



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema Nacional y Proyectos
Especiales Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue compilado,
elaborado y revisado por el profesor:
GERMÁN ANTONIO ARREGOCÉS TOREGROSA
Entrenador de patinaje de carreras de las Escuelas de
Perfeccionamiento del Instituto de la Recreación y el
Deporte.

JULIANA AVELLA VARGAS
Editora

DAVID ALEJANDRO BAUTISTA BERMÚDEZ
Diseño y diagramación

JAIRO HIGUERA
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2008

patinaje de carreras

El patín es uno de los inventos que le ha dado al ser humano la oportunidad de desarrollar grandes habilidades.

El patinaje de velocidad es un deporte que demanda alta preparación física, técnica y mental.



Historia

El patinaje se remonta a los tiempos en que hombres y mujeres ataban a sus pies huesos de animales para deslizarse con ellos sobre el hielo y poder cruzar lagos y ríos congelados durante el invierno.

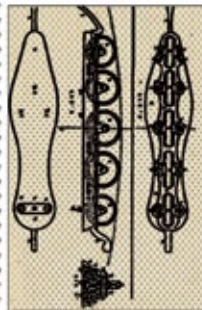
La invención del primer par de patines se le atribuye al belga Joseph Merlin, fabricante de instrumentos musicales, quien en mayo de 1770 decidió entrar a una fiesta de disfraces tocando violín y patinando sobre unas botas a las cuales les había adaptado ruedas de metal. Sin saber conducir los patines, ni cómo detenerse, fue a parar al final del salón, rompiendo un valiosísimo espejo, el violín y lastimándose.

En 1823 Robert John Tyers patentó el modelo llamado por él "rolito", que consistía en 5 ruedas fijas en línea que podían ser agarradas a zapatos, botas u otros elementos que cubrieran el pie, pero fue en Alemania en donde se hizo verdaderamente popular.

patin hueso



joseph merlin



robert john tyers

ROLITO



En 1863, James Leonar Plimpton decidió colocar las ruedas sobre suspensiones de goma y así fue posible maniobrar el patín en las curvas. Es de anotar que estos patines tenían dos pares de ruedas paralelas siendo muy superiores a todos los inventados hasta el momento.

Posteriormente se hicieron mejoras mecánicas que permitieron lograr mayores velocidades. Por ejemplo, a las ruedas se les agregaron balineras y el patinaje ganó nuevos adeptos. Sin embargo, hacia 1890 con la invención de la bicicleta, el patín quedó en el olvido hasta la siguiente década.

Más tarde el patinaje ganó nuevamente popularidad, hasta la primera guerra mundial, cuando el cine, el baile y el automóvil capturaron la atracción del público.

En la década de los 60, la tecnología y la utilización de los plásticos ayudaron nuevamente al crecimiento de esta actividad.

En la actualidad la tecnología aporta materiales cada vez más livianos, como cuchillas de titanio, botas con combinaciones de carbono y fibras sintéticas, rodamientos de cerámica, micro rodamientos y ruedas de termoplástico con centro de nylon.

Quizá la paradoja sea que, en un futuro no muy lejano, los patines sobre ruedas puedan llegar a parecerse a uno de los modelos que los primeros inventores habían imaginado.





HISTORIA EN COLOMBIA

La introducción del patinaje sobre ruedas a nuestro país, se le debe al sacerdote Jesuita Mosser, que inició este deporte en los colegios San Bernardo, La Sallé, y en el Parque Nacional. Este sacerdote enseñaba patinaje acrobático y *hockey*.

Durante esta época a las mujeres se les permitía patinar usando faldas largas.

A mediados de los años 60, un grupo de padres españoles ingresaron a Bogotá los primeros pares de patines para impulsar esta modalidad deportiva.

Estos primeros patines traídos de España eran bastante obsoletos, ya que sus ruedas eran de hierro macizo y el chasis era atado al zapato por medio de cintas de cuero.

El patinaje inició en colegios privados y en las altas esferas de Bogotá, únicas con capacidad económica para traer los patines de Europa.

La primera modalidad practicada en Colombia fue el *hockey*, en la Plaza de Bolívar, el cual dio inicio a las competencias de patinaje de velocidad entre los integrantes de los equipos de *hockey* de la capital, quienes corrían velozmente por la carrera séptima.



Patinaje de carreras:
Patinar es mantener ágil y graciosamente el equilibrio sobre ruedas.



técnica

NIVEL BÁSICO

Fase 1. Familiarización con los implementos: Casco protector, coderas, rodilleras, guantes anti fractura y patines.

Ejercicio 1

Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines.

Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc.

Objetivo del ejercicio: familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.

Ejercicio: sentado en el suelo con las piernas extendidas, se gira el cuerpo a la derecha o izquierda para quedar en posición de cuatro apoyos; luego, levantando una de las piernas de forma que las ruedas del patín queden sobre el piso, nos ponemos de pie. Estando de pie, se flexionan las rodillas, de modo que las manos toquen el piso y el peso del cuerpo se pueda apoyar, para volver a la posición inicial.





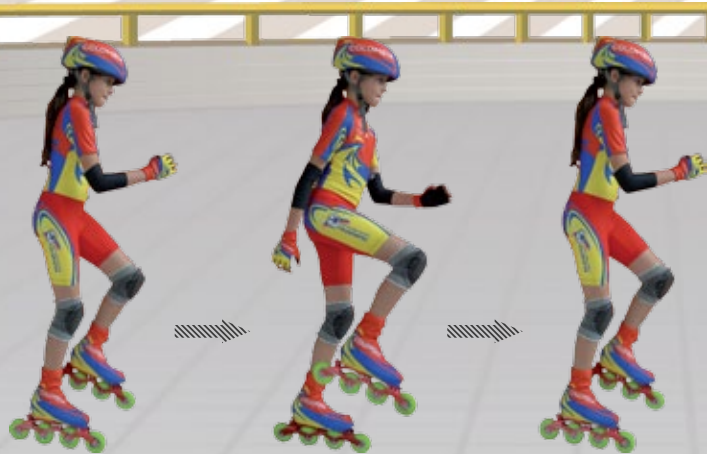
8 Ejercicio 2

Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse.

Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizarse.

Objetivo del ejercicio: adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.

Ejercicio: de pie, con las piernas rectas, se levanta suavemente un patín a la vez, elevando las rodillas e inclinando el cuerpo hacia adelante, para caminar y deslizarse.



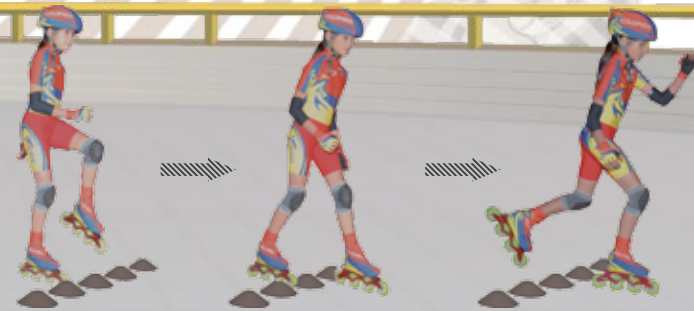
Ejercicio 3

Enseñanza de movimientos básicos: desplazamiento y sobrepaso de obstáculos.

Actividad sugerida: sobrepaso de obstáculos, primero con un patín y luego con el otro.

Objetivo del ejercicio: adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.

Ejercicio: ubicar marcas (platinos) en el piso y sobrepasarlas, primero con un patín y luego con el otro.



Ejercicio 4

Actividad sugerida: sobrepaso de obstáculos y desplazamiento.

Objetivo del ejercicio: adquirir confianza, iniciar el desplazamiento, iniciar el equilibrio.

Ejercicio: ubicar marcas en el piso y sobrepasarlas, primero con un patín, luego con el otro, y deslizándose al mismo tiempo entre marca y marca.

Ejercicio 5

Actividad sugerida: patineta.

Objetivo del ejercicio: adquirir confianza, iniciar el desplazamiento y el equilibrio.

Ejercicio: con el patín puesto en un pie, y en el otro un zapato tenis, de pie, con las dos piernas rectas, se apoya el patín en el piso y se toma impulso con la otra pierna.





10 Ejercicio 6

Actividad sugerida: carrito.

Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, controlando el equilibrio dinámico y mixto.

Ejercicio: Tomando impulso, se desliza en línea recta, estirando los brazos al frente y flexionando las rodillas, hasta quedar sentado en las pantorrillas.



Ejercicio 7

Actividad sugerida: carrito con motor para realizar con compañero.

Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, controlar el equilibrio dinámico y mixto, y compartir la ejecución con un compañero.

Ejercicio: uno de los compañeros se ubica en la posición de carrito anteriormente expuesta, y el otro empuja.



FASE 2

Ejercicio 1

Actividad sugerida: desplazamiento con aro; derecha, izquierda, juegos.

Objetivo del ejercicio: desplazar y coordinar el peso del cuerpo, utilizando otro implemento.

Ejercicio: tomando impulso y con el aro en la mano, se comienza a desplazar; una vez en movimiento, se levanta un pie que se hace pasar por el centro del aro. Se repite el ejercicio con ambas piernas.





12 Ejercicio 2

Actividad sugerida: desplazamiento en línea recta con dos pies.

Objetivo del ejercicio: dirigir los patines con los pies en línea recta y desplazarse.

Ejercicio: tomando impulso desde 5 metros de distancia, se dejan deslizar los patines, manteniendo las piernas rectas y extendiendo los brazos a los costados.

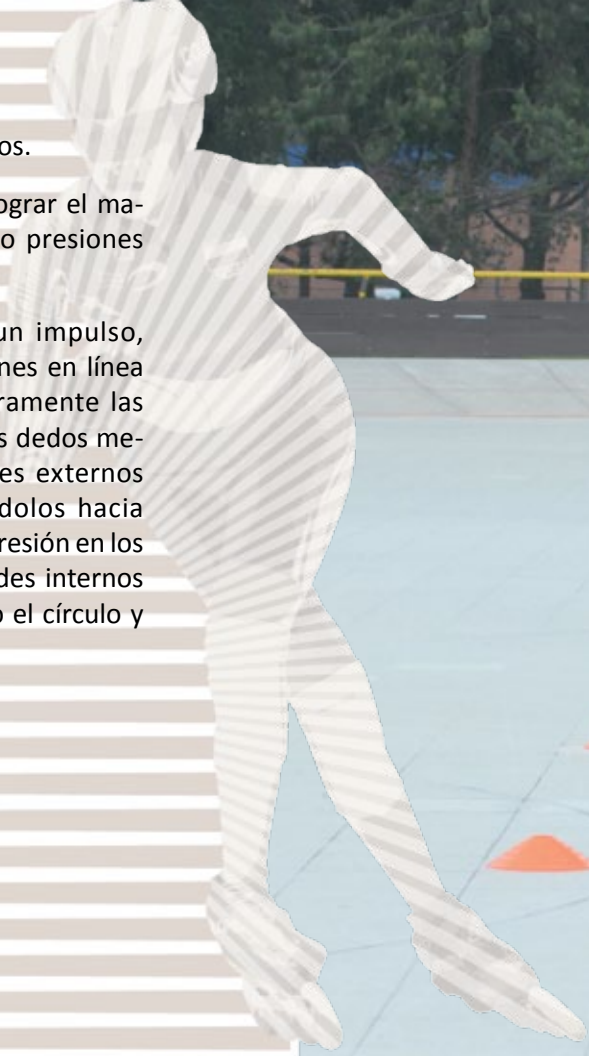


Ejercicio 3

Actividad sugerida: globos.

Objetivo del ejercicio: lograr el manejo del patín utilizando presiones internas y externas.

Ejercicio: a partir de un impulso, se deja deslizar los patines en línea recta; flexionando ligeramente las rodillas, se presionan los dedos meñiques contra los bordes externos de los patines, abriéndolos hacia afuera; luego se ejerce presión en los pulgares contra los bordes internos de los patines, cerrando el círculo y armando un globo.





14 Ejercicio 4

Actividad sugerida: inicio al *slalom*.

Objetivo del ejercicio: lograr el manejo de las presiones -interna, externa, talón, punta-, y la coordinación de los segmentos corporales inferiores y superiores.

Ejercicio: tomando impulso y flexionando las rodillas, se presiona levemente el talón, para que la punta de los patines quede libre de peso y se pueda manejar fácilmente la presión interna y externa con ambos patines hacia una misma dirección.

Si se quiere lograr una mayor velocidad, de deben mover los hombros y cadera en sentido contrario.



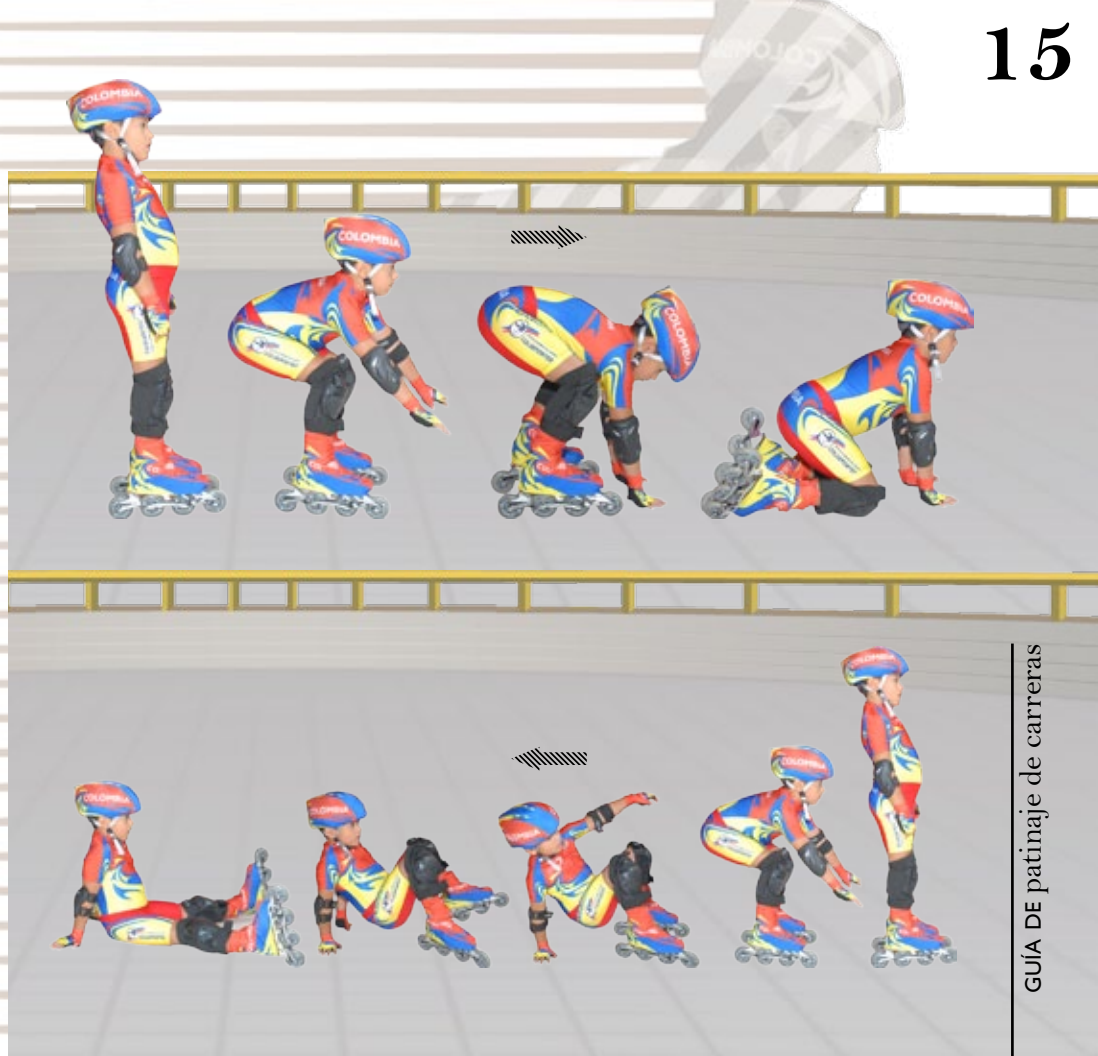
Ejercicio 1

Actividad sugerida: caídas adelante y atrás.

Objetivo del ejercicio: manejar con propiedad las caídas, para tener mayor seguridad y protección de la integridad física.

Ejercicio: patinando hacia delante, se flexionan las rodillas; se ubican las manos en dirección al piso. Luego, se deja caer el cuerpo lo mas suavemente posible, apoyando las manos en el piso para quedar en cuatro apoyos.

Hacia atrás, se flexionan las rodillas en posición de carrito, se ubican los brazos hacia atrás y se deja caer el cuerpo, apoyando primero las manos en el piso.





16 Ejercicio 2

Actividad sugerida: equilibrio en un pie.

Objetivo del ejercicio: obtener control corporal sobre un patín, sopor-tando el peso del cuerpo en una sola pierna, para manejar con facilidad la lateralidad.

Ejercicio: se dejan deslizar los patines en línea recta; estando en movimien-to, se eleva un patín flexionando la rodilla, y apoyando todo el peso del cuerpo en el patín que está en el piso.



Ejercicio 3

Actividad sugerida: carrito en curva.

Objetivo del ejercicio: lograr el manejo del patín, girando a derecha e izquierda en posición baja.

Ejercicio: tomando impulso y flexionando las rodillas en posición de carrito, se presiona levemente el talón, para que la punta de los patines quede libre de peso y se maneje con facilidad la presión interna y externa; haciendo esto en ambos patines, hacia la derecha y la izquierda, se obtienen giros en cualquier dirección.





18 Ejercicio 4

Actividad sugerida: circuito de habilidad en competencia.

Objetivo del ejercicio: lograr integración entre deportistas y analizar sus comportamientos en competencia.

Ejercicio: se ubican dos o tres patinadores en una línea de salida y, al sonido del pito, compiten entre sí haciendo diferentes rutinas de ejercicios, por ejemplo desplazándose primero con el pie derecho y luego con el izquierdo entre los conos, continuando con globitos, carrito, y por último, terminando con ochos.



NIVEL INTERMEDIO

fase 1

Preparar al patinador con nuevas acciones de movimiento.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: garza.

Objetivo del ejercicio: dirigir y controlar el peso del cuerpo sobre la pierna que queda en el piso.

Ejercicio: tomando impulso, se dejan desplazar los patines en línea recta. Estando en movimiento, se levanta una pierna flexionando la rodilla, para quedar en posición de garza.





20 Ejercicio 2

Actividad sugerida: ángel.

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de equilibrio con el cuerpo inclinado hacia delante.

Ejercicio: con un breve impulso, se dejan rodar los dos patines en línea recta; estando en movimiento, se inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas rectas. Durante el deslizamiento se levanta una pierna, de tal manera que se forme una línea recta con la cabeza y el talón del pie levantado.



Ejercicio 3

Actividad sugerida: saltos con patines.

Objetivo del ejercicio: obtener mayor seguridad, dominar los patines en caída y realizar nuevos movimientos.

Ejercicio: deslizándose en línea recta, se flexionan las rodillas y se sacan los brazos desde atrás para lograr impulso.

Haciendo presión en la punta del patín, se elevan los talones, logrando un pequeño salto. Para el descenso, se flexionan las rodillas hasta quedar en posición de carrito para mayor seguridad.



Estructuración viso manual

Lograr que el deportista experimente y asocie una combinación de dificultades de los componentes ojo - mano, ojo - pie.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: lanzamiento de aros, bombas, balones, etc.

Objetivo del ejercicio: lograr coordinar los ojos con las manos.

Ejercicio: se puede realizar de forma individual, o competitiva. Estando sobre los patines, se lanzan hacia las manos objetos como aros o pelotas, con la finalidad de que el deportista los alcance antes de que caigan al piso, coordinando el movimiento de las manos con el de los ojos.

Ejercicio 2

Actividad sugerida: juegos de pelota con el pie en patines.

Objetivo del ejercicio: coordinar los ojos con los pies.

Ejercicio: Jugar fútbol o llevar la pelota entre los conos deslizándose en patines.

Ejercicio 3

Actividad sugerida: realizar ejercicios coordinando ojos-pies-manos: carritos, equilibrio, braceo.

Objetivo del ejercicio: Coordinar los componentes ojos-manos-pies.

Ejercicio: En posición estática, realizar los movimientos de los ejercicios ya vistos coordinando ojos, pies y manos.



Ejercicio 4

Actividad sugerida: desplazamientos con traslado de objetos y lanzamientos.

Objetivo del ejercicio: coordinar los componentes ojos-manos-pies estando en movimiento.

Ejercicio: el deportista se ubica en el sitio de salida y se le pide que se traslade de un lugar a otro llevando un elemento por el aire, o rodándolo por el piso.



El cuerpo puede realizar movimientos como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar, variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta para crear un número ilimitado de movimientos corporales.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: desplazamiento de frente en forma de ocho.

Objetivo del ejercicio: controlar las presiones internas, externas y el manejo del cuerpo.

Ejercicio: desplazándose en línea recta, se ejerce presión externa, flexionando las rodillas, hasta hacer medio globo grande; luego, se ejerce presión interna hasta cerrar el globo, con un patín adelante del otro, presionando más fuerte el patín de atrás, logrando que éste cruce y forme un ocho. Por último, se presiona con los bordes externos y se termina el ocho.



Ejercicio 2

Actividad sugerida: balanceo de derecha a izquierda.

Objetivo del ejercicio: coordinar y dominar el peso corporal.

Ejercicio: deslizándose, se traslada todo el peso corporal a un solo patín, tratando de levantar el pie contrario, para obtener un balanceo lateral.



26 Ejercicio 3

Actividad sugerida: cambios de sentido.

Objetivo del ejercicio: lograr el manejo de las presiones de punta y talón, las direcciones adelante y atrás, percibir y responder.

Ejercicio: tomando impulso, se presiona la punta del patín. Se levantan los talones y, simultáneamente, se gira la cadera, quedando el patinador en posición opuesta a la inicial.



Ejercicio 4

Actividad sugerida: combinación de las habilidades y destrezas ya analizadas y trabajadas.

Objetivo del ejercicio: coordinar mente y cuerpo.

Ejercicio: el deportista debe estar atento a las instrucciones de los ejercicios a desarrollar, como carritos, globos, ochos, saltos con cambio de sentido, etc.

NIVEL AVANZADO

fase 1

Las habilidades motrices son capacidades adquiridas por aprendizaje, que pueden expresarse en conductas determinadas en el momento en que son requeridas, con un mayor o menor grado de destreza.

Para ser hábil en alguna acción motriz, es necesario contar previamente con la capacidad potencial necesaria y con el dominio de algunos procedimientos que permitan tener éxito de

manera habitual en la realización de dicha habilidad.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: cruce al frente.

Objetivo del ejercicio: coordinación de las extremidades inferiores e iniciación del trenzado.

Ejercicio: desplazándose en los patines, se flexionan las rodillas y se traslada el peso del cuerpo a la pierna que queda apoyada en el piso. Luego, se levanta la otra pierna y se pasa por encima del patín que está rodando.





Ejercicio 2

Actividad sugerida: *slalom* con cada pie.

Objetivo del ejercicio: fortalecer el control de las presiones, el manejo de las direcciones y el aumento de la habilidad sobre los patines, permitiendo la construcción de acciones motoras a partir de un concepto.

Ejercicio: se ubican seis conos en línea recta a una distancia de dos metros entre cada uno. De acuerdo con la habilidad de cada deportista, se van sumando conos y se resta distancia entre ellos.

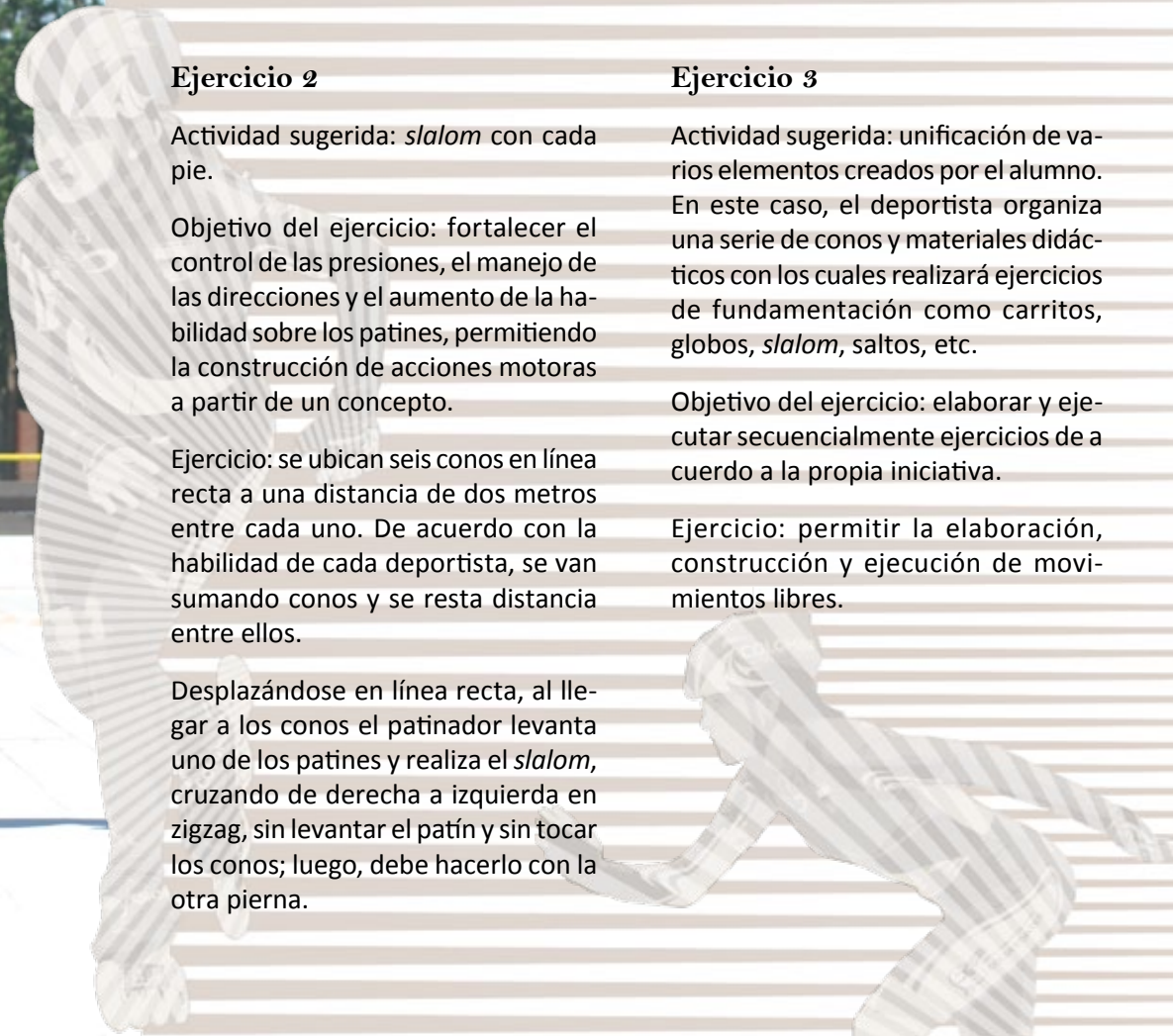
Desplazándose en línea recta, al llegar a los conos el patinador levanta uno de los patines y realiza el *slalom*, cruzando de derecha a izquierda en zigzag, sin levantar el patín y sin tocar los conos; luego, debe hacerlo con la otra pierna.

Ejercicio 3

Actividad sugerida: unificación de varios elementos creados por el alumno. En este caso, el deportista organiza una serie de conos y materiales didácticos con los cuales realizará ejercicios de fundamentación como carritos, globos, *slalom*, saltos, etc.

Objetivo del ejercicio: elaborar y ejecutar secuencialmente ejercicios de acuerdo a la propia iniciativa.

Ejercicio: permitir la elaboración, construcción y ejecución de movimientos libres.



Ejercicio 4

Actividad sugerida: trenzar a la derecha y a la izquierda.

Objetivo del ejercicio: desarrollar un manejo técnico del patinaje de velocidad y manejar la lateralidad izquierda - derecha en trenzado.

Ejercicio: rodando con velocidad en línea recta, al llegar a la curva el patinador debe sentarse, formando un ángulo de 90 grados con las piernas. Para no perder ni velocidad ni estabilidad, se cruza un patín por encima del otro tantas veces como pueda, hasta terminar la curva.



Ejercicio 1

Actividad sugerida: circuito de habilidad I.

Objetivo del ejercicio: practicar y afianzar variedad de ejercicios.

Ejercicio: el deportista se ubica en una línea de salida y realiza varios movimientos combinando *slalom* con pie derecho, con pie izquierdo, y luego tres o cuatro saltos, terminando en media luna.



Ejercicio 2

Actividad sugerida: media luna.

Objetivo del ejercicio: Interiorizar y mecanizar movimientos ampliados.

Ejercicio: como el deportista ya tiene un conocimiento previo del ejercicio a realizar, deberá explicar y elaborar paso a paso el ejercicio de la media luna: con un corto impulso, deja deslizar los patines en línea recta y levanta levemente una pierna. Gira la cadera y ubica el patín en el piso, de tal forma que la última rueda de cada uno quede frente a frente. Flexiona las rodillas y termina rodando con los dos patines horizontalmente. Luego gira con el otro patín y queda mirando en sentido contrario a la posición inicial.

Ejercicio 3

Se refiere a movimientos más o menos difíciles que pueden ser divididos en varias partes relativamente independientes.

La asimilación de la técnica deportiva se realiza por partes para que las acciones motrices unan los componentes de los ejercicios complejos. En este caso, se plantea la configuración de movimientos a partir de una desintegración mínima y máxima.

Actividad sugerida: frenado en “T” y desplazamiento hacia atrás.

Objetivo del ejercicio: manejar y controlar la velocidad y el frenado. Adquirir habilidades elementales en posiciones invertidas.

Ejercicio 1 - frenado en “T”: el patinador debe desplazarse y adquirir cierta velocidad. Luego, traslada el peso del cuerpo a una de las piernas, para

levantar la pierna que queda libre de peso y ubicarla atrás de la otra, perpendicularmente, dirigiendo la punta del patín hacia afuera. Luego, con cuidado, se baja el patín de atrás, haciendo presión contra el piso hasta quedar sin velocidad.

Ejercicio 2 - desplazamiento hacia atrás: el patinador se ubica hacia atrás y realiza una pequeña presión con el talón hacia el lado, para lograr un mayor empuje. Luego, realiza los mismos movimientos con la otra pierna.





32 Durante la asimilación de movimientos complejos, es muy importante escoger un conjunto de ejercicios que vinculen posiciones iniciales, acciones preparatorias y principales.

La asimilación de cada procedimiento técnico difícil presupone la existencia de un gran número de ejercicios de distinta dificultad unidos en una cadena didáctica para garantizar la fidelidad de los movimientos.

Ejercicio 4

Actividad sugerida: circuito de habilidad II.

Objetivo del ejercicio: dominar los patines y el cuerpo en sentido contrario.

Ejercicio: el ejercicio se inicia patinando hacia atrás; se realiza *slalom* con cada pie, finalizando trenzando y dando una vuelta.



FASE 3

Estos movimientos abarcan de tres a cinco formas diferentes, ejecutadas sucesivamente, y permiten el análisis del sentido corporal propio.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: circuito de habilidad I.

Objetivo del ejercicio: desarrollar habilidades básicas con mayor desplazamiento y fluidez en los movimientos.

Ejercicio: se inicia con desplazamientos laterales a pie derecho e izquierdo; luego, se hace *slalom* a dos pies, *slalom* a pie derecho, a pie izquierdo,

y se finaliza con trenzado a derecha e izquierda.

Como hemos visto, la complejidad de los tipos de movimientos analizados se ha ido desplazando de lo simple a lo complejo. Aquí es necesario que el deportista comprenda el desplazamiento en curva y realice movimientos acertados, coordinando su cuerpo en trenza a la derecha y la izquierda.

Ejercicio 2

Actividad sugerida: circuito de habilidad II.

Objetivo del ejercicio: experimentar y mejorar la posición y el desplazamiento en curva.

Ejercicio: se sale de un extremo realizando giros, y luego trenza a la derecha e izquierda. Cuando se termine el circuito grande, se pasa al circuito interior.



34 Ejercicio 3

Actividad sugerida: circuito de habilidad III.

Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros.

Ejercicio: el deportista deberá realizar *slalom gigante*, *slalom pie derecho*, *slalom pie izquierdo*, saltos a dos pies, giros hacia la izquierda y derecha hasta terminar. Posteriormente deberá observar y analizar la ejecución de un compañero y hacerle comentarios.

Ejercicio 4

Actividad sugerida: traspíe de espalda.

Objetivo del ejercicio: controlar el cuerpo sobre los patines y adquirir

habilidades elementales en posiciones invertidas. Aumentar el dominio de los patines con dificultad hacia atrás cruzando y empujando.

Ejercicio: se inicia patinando en recta hacia atrás. Se flexionan las rodillas para tener mejor posición al entrar en la curva. El peso del cuerpo se traslada a la pierna de apoyo. Si se va a trenzar hacia la derecha, el peso del cuerpo debe ir en la pierna derecha y la izquierda cruza por encima. Luego la izquierda será el apoyo para que la pierna derecha empuje al lado y obtenga mayor desplazamiento y velocidad.



PROFUNDIZACIÓN

En todos los ejercicios preparatorios para la realización de la técnica se hace referencia a puntos como: Punta del patín, Rodilla, Espina iliaca y Cabeza del humero.

El conjunto de movimientos que forman la técnica son determinantes para alcanzar una alta velocidad con bajo consumo de energía.

De la técnica, lo más sencillo que debemos tener en cuenta es la posición, la translación del peso, la zancada, el empuje y la recuperación.

Ejercicio 1

Actividad sugerida: posición fundamental. Para mantener la posición básica durante periodos de tiempo prolongados, es necesario preparar el cuerpo con estiramientos y reforzar la musculatura anterior y posterior





36 del muslo, glúteo mayor, musculatura peronea y músculos del pie.

Objetivo del ejercicio: mecanizar y mantener la posición básica fundamental durante periodos de tiempo que van aumentando con el desarrollo de cada deportista. El impulso será eficiente dependiendo de la posición del cuerpo.

Ejercicio: La posición es la base de la técnica. Sin su correcta ejecución, difícilmente se podrán aplicar correctamente los otros movimientos.

En la posición correcta, se deben flexionar los tobillos, las rodillas, y la pelvis, y alinear la punta del patín con las rodillas y los hombros; lo más importante –y a menudo lo más difícil de lograr– es la flexión de la rodilla a 90 grados.

Para ejecutar la flexión de la rodilla a 90 grados, el deportista se debe agachar, como si estuviera sentado en una silla; el peso corporal debe distribuirse entre ambas piernas, y la distancia entre éstas debe ser igual al ancho de la pelvis, teniendo en cuenta alinear los hombros con las rodillas y la primera rueda del patín. Los glúteos deben alinearse con la última rueda del patín. Se debe guardar esa posición por unos segundos, e



ir aumentando el tiempo de acuerdo al desarrollo de cada deportista.

Esta actividad también se podrá realizar en zapatos planos, estando estático o rodando.

Ejercicio 2

El peso del cuerpo se trasladará de una pierna a la otra, incluyendo movimiento lateral de cadera, torso y hombros en la misma línea.

Actividad sugerida: trasladar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.

Objetivo del ejercicio: conocer y mecanizar movimientos técnicos.

Ejercicio: ubicándose en posición básica, el deportista debe separar las piernas a 1 metro de distancia y mantenerlas separadas todo el tiempo; con los brazos atrás, sobre la cadera, se traslada el peso del tronco de una pierna a la otra.





38 Esta actividad también se podrá realizar en zapatos planos, estando estático o rodando.

Ejercicio 3

Actividad sugerida: trasladar el peso del cuerpo de una pierna a la otra y braceo.

Ejercicio: el patinador se ubica en posición base, separando las piernas a 1 metro y manteniéndolas separadas todo el tiempo. Debe trasladar el peso del tronco de una pierna a la otra, y proceder a coordinar brazo contrario con pierna contraria. El brazo que va adelante debe quedar abajo del mentón, con una pequeña flexión y en el centro del cuerpo. El brazo que pasa atrás, deberá quedar recto y no pasar la altura del hombro.

Esta actividad también se podrá realizar usando zapatos planos, estando estático o rodando.



El peso del cuerpo se mantendrá sobre la pierna que está realizando la zancada (el desplazamiento) mientras la otra efectúa el empuje.

Ejercicio 4

Actividad sugerida: empuje lateral. El empuje es el movimiento más importante de la técnica del patinaje de velocidad.

Objetivo del ejercicio: comprender e interiorizar el empuje lateral.

Ejercicio: desde la posición base, el deportista se ubicará con los brazos atrás, sobre la cadera. Traslada el peso del cuerpo a la pierna que se va a dejar en el piso, mientras la otra empújala al lado, hasta quedar totalmente extendida, con todas las ruedas del patín apoyadas en el piso; se debe aplicar fuerza lateralmente y contra el piso. Al finalizar el empuje, ésta pierna inicia la fase de recuperación y aterrizaje, donde se debe levantar y dejar deslizar el otro patín lo que más se pueda.





40 El descenso se inicia balanceando el cuerpo al lado contrario, y realizando los mismos movimientos con la otra pierna.

Ejercicio 5

Actividad sugerida: repeticiones.

Objetivo del ejercicio: familiarizarse, interiorizar y mecanizar todos los ejercicios estudiados y practicados.

Ejercicio: el deportista, relajado, asume la posición fundamental e inicia el desplazamiento, trasladándolo a la pierna que está desplazando. Empuja con una pierna, dejando desplazar la otra; debe recoger la que empujó, y debe coordinar estos movimientos con los brazos.

Para interiorizar los movimientos, se deben realizar con el 100% de concentración, ya que se debe unificar movimientos y habilidades complejas.



reglamento

Traje de competición: por lo general, es un enterizo de lycra.

Protecciones: todos los reglamentos obligan a la utilización del casco protector. El uso de coderas, rodilleras y guantes antifracturantes es opcional, de acuerdo a la edad.

INSTALACIONES

Indoor o cubierto: piso en madera con una cuerda de 100 metros.

Pista: debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales. La cuerda ni menor de 125 metros, ni mayor de 400 metros. La superficie es de resina especial, de granito pulido o de asfalto.

Ruta: circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 1000 metros.

Ruta abierta: carretera.





REGLAS DE COMPETICIÓN

El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30 cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda.

En las competiciones sobre pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

CARRERAS

Circuitos de habilidades.

Contra-reloj individual 200 y 300 metros.

De distancia corta 500 a 1000 metros.

De medio fondo 3000 a 5000 metros.

De fondo 10000, 15000 y 20000 metros.

Maratones 42 kilómetros.

Ultra maratones 100 kilómetros o más.



DISTANCIAS OFICIALES PARA CAMPEONATOS MUNDIALES

El programa de competencias será igual para hombres y mujeres, y para juvenil y mayores.

Pista

300 m. Contra-reloj.

500 m. Sprint.

1000 m.

10.000 m. Puntos y eliminación*

15000 m. Eliminación

5000 m. Relevos (3 atletas)

* **Puntos y eliminación:** se asignan puntos y hay eliminación en cada vuelta. La última eliminación tendrá lugar cuando queden tres vueltas. Quedarán máximo 10 atletas en competición. 1 punto al único ganador de

las metas individuales y a la meta final se asignara 3-2-1 a los primeros tres clasificados.

Ruta

200 m. Contra-reloj clasificación y final con 12 atletas

500 m. Sprint

10.000 m. Sprint en todas las vueltas

20.000 m. Eliminación

10.000 m. Relevos (3 atletas)

42 km. Maratón

Contra reloj individual: se puede disputar sobre pista o ruta; gana quien recorra el circuito en el menor tiempo.

Contra reloj por equipos: se puede disputar sobre pista o ruta, en equipos de 3 atletas que deben recorrer el circuito. Compite un equipo a la



44 vez, y se tomará el tiempo cuando el segundo patinador pase la línea de llegada.

Carrera por puntos: se realizara un sprint cada cierto número de vueltas dependiendo del número de participantes; el primero recibirá 2 puntos y el segundo 1 punto. Si un corredor es eliminado o se retira antes del final de la prueba, pierde todos los puntos. Gana el que sume más puntos.

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida, el juez árbitro se encargara de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Combinada: en cada sprint señalado, el primer corredor gana punto y el último es eliminado.

Relevos (americana): esta competición puede ser efectuada sobre pista

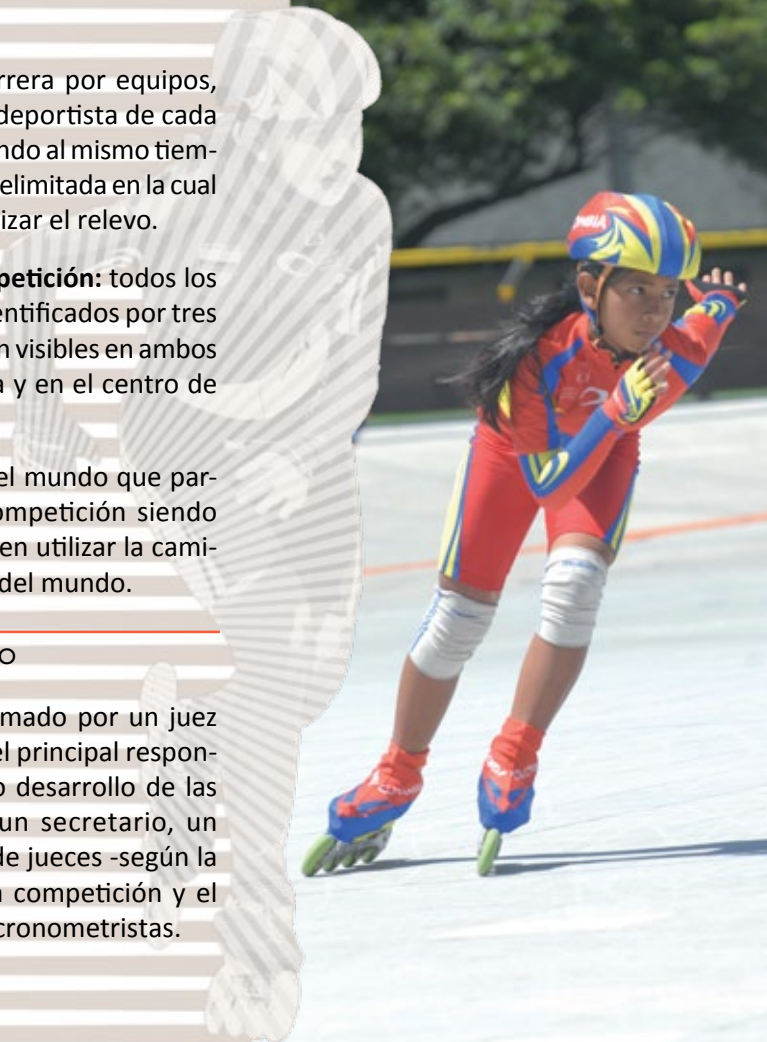
o ruta; es una carrera por equipos, en la que un solo deportista de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. Hay una zona delimitada en la cual es obligatorio realizar el relevo.

Números de competición: todos los atletas estarán identificados por tres números. Estos son visibles en ambos lados de la cadera y en el centro de la espalda.

Los campeones del mundo que participen en una competición siendo campeones, pueden utilizar la camiseta de campeón del mundo.

EL JURADO

El jurado está formado por un juez árbitro -quien es el principal responsable del correcto desarrollo de las competiciones-, un secretario, un número variable de jueces -según la importancia de la competición y el recorrido-, y tres cronometristas.



La composición del jurado para competiciones de campeonatos del mundo tendrá un juez árbitro, un secretario, uno o dos asistentes del juez árbitro, tres jueces para la llegada, tres cronometristas, un juez de salida y un juez encargado del recuento de vueltas.

Uniforme: camisa y pantalón blancos; blusa, falda o pantalón blancos para las mujeres; medias y zapatos blancos.

Funciones del juez árbitro: ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores, y dirigentes; guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Secretario del jurado: colaborador del juez árbitro.

Juez de salida: reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competi-

ción. Da la señal de salida después de haberlo autorizado el juez árbitro.

Juez de recorrido: controlar el desarrollo de la prueba en el lugar que le corresponda. Informa inmediatamente al juez árbitro cualquier irregularidad, falta malintencionada o cambio de línea de carrera que se presente en el transcurso de la prueba.

Juez de llegada: determinar el exacto orden de llegada a la meta. De todas maneras, cuando se utilice *photo-finish* o *vídeo scanner*, éste dirá la última palabra.

Juez encargado del contador: anota el número de vueltas cumplidas. Determina quién está a la cabeza. Se asegura de que la última vuelta sea señalada, haciendo sonar la campana.

Determinación manual de tiempo: cuando no se tiene *fotofinish*, ni *vídeo scanner*, ni célula fotoeléctrica, es ta-





46 rea del cronometrista determinar los tiempos empleados por los patinadores en cada carrera y reportarlos.

El patinaje es una actividad sumamente compleja desde el punto de vista técnico-motriz. Sus elementos básicos se implementan mediante actividad técnica específica sobre el medio, para luego concentrarse en el aumento de fuerza y resistencia.

Ha sido demostrado que el único movimiento con afinidad al del patinaje es el gesto del pedaleo en bicicleta, ambos producen gestos motrices cíclicos. Así estos dos deportes sean diferentes, la práctica de uno de ellos puede transferir los beneficios obtenidos al otro.

Es importante entender cuáles músculos de las piernas trabajan y cómo, para poder prescribir ejercicios de fortalecimiento.

