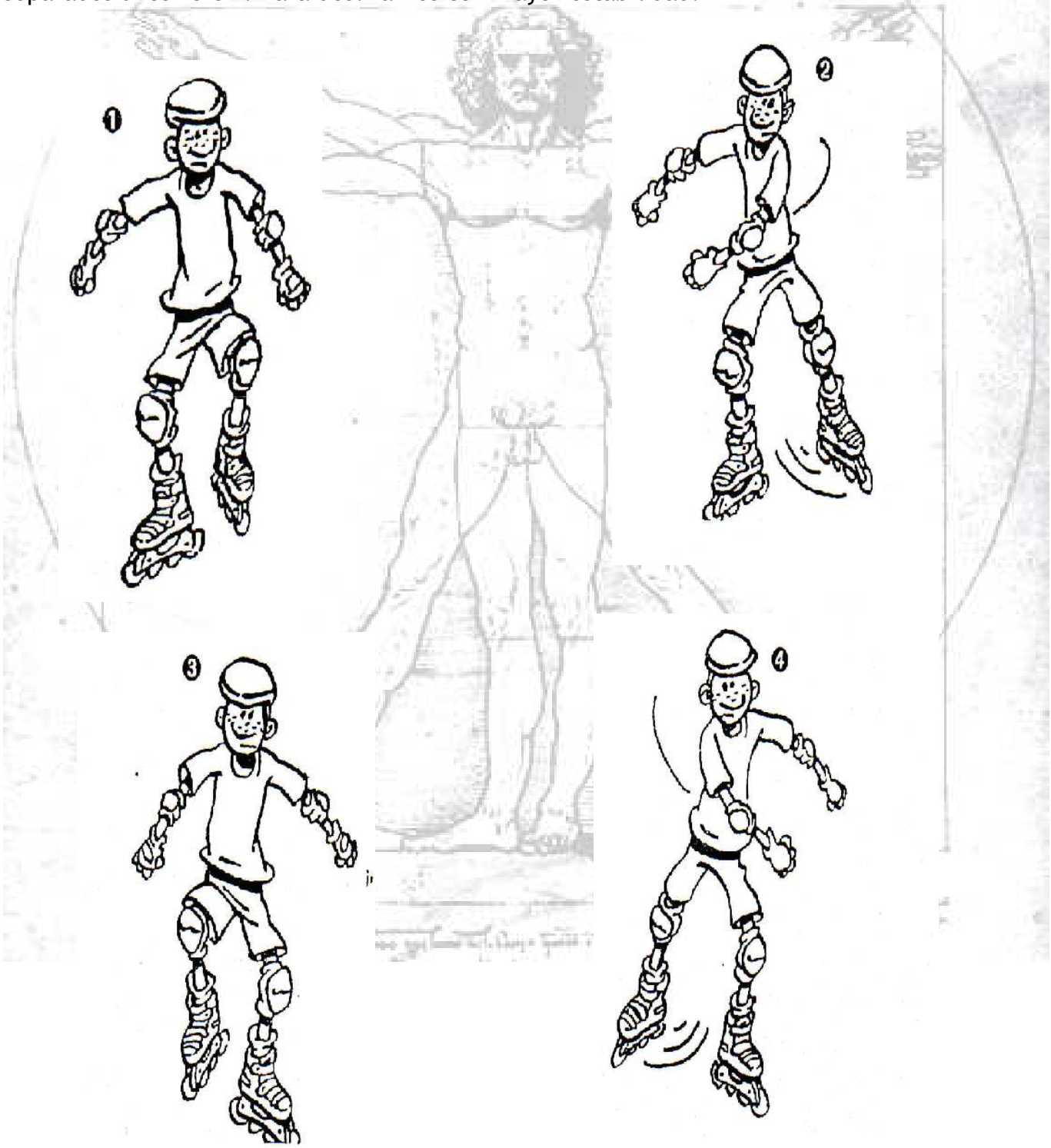


6. -Levantarse. Al levantarnos debemos dejar tres apoyos en el suelo: las dos manos y una rodilla e ir levantándonos poco a poco hasta encontrar el equilibrio.

7. - ¿Y dónde está el motor, profe? ¿cómo podemos desplazarnos?

Patinar es fundamentalmente aprender a impulsarse y a mantener el equilibrio mientras te deslizas. Es ir desplazando el peso del cuerpo de un pie a otro. Cuando se impulsa, el peso del cuerpo está en el pie que desliza mientras el otro se extiende empujando el suelo. Una vez que ha impulsado, la pierna se adelanta y se sitúa delante para servir de apoyo mientras impulsa la otra.

Esto se conoce como paso del patinador. Es indispensable para mantener o aumentar la velocidad, tanto en suelo llano como en escasa pendiente. A veces la pendiente hará que no sea preciso impulsarse, entonces tenemos que mantener un patín delante del otro y separados unos 25 cm. Para deslizarnos con mayor estabilidad.



8. ¿Cómo se para estoooooooooooooo? (frenar).

En la mayoría de los patines el freno está en el talón del patín derecho, aunque también puede estar en el izquierdo o incluso en los dos. Hay varias formas de no atropellar a una ancianita o estamparse contra una pared:

- Freno de talón. Colocaos en la posición de seguridad y con los pies en tijera, las ruedas planas y con el patín provisto del freno delante. Permaneced flexionados y levantad del suelo las ruedas delantera del pie de delante (la rueda trasera permanece en contacto con el suelo) hasta que el taco del freno toque el suelo. Una vez que el taco del freno toca el suelo, flexionad algo más rodilla trasera. Agachaos como si quisierais sentaros sobre el pie de atrás, aumentad progresivamente el payo en la pierna delantera.

- Freno en cuña o quitanieves. Después de hacer impulsarnos, dejad que los patines se abran más que la anchura de nuestros hombros. Se doblan las rodillas y se dirigen las punteras y las rodillas hacia dentro mientras te impulsas con los talones. Si trazas una línea desde cada uno de tus patines, deberían encontrarse en una V delante de ti. Todas las ruedas deberían estar planas sobre el suelo, utilizando los lados internos.

- Frenado en T. Consiste en deslizarse sobre un solo patín dejando que se arrastren, perpendicularmente, por el suelo, las ruedas del patín de la pierna libre. Para adquirir esta técnica es necesario dominar primero el equilibrio sobre un solo patín. Avanzad a bastante velocidad, en posición de seguridad y con los pies en tijera: poned el peso del cuerpo en la pierna delantera y levantad ligeramente el patín de la pierna izquierda abriéndolo a 75º. Los hombros permanecen rectos y la mirada se dirige hacia delante. Posáis de nuevo las ruedas del patín levantado manteniendo la abertura del pie a 75º y dejando que la totalidad de las ruedas se arrastre por el suelo. La abertura a 75º permite a las ruedas seguir girando, y desgastarse circularmente. Para ampliar el frenado, flexionad las rodillas y trasladad progresivamente el peso del cuerpo a la pierna trasera, manteniendo los hombros rectos.

- Frenado en semicírculo. Avanzar a poca velocidad, en posición de seguridad, con pies en tijera, dispuestos a abrir los patines. Apoyarse en el patín delantero y poner de punta el patín trasero. Abrir la rodilla y el patín trasero a 180º. Posar las ruedas de patín trasero en el suelo, manteniendo los talones muy cerca, apoyarse sobre ambos patines. Brazos abiertos en semicírculo semejante al que se describe en el suelo.

9.- ¡Qué quiten ese árbol del medioooooooo! (girar)

Podemos girar de las siguientes maneras:

- El reloj. Se gira estando parado y es una técnica reservada a los principiantes. Con los pies paralelos, el patín derecho se gira 45º a la derecha, se lleva el patín izquierdo hasta que quede paralelo con el derecho. Se repite la operación hasta encontraros en la posición deseada.

- Giro en cuña. Velocidad moderada y pies muy separados. Se dobla un poco la rodilla exterior y se dirige los hombros y el tronco hacia el interior de la curva, lo que provoca un desplazamiento del peso del cuerpo hacia el interior, Brazos a ambos lados del cuerpo. Al terminar el giro reequilibrar el peso del cuerpo sobre ambos patines.

- Giro con los pies en tijera. Velocidad moderada y desde la posición de seguridad, se adelanta el pie izquierdo (si quiero girar hacia ese lado) y se inclina el tronco hacia ese lado. La vista la dirijo a ese lado, nunca a los patines, y los hombros también se giran un poco hacia la dirección del giro. Es decir, cargo el peso del cuerpo en el lado izquierdo. Las ruedas están paralelas y se equilibra con los brazos.

-Giro cruzado. Desplazar el peso del cuerpo hacia el interior de la curva. Colocar el pie exterior a la curva delante de pie interior con los hombros vueltos hacia el interior de la curva. El peso del cuerpo se apoya en el pie exterior. Llevar rápidamente el pie interior hasta que quede paralelo al pie exterior. Encadenar los movimientos para describir un gran círculo.

10.- Modalidades del patinaje.

Hay varias formas de practicar con patines:

- Hockey sobre patines. Hay competición de patines de dos ejes y competición en línea. Se juega 5 contra 5 (un jugador es portero). Cada jugador lleva un stick que se maneja por sus dos caras.
- Patinaje artístico. Es como el patinaje sobre hielo. Se trata de hacer composiciones bailadas sobre patines individualmente o por parejas. Hay tres modalidades: combinada, figuras y libre.
- Patinaje de velocidad. Se realiza en velódromos cubiertos o al aire libre. Hay competiciones de velocidad, semifondo, fondo y gran fondo, desde los 300 metros hasta los 20 km. Las pruebas se pueden realizar por sistema de contrarreloj o por eliminatorias.