



Curso Federación Chilena de Hockey y Patinaje 2015



Modulo curso de nivelación para monitores y técnicos de patinaje de velocidad de 2015

Nivel de especialización y regulación : Monitores

Modulo : Iniciación al patinaje como deporte recreativo

Duración : 6 horas pedagógicas

Fecha : Sábado 3 de octubre (3 horas)

Sábado 10 de octubre (3 horas) por confirmar

Profesor : José Hernández Garrido

Evaluación: 30% Trabajo y 70% Prueba escrita



Federación Chilena de Hockey y Patinaje

Presentación

Como es sabido existen pocos libros escritos y poca bibliografía en esta disciplina deportiva en el mundo, lo cual, nos lleva a que cada estudio o bibliografía este escrito en diferentes idiomas que a veces son pocos claros o los conceptos en el idioma de origen.

Ahora cada estudioso ve y analiza esta disciplina deportiva, según su perspectiva o su experiencia dirigiendo deportistas, en formación o de alto rendimiento.

La federación chilena de hockey y patinaje tiene como objetivo implementar un plan estratégico de capacitación de mediano y largo plazo dirigido a monitores, profesores o estudiantes de educación física, preparadores físicos, técnicos deportivos y entrenadores en la disciplina de patín carrera, realizando cursos de perfeccionamientos en los diferentes niveles de nuestra disciplina, en donde cada nivel tendrá una certificación para los inscritos aprobados. Con esto se busca, que los encargados de dirigir a nuestros futuros deportistas de nuestra disciplina deportiva, tengan las capacidades y competencias mínimas de trabajos con niños, adolescentes y adultos.

Objetivo general del curso es enseñar técnicas básicas para un dominio completo de los patines para que durante el periodo formativo puedan continuar practicando de forma autónoma, tanto recreativa como competitiva los deportistas.

Comenzaremos con el primer nivel de especialización, el de nivelación de monitores, que estará dirigido a monitores, profesores o estudiantes de educación física, preparadores físicos, técnicos deportivos y entrenadores, los cuales deben tener competencias mínimas de algún perfeccionamiento realizado de conocimientos de actividad física certificado. Al final del perfeccionamiento se estará capacitado para dirigir a escuelas de patinaje y talleres escolares, reconocido y certificado por federación chilena de hockey y patinaje, además, con el patrocinio de la liga deportiva de patín carrera y la ilustre municipalidad de Santiago.

José Hernández Garrido
Técnico Internacional de Carreras en Patines
Técnico Club Deportivo Patín Carrera Colo Colo
Profesor de Educación Física Universidad Cardenal Raúl Silva Henríquez



Índice

- 1- Portada
- 2- Presentación
- 3- Índice
- 4- Historia de patín.
- 5- Inicio patín en línea.
- 6- Algunos modelos de patines en su historia.
- 7- Algunos modelos de patines en su historia.
- 8- Historia de los mundiales de patinaje.
- 9- Historia del patín en Chile.
- 10- Historia del patín en Chile.
- 11- Historia del patín en Chile.
- 12- Historia del patín en Chile.
- 13- Historia del patín en Chile.
- 14- Iniciación deportiva.
- 15- Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva.
- 16- Las etapas o fases de aprendizaje en la iniciación deportiva.
- 17- Tipos de programas de entrenamiento en contra y a favor del desarrollo del niño y adolescente.
- 18- Vocabulario técnico.
- 19- Vocabulario técnico.
- 20- Vocabulario técnico.
- 21- Vocabulario técnico.
- 22- Vocabulario técnico.
- 23- Vocabulario técnico.
- 24- Vocabulario técnico.
- 25- Vocabulario técnico.
- 26- Organizaciones que regulan el patín carrera.
- 27- Reglamentación importante en carreras en patines.
- 28- Reglamentación importante en carreras en patines.
- 29- Reglamentación importante en carreras en patines.
- 30- Implementación deportiva para patín carrera en iniciación.
- 31- Implementación deportiva para patín carrera en iniciación.
- 32- Implementación deportiva para patín carrera en iniciación.
- 33- Partes principales de los patines de iniciación.
- 34- Partes principales de los patines de iniciación.
- 35- Partes principales de los patines de iniciación.
- 36- Partes principales de los patines de iniciación.
- 37- Partes principales de los patines de iniciación.
- 38- Escuelas de patinaje en la iniciación; primera postura de patines en iniciación.
- 39- Primeros pasos en iniciación deportiva de patinaje.
- 40- Técnica de patinaje en la iniciación.
- 41- Técnica de patinaje en la iniciación.
- 42- Bibliografía



Historia del patín

Los orígenes del patinaje se remontan a tiempos en que el hombre ataba sus pies a huesos de animales para deslizarse sobre el hielo, para cruzar lagos o ríos congelados en el invierno. Con el paso del tiempo, aparecería otra modalidad de patinaje, en el cual, el hombre comienza a utilizar y popularizar un zapato con ruedas; lo que no solo limitaría a practicar en época de invierno dicha especialidad.

Al revisar los antecedentes sobre la historia y orígenes del patinaje sobre ruedas, a mediados del siglo XVIII se sitúan dos corrientes que se atribuyen la creación de los mismos: por un lado, autores belgas coinciden en que Jhon Joseph Merlín fue el primero en presentar en el museo de Cox en Spring Gardens el primer par de patines, siendo este su creador; en tanto, por otro lado, los Holandeses le atribuyen a Hoans Brinker el descubrimiento, ya que fue quien ideó las primeras ruedas de patín metálicas instaladas en un zapato gracias a la ayuda del diestro zapatero belga Joseph Lundsén.

Pero, ya la aristocracia holandesa del siglo XVII, buscando elegancia y belleza, comenzaría con lo que se conoce como patinaje artístico, una mezcla que apunta a la sincronía de movimientos y saltos con música, alcanzando una especie de ballet sobre el hielo. Sin embargo, el patinaje sobre hielo, de la forma que lo identifiquemos en la actualidad aparece años antes de la guerra civil de Estados Unidos, allá en 1849, año de la fundación del primer club de patinaje en Filadelfia.

Debido a su simplicidad y a lo básico de su diseño los primeros patines no fueron bien recibidos por el público en sus inicios.

Su incómoda estructura no permitía al patinador girar ni frenar en forma eficiente, lo cual, generaba un alto grado de inseguridad en quien los utilizara. En consecuencia, el descubrimiento comenzó a quedarse en el olvido.

En Francia el año 1819 M. Petinblend obtiene la primera patente de patines. Estos patines consistían en ruedas de metal, madera o marfil, montadas bajo una base de madera con correas para sujetarlos al pie. Los patines eran de un único tamaño y como las ruedas eran fijas, era imposible desplazarse por una línea curva.



Inicio patines en línea

Uno de los primeros modelos de patines en línea fue diseñado por Sandford Fleming, ingeniero e inventor canadiense de origen escocés, a mediados del siglo XIX. Entonces no tuvo gran éxito.

En 1960 hubo otro intento de afianzar el patinaje en línea, pero tampoco alcanzó mucho éxito hasta que llegaron los diseños de los estadounidenses Scott y Brennan Olson.



En 1979, Scott encontró un par de patines en una tienda de segunda mano. El, que era jugador de hockey sobre hielo, pensó que estos le permitirían seguir entrenándose cuando no hubiera hielo en su Minnesota natal. Los Olson realizaron muchas mejoras y ajustes a los patines encontrados, y decidieron producirlos y comercializarlos. Fueron ellos los creadores de Rollerblade, marca mundialmente conocida de patines y accesorios para patinaje en línea.

A partir de este momento, y de manera especialmente fuerte en los EE UU, empezó el auténtico desarrollo del patinaje en línea que se conoce hoy en día.



[illegible]



Agresivo



Hockey



Freestyle



Fitness



Tradicional



Todo Terreno



Velocidad





Historia de los mundiales de patinaje

El primer campeonato del mundo de circuito se disputó sólo para varones en 1937 en Monza, Italia, y un año después se repitió, debido al gran éxito obtenido, tanto en lo deportivo como organizativo.

El primer campeonato del mundo de pista se organizó en Londres, Reino Unido, cuando corría el año 1938, por lo que esta modalidad surgió al nivel de competición mundialista un año después del circuito.

La segunda Guerra Mundial impidió la continuidad de este tipo de eventos. Diez años más tarde, Italia pasa a ser sede de las próximas ediciones, completando ocho torneos de esta naturaleza.

En 1960, los mundiales de circuito cambian de casa, ocupando las ciudades de Welteren, en Bélgica, Gujan Mestras y Nantes, en Francia, y Madrid en España, las que estrenaron este deporte y lo expandieron por Europa.

Las damas se unieron a las pruebas mundialistas en 1953, en el mundial de Venecia, y desde entonces han marchado inseparables con la historia rodada del patinaje, disputándose en Barañáin la vigésima cuarta edición de un mundial de circuito femenino.

En 1966 el patinaje en circuito saltó de un continente a otro y la expansión llegó hasta Mar del Plata, Argentina. Entre las anécdotas sólo Africa y Asia no han recibido mundiales de patinaje en circuito ya que Masterton, Nueva Zelanda, Adelaide y Perth, Australia, son los representantes de Oceanía, Queda demostrada por tanto la expansión mundial de patinaje a lo largo de la historia, disputándose en Barañáin la vigésimo cuarta edición de un mundial de circuito femenino.

Es destacable la irregularidad secuencial de estos campeonatos en el tiempo, ya que hay grandes lapsus en la historia y las celebraciones no son continuas. De 1939 hasta 1948 la Segunda Guerra Mundial y la posterior crisis económica no dejaron tiempo para el patinaje, pero luego se reemprendió la marcha gracias al impulso de Italia. 1952, 1955 y 1959 no tuvieron mundiales, pero sí el resto de años en los que se cimentó para siempre este deporte con la emoción de sus pruebas.

En el año 1990 se conocen los primeros patines profesionales en línea en Europa y estados unidos, ya en el año 1992 en Italia en ciudad en la ciudad de roma, se realiza el último mundial con patines tradicionales (cuatro ruedas) y algunos deportistas ya participando con patines en línea, los cuales, la velocidad comparativa con tradicional y los resultados, provoco un cambio a contar de año 1993 en USA en ciudad de Colorado Springs, pasando todos los mundiales a realizarse en línea hasta la fecha, con cambios en la tecnología y diámetros de ruedas.



Historia del patín en Chile

En Chile, el patín carrera se practica a nivel federado desde el año 1941, mediante el uso de tres modalidades de patinaje: hockey patín, patinaje artístico y patín carrera. Pero mucho ha sucedido desde que a fines de 1937, un grupo de entusiastas muchachos se reunían a patinar en la terraza chica del cerro Santa Lucía, en Santiago. Mario Pozo, Carlos Pozo, Carlos y Mariano Olivos Ruiz de Gamboa, Guillermo "Willy" Helfman Subercaseaux, Jack Ross, Washington Leighton y Tito Cañahuat Marzuca, eran los nombres de tan solo algunos de quienes gozaban con dichas prácticas deportivas.

Estos pioneros del hockey y patinaje en Chile, pasaban las tardes jugando algo parecido a lo que veían en las películas de hockey sobre hielo, adaptándolo al patín rueda. Así nació el hockey sobre patines en Chile. Se comenzó jugando con bastones tomados al revés (curva hacia abajo), con chuecas de hockey sobre césped, con palos arqueados en un extremo (coligüe), ósea, con cualquier cosa similar a una chueca.

En el año 1941 se funda la Federación Chilena de Hockey y Patinaje con las modalidades de las disciplinas deportivas: hockey patín, patinaje artístico y patín carrera. Constituyéndose con su personalidad jurídica en el año 1954.

En sus inicios del patín carrera se realizaba en patines de cuatro ruedas (tradicionales), de los cuales actualmente, ya no se usan en patín carrera, debido a que la velocidad de cada uno es muy significativa, y en año 1991 llegan los primeros patines en línea con los seleccionados que participaron en mundial de Bélgica en la ciudad de Ostende.

En los últimos años, el patinaje ha contado con grandes exponentes, estos los podríamos dividir en tres periodos, además estos periodos se destacaron con logro de resultados históricos para nuestro país.

En el primer periodo los deportistas que podríamos nombrar en esta disciplina se remontan a los juegos panamericanos, donde se destaca la medalla de oro conseguida por Francisco Fuentes en Cuba en la ciudad de La Habana, además de ser considerado el año 1985 como el mejor fondista de Sudamérica obteniendo 5 medallas de oro en el torneo realizado en Santiago de Chile y Marcela Cáceres en 1995 en panamericano Argentina en la ciudad de Mar del Plata logrando la mejor actuación de una deportista Chilena con 5 medallas de oro, además destacar este mismo año las medallas de 1 plata y 1 de bronce en mundial de Italia en la ciudad de Venecia y por último 1 medalla de bronce en mundial de Australia en ciudad de Perth en año 1996. Estos logros y el fácil acceso a los patines en línea, verdadera novedad durante mucho tiempo, aumentaron considerablemente el número de cultores de esta disciplina, además de ser los propulsores de la remodelación en esos años del patinodromo del Parque O'Higgins, que era el único recinto para la práctica del patín carrera y su iluminación era artesanal en esos tiempos hecha, por los padres y acompañantes de los deportistas.

En el segundo periodo podríamos nombrar en esta disciplina, nos remontamos en el año 1999, y por primera vez en la historia de este deporte, Chile sería sede del



campeonato mundial de carreras en patines. La primera participación chilena en un torneo de estas características. Chile cumplió una destacada actuación alcanzando 12 medallas a nivel juvenil y una presea en la categoría adulto.

Los deportistas más destacados en este mundial son: Carolina Santibáñez en la serie juvenil con 4 medallas de oro, 1 de plata y 1 de bronce; José Guzmán en la serie juvenil con 2 medallas de oro y 3 medallas de plata; Pamela verdugo en la serie juvenil y Siegredd Salinas en la serie adulto con 1 medalla cada una.

Tal cual, como nombramos en este año me gustaría destacar en este periodo a tres deportistas: Carolina Santibáñez, José Guzmán y Catherine Peñan, los que fueron fundamental en el desarrollo y en la entrega de recursos para nuestra disciplina, además de que nuestro deporte y país se destacara a nivel nacional e internacional.

En este periodo comenzaremos a destacar a la deportista Carolina Santibáñez con los siguientes resultados: En el año 1998 mundial de Italia en la ciudad de Piombino con 1 Medalla de Bronce en la categoría juvenil ; En el año 1999 mundial de Chile en la ciudad de Santiago con 4 medallas de oro y 2 medallas de plata además destacándose como la mejor deportista juvenil de ese mundial; En el año 2000 mundial de Colombia en la ciudad de Barrancabermeja con 5 medallas de oro, 1 medalla de de plata y una medalla de bronce y además de ser nuevamente la mejor deportista juvenil del mundial, 1 medalla de oro campeonato Tres Pistas Francia recordar que es el torneo más importante de Europa; En el año 2001 mundial de Francia en la ciudad de Valence d' Agen con 1 medalla de oro, 1 medalla de plata y 1 medalla de bronce; En el año 2002 panamericano especifico de Colombia en ciudad de Cartagena de indias con 1 medalla de oro; 1 medalla de plata Copa Mundo adulto Yopal Colombia con 1 medalla de bronce Copa Mundo adulto Yopal Colombia; En el año 2005 con 1 medalla plata Panamericano especifico adulto Mar del Plata Argentina; En el año 2006 con 1 medalla de plata mundial adulto, Suchou Corea, 1 Medalla de oro Juegos Odesur. Mar del plata, Argentina; Año 2007 con 1 Medalla de plata Juegos Panamericanos Brasil; Año 2008 Cono sur Venezuela 4 Medalla oro; Año 2009 Sudamericano Cali Colombia: 2 medallas de plata, Juegos Mundiales Taiwán Kaohsiung; Año 2010 juegos odesur Medalla 1 medalla de plata, 2 Medalla bronce, Open Sudamericano Cuenca, Ecuador 3 Medalla de Oro, 1 Medalla Plata, 1 Medalla Bronce. Terminando su carrera deportiva el año 2012 en torneo nacional con varios títulos y record nacional y comenzando el año 2013 su carrera como técnico y actualmente trabajando en club deportivo Roller Puente Alto, en las series Escuela, intermedia y Alta competencia, además asistirá y devutara en mundial de Taiwán en el mes de noviembre como entrenadora con 2 damas adultas y 1 varón juvenil.

Otro deportista que destacamos en este periodo es José Guzmán con los siguientes resultados: en el año 1999 en mundial de chile ciudad de Santiago en la categoría juvenil con 2 medallas de oro y 3 medallas de plata; En el año 2000 en mundial de Colombia en la ciudad de Barrancabermeja en la categoría juvenil con 2 medallas de oro y 2 medallas de plata;

Otra deportista que destacamos en este periodo es Catherine Peñan En el mundial de año 2003, realizado en Barquisimeto, Venezuela, obtuvo 1 medalla de



plata y 4 de bronce. En el mundial de 2005, realizado en China, obtuvo 1 medalla de bronce, 1 de plata y 1 de oro. En el mundial de 2006, realizado en Corea del Sur, tuvo su mejor participación, obtuvo 3 medallas de oro y 1 de plata, transformándose en la mejor situada en la categoría de damas juveniles. Ese mismo año, en los Juegos Sudamericanos, ganó 1 medalla de oro, 1 de plata y 1 de bronce.

Previo al Mundial de Corea del Sur y siendo una promisorio figura del patinaje mundial, recibió ofrecimientos concretos para ir a competir a Alemania. Luego, tras su exitosa performance y demostrando una notoria superioridad en dicho torneo, Catherine finalmente decidió partir a Suiza a competir por el team *Rollerblade*, donde fue integrante oficial de este equipo los años 2007 y 2008.

En 2011 obtuvo medalla de bronce en los Juegos Panamericanos realizados en Guadalajara, México.

Otros deportistas destacados en este periodo en el año 2000 en mundial de Colombia en la ciudad de Barrancabermeja se obtuvo el mejor resultado a nivel mundial fuera de Chile: Carolina Santibáñez en la categoría juvenil 5 medallas de oro y 2 medallas de plata; José Guzmán en la categoría juvenil 2 medallas de oro y 2 medallas de plata; Jaime Valenzuela en la categoría adulto con 1 medalla de bronce; Siegredt Salinas en la categoría adulto con 1 medalla de plata; Pamela Verdugo categoría adulto 1 medalla de plata; Leslie Armijo en la categoría juvenil 2 medallas de plata; Claudio Gutiérrez, Jorge Fuentes, Carolina Lillo y Leslie Armijo en categoría juvenil 1 medalla de oro en prueba de relevos junto a Carolina Santibáñez y José Guzmán.

Y por último el año 2001 en mundial de Francia los deportistas destacados: Carolina Santibáñez en la categoría juvenil 1 medalla de oro, 1 medalla de plata y 1 de oro; Guillermo Mora categoría juvenil 1 medalla de bronce.

Cabe destacar que en los mundiales de Chile 1999, Colombia 2000 y Francia 2001 fueron las tres mejores participaciones a nivel mundial de los deportistas en la categoría juvenil donde se mantuvieron en los 3 primeros lugares por equipos, y su mejor resultado fue en Colombia 2000 con el 1º lugar.

En el tercer periodo podríamos nombrar en esta disciplina y nos remontamos en el año 2006 hasta la fecha, en este periodo me gustaría destacar a los deportistas: Jorge Reyes, María José Moya y Emanuelle Silva

Comenzaremos destacando en este periodo al deportista Jorge Reyes con los siguientes resultados: En el año 2006 mundial de Corea ciudad de Anyang en la categoría adulto con 1 medalla de plata; En el año 2006 juegos panamericanos de Argentina en la ciudad de Buenos Aires con 2 medallas de oro y 3 medallas de plata; En el año 2007 Conosur de Chile en ciudad de Santiago en la categoría adulto con 1 medalla de plata y 1 medalla de bronce; En el año 2008 torneo sudamericano en Venezuela ciudad de los morros en la categoría adulto con una medalla de oro y 1 medalla de plata; En el año 2009 torneo sudamericano en Colombia en la ciudad de Bogotá en la categoría adulto con 1 medalla de plata y 1 medalla de bronce; En el año



2010 en juegos Odesur Colombia en ciudad de Medellín en la categoría adulto con 1 medalla de oro, 2 medallas de plata y 2 medallas de bronce; En el año 2011 Panamericanos específicos Argentina en ciudad Rosario en la categoría adulto con 1 medalla de oro, 2 medallas de plata y 1 medalla de bronce; En el año 2011 en juegos panamericanos de México en ciudad de Guadalajara en categoría adulto con 2 medallas de bronce; En el año 2012 en mundial de Italia en la ciudad de Ascoli con 1 medalla de bronce; En el año 2013 en juegos Bolivarianos en Perú en la ciudad de Chiclayo en categoría adulto con 1 medalla de bronce; En el año 2014 en Panamericano específico en USA en ciudad de Miami en la categoría adulto 1 medalla de plata; En el año 2014 en juegos Odesur de Chile en la ciudad de Santiago en la categoría Adulto con 1 medalla de bronce; En el año 2014 en Ecuador en ciudad de Cuenca en categoría adulto con 3 medallas de plata.

Continuando con otra deportista destacada en este periodo es María José Moya con los siguientes resultados: En el año 2010 en mundial Colombia ciudad de Guarne categoría adulto con una medalla de bronce. Odesur 2010 Colombia ciudad de Medellín con 2 medallas de plata; panamericano 2011 panamericano México ciudad de Guadalajara con 1 medalla de plata; En el año 2012 en mundial de Italia ciudad san Benetto con 1 medalla de oro; En el año 2013 Mundial Bélgica ciudad Ostende con 1 medalla de plata y 1 medalla de bronce; Juegos Odesur 2014 Chile ciudad de Santiago con 1 medalla bronce; mundial 2014 de Argentina ciudad de Rosario con 1 medalla de oro; panamericano 2015 Canadá ciudad de Toronto con 1 medalla de bronce, además el fue elegida por el círculo de periodistas deportivos de Chile como la mejor deportista del año 2014 con el cóndor de oro.

Y por último el deportista que destacaríamos en este periodo es Emanuele Silva, actualmente es el deportista más destacado y con proyecciones de nuestra disciplina, con los siguientes resultados: En el año 2011 en mundial de Corea ciudad Yeosu mundial Emmanuel Silva categoría juvenil con 1 medalla de oro; En el año 2012 en Italia en la ciudad de San Benetto con 1 medalla de plata; En el año 2014 en Chile en la ciudad de Santiago en categoría adulto con 1 medalla de oro; En el año 2015 en Canadá en la ciudad de Toronto en la categoría adulto con 1 medalla de oro.

Continuando con este periodo los otros deportistas que se destacaron a nivel internacional son:

Odesur 2006 Argentina en ciudad de Buenos Aires 1 medalla de oro Carolina Santibáñez; 1 medalla de oro Ricardo Verdugo; 1 medalla de plata Jorge Reyes; 1 medalla de plata Jaime Valenzuela, Felipe Mora y Jorge Reyes; 1 medalla de plata Janinne Ibáñez; 1 medalla de bronce Catherine Peñán Paillacar; juegos Odesur 2 medallas de oro y 3 medallas de plata.; Panamericanos 2007 de Brasil ciudad Rio de Janeiro Carolina Santibáñez medalla de plata; Año 2008 mundial de Colombia ciudad de Cali Valeria Rizzo 1 medalla de bronce; Odesur 2010 Colombia Medellín : Ricardo Verdugo 1 medalla de Plata, 1 medalla de bronce; Carolina Santibáñez 2 medallas de plata; Jorge Reyes 2 medallas de plata, 1 medalla de bronce; 1 medalla de bronce Ricardo Verdugo, José Guzmán y Jorge Reyes; 1 medalla de bronce Catherine Peñán,



Daniela Tapia y Carolina Santibáñez; 1 medalla de bronce Daniela Tapia, Catherine Peñan María José Moya; 1 medalla de oro Ricardo Verdugo, Jorge Reyes y Braulio Reyes; En el año 2010 en mundial Colombia ciudad de Guarne: María José Moya categoría adulto 1 medalla de bronce; En el año 2011 en juegos panamericano México ciudad de Guadalajara: Jorge Reyes 2 medallas de bronce; Catherine Peñan 1 medalla de bronce; En el año 2011 en mundial de Corea ciudad Yeosu mundial Emanuele Silva categoría juvenil 1 medalla de oro; María José Moya categoría juvenil 1 medalla de bronce; En el año 2012 en mundial de Italia ciudad san Benetto María José Moya 1 medalla de oro; Hugo Ramírez 1 medalla de oro; Lucas Silva categoría juvenil 1 medalla de oro; Rolando Ossandon, Jorge Reyes y Ricardo Verdugo 1 medalla de bronce; Camilo Díaz, Hugo Ramírez y Lucas Silva categoría juvenil 1 medalla de bronce; En el año 2013 en Mundial Bélgica ciudad Ostende María José Moya 1 medalla de plata y 1 medalla de bronce; Emanuele Silva categoría adulto 1 medalla de bronce; En el año 2014 en Juegos Odesur de Chile en ciudad Santiago Emanuele Silva 1 medalla de oro; María José Moya 1 medalla de bronce ; Valeria Riffo 1 medalla de bronce; Jorge Reyes 1 medalla de bronce.

Ahora no solo deportistas se han destacado sino que también técnicos: Algunos de ellos son Emilio Domínguez, Carlos Santis, Francisco Fuentes, Raúl Leal, Juan Carlos Pérez, Ricardo D'Alecon Héctor Lizama y Pamela Campos quienes con sus deportistas han dejado en alto a nuestro país en torneos internacionales.

En la última década, el deporte de patinaje en velocidad, ha sido una de las disciplinas que mayores satisfacciones le han entregado a Chile, razón por la cual el Instituto Nacional del deporte, lo considera como disciplina estratégica en las políticas deportivas, lo que se ha manifestado en un respaldo socioeconómico preferente. Sin embargo, el patín carrera no es deporte olímpico, alcanzando solo los niveles mundiales, sudamericanos y panamericanos.

En el año 2004 la Federación Chilena de Hockey y Patinaje en conjunto con centro de alto rendimiento (CAR). Se comienza con la especialización velocidad y fondo en los clasificatorios de los futuros eventos nacionales e internacionales.



Iniciación deportiva

No hay duda que para conseguir que un proceso de iniciación deportiva produzca unos aprendizajes adecuados y beneficiosos para la formación y educación integral del niño hace falta primeramente tener esa intención, y seguidamente plantear un proceso de enseñanza-aprendizaje adecuado a esas intenciones.

Parece claro que los procesos de enseñanza-aprendizaje durante la iniciación deportiva deben tener una orientación educativa que puede y debe ser compatible con la recreación y la competición, aspectos sin los cuales el deporte se desvirtúa.

Para conseguir una iniciación deportiva que responda a las intenciones manifestadas debemos conocer primeramente cuando es el momento idóneo para comenzar el proceso y plantear los objetivos, contenidos, metodología, evaluación, que contribuyan a ese proceso de formación.

Todos estos elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje se ven afectados por una serie de factores que son intrínsecos y extrínsecos al propio proceso. Su conocimiento y control facilitará que el proceso no se desvíe de una intención educativa aún cuando pudiera tener otras intenciones que puedan ser complementarias.

Iniciación deportiva: Es un proceso pedagógico de enseñanza-aprendizaje en el que intervienen los objetivos que se pretenden alcanzar físico, técnico y educativo en un determinado deporte, pero a su vez debemos comprender que la iniciación deportiva puede producirse mucho antes que el sujeto tenga contacto con un deporte determinado a través de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva. El común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una o varias actividades físico deportiva.

Actividad física: Es la idea generalmente aceptada que nos sirve para contribuir a un normal desarrollo en cuanto a crecimiento y maduración del niño y el adolescente. Sin embargo en las últimas décadas a raíz del significado incrementado observado en el volumen e intensidad del entrenamiento en los niños y adolescentes que practican un determinado deporte de competencia se ha provocado una señal de alarma por la inquietud que despierta en padres, educadores y científicos en los posibles efectos negativos de este tipo de entrenamiento en el desarrollo y maduración en estos niños y adolescentes.



Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva

El deporte recreativo: Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte educativo: Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo:

- Fomenta la autonomía personal.
- No discrimina y participan todos.
- Enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades físico deportivas.
- Ofrece diversión y placer en la práctica.
- Utiliza una competición enfocada al proceso.
- Favorece la comunicación, expresión y creatividad.
- Establece hábitos saludables de práctica deportiva
- Enseña a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás
- Mejora la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas
- Permite la reflexión y la toma de decisiones

El deporte competitivo: Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

El deporte salud: Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

Factores que intervienen en la iniciación deportiva

El sujeto: Tanto si el sujeto que aprende es un niño o un adulto se debe tener en cuenta las características de ese sujeto que aprende. Dentro de esas características se deben considerar:

- Las capacidades físicas básicas, valorar si tiene una formación básica anterior.
- El período de vida del individuo en que se encuentra la etapa del crecimiento, no es lo mismo edad cronológica que edad biológica.

El deporte: Las características del deporte, su estructura y su dinámica van a ser factores significativos pues en función de ellos se determina si son aptos para una u otra modalidad deportiva, si un sujeto posee la aptitud que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él.

El contexto: El contexto también puede estar íntimamente relacionado con el sujeto porque no es lo mismo nacer en una familia cuyos miembros son jugadores federados de un determinado deporte que a una familia indiferente ante la práctica deportiva



Las Etapas o fases de aprendizaje en la iniciación deportiva

Las diferentes fases en las que se puede estructurar un proceso de iniciación deportiva van a conformarse en función de las características evolutivas de los individuos y de los períodos críticos óptimos que favorece la propia maduración y por tanto permitirán un proceso adecuado de enseñanza aprendizaje.

Las etapas de aprendizaje están en función de objetivos, contenidos y metodologías adecuadas para cada edad. Estas etapas van a estructurarse en función de los intereses de la entidad deportiva para su estructura de club, y por tanto se establecerán objetivos y contenidos mínimos para las diferentes categorías mediante una jerarquización horizontal de los objetivos, es decir, que objetivos y contenidos que deben alcanzar en cada categoría partirán de las experiencias previas, los objetivos y contenidos mínimos de la etapa anterior, y serán los mínimos necesarios para afrontar la etapa inmediatamente superior con unos objetivos y contenidos mínimos donde apoyar los nuevos aprendizajes.

Etapa I:

Estructuración motriz: Experiencia motriz generalizada (6 a 10 años).

Etapa II :

Toma de contacto con la práctica deportiva: Iniciación deportiva generalizada (9 a 14 años).

Etapa III:

Desarrollo: Iniciación deportiva especializada (13 a 17 años).

Etapa IV:

Perfeccionamiento: Especialización deportiva (15 – 16 en adelante).

Tipos de programas de entrenamiento en contra y a favor del desarrollo del niño y adolescente:

Programa negativo: Algunos programas de entrenamientos para la mejora de la aptitud física para los niños y adolescentes podrían ser perjudiciales si conllevan un tipo de ejercicios intensos y prolongados o un porcentaje graso corporal muy bajo para optimizar sus márgenes competitivo, estos régimen podrían retrasar la maduración sexual disminuir el crecimiento óseo y con ellos la estatura. Es decir parece existir un punto a partir del cual el ejercicio excesivo podría impedir el crecimiento establecido genéticamente para una persona y su normal desarrollo.



Programa positivo: Para que un programa de entrenamiento en los niños y adolescentes pueda ser beneficioso con lleva tipos de ejercicios con intensidades moderadas y con tiempo adecuado de ejecución o un porcentaje graso corporal adecuado para optimizar sus márgenes competitivo estos regímenes podrían favorecer la maduración sexual permite el crecimiento óseo y con ello la estatura. Decir parece existir un punto a partir del cual el ejercicio adecuado podría favorecer el crecimiento establecido genéticamente para una persona y su normal desarrollo.

- El docente o entrenador como agente del contexto más cercano al proceso de enseñanza aprendizaje aparece como el más determinante para garantizar una coexistencia de intenciones en un mismo proceso de iniciación deportiva y para conseguir los objetivos propuestos para el proceso. A través de metodologías adecuadas, de un aporte de creatividad para salvar las dificultades y de la reivindicación a los otros agentes del proceso para que sigan esa dirección son los únicos que pueden conseguir que el proceso sea fructífero para todos.

- El deporte sólo es educativo cuando el profesor, el entrenador, o el propio deportista lo utiliza como objetivo y medio de educación, cuando lo integra con método y orden en un programa coherente, cuando la actividad práctica y la reflexión de lo que se está realizando lo convierten en una acción optimizante. Por tanto la formación adecuada de los profesionales de la enseñanza en la etapa de la iniciación deportiva, conocimientos pedagógicos y metodológicos unidos a los deportivos, y la formación e información de los padres son los elementos con mayor peso del proceso de enseñanza aprendizaje.



Vocabulario técnico

Federaciones internacionales: Son organizaciones responsables de un deporte (o un grupo de disciplinas deportivas similares) a nivel internacional. Crean el conjunto de reglas comunes y organizan las competencias oficiales.

Federaciones nacionales: Es la institución que organiza y promueve un deporte a nivel nacional. Sus integrantes pueden ser federaciones regionales, en el caso de países grandes, o los clubes que practican el deporte en el caso de países pequeños.

Federación deportiva: Es una organización que tiene como función principal la regulación y organización del deporte. Puede dictar la acción disciplinaria para infracciones de normas o los cambios de reglas que se generen.

Patín carrera: Es un deporte de velocidad caracterizado por el vencimiento de un espacio (recorrido) en el menor tiempo posible. Por otro lado, el patinaje puede estar encuadrado dentro de los deportes de velocidad o resistencia debido al tipo y duración de las competencias que se realicen.

Entrenamiento: El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista.

Entrenamiento deportivo: Es un proceso pedagógico-educativo complejo, que se concretiza en la organización del ejercicio físico repetido en cantidad y con intensidades tales que produzcan cargas progresivamente crecientes, a fin de estimular los procesos fisiológicos de super-compensación del organismo y que favorezcan el aumento de las capacidades físicas, psíquicas, técnicas y tácticas del atleta, para lograr y consolidar el rendimiento deportivo.

Elongación: Se entiende por elongación a la actividad mediante la cual, una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo. La elongación es una parte de la rutina deportiva a la que muchas personas suelen no prestarle la atención adecuada, lo cual puede fácilmente significar lesiones e incluso lastimaduras de gravedad. Es por esto que siempre se recomienda en gran medida realizar una elongación adecuada de aquellos músculos que vayan a ser utilizados en el ejercicio a fin de poder sacar del mismo los máximos beneficios evitando cualquier tipo de complicación o dolencia muscular.

Preparación física: Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.



Deporte: Es aquella actividad física ejercida dentro de un juego o una competición de cualquier tipo, cuya práctica está sujeta a unas normas específicas. Esta actividad física puede ser un simple entretenimiento, una competición, un juego por placer o un ejercicio físico y/o mental que nos sirva para estar en forma o recuperar algún estado perdido. Como dato de interés, la práctica del deporte parece una actividad exclusivamente humana, ya que no se registran actividades similares en otras formas de vida animal.

Calentamiento físico: Consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo. Cabe destacarse que al calentamiento físico también se lo suele denominar como calentamiento deportivo. La idea es que a través de estos ejercicios aumente la temperatura de los músculos, en tanto, la intensidad de estos ejercicios irá en crescendo a medida que se avanza en el tiempo del calentamiento, o sea, que empezaremos con ejercicios leves en intensidad y luego se irá ampliando la intensidad para de esta manera evitar esfuerzos que puedan complicar el cuerpo y terminar en alguna lesión, porque la misión es esa, evitar una lesión.

Ejercicio anaeróbico: Es aquel tipo de ejercitación que implicará actividades cortas únicamente basadas en la fuerza, por ejemplo, levantar pesas, realizar abdominales. Este tipo de ejercicio además de breve es muy intenso y se localiza físicamente en los músculos del cuerpo. Generalmente, este tipo de ejercicio es practicado por aquellos atletas que realizan deportes de escasa resistencia o por fisicoculturistas para aumentar su masa muscular.

Ejercicio aeróbico: Es aquel tipo que requiere de la respiración, porque el organismo demanda una gran cantidad de oxígeno para realizarlo y que se basa en acciones de resistencia. Cabe destacarse que el ejercicio aeróbico presenta más ventajas que el anaeróbico, entre ellas: Mejoramiento de la función cardiovascular, reducción de grasa corporal, disminución de la presión sanguínea, aminoramiento del nivel de colesterol, ampliación de la capacidad pulmonar, reafirmación de los tejidos.

Técnica: Modelo ideal de un movimiento deportivo, que está regido por parámetros de la ciencia del deporte como la biomecánica, la fisiología, anatómico y la experiencia personal de los deportistas, y tiene como objetivo conseguir un resultado lo más racional y económicamente posible.

Gesto técnico deportivo: El gesto técnico deportivo es una de las cosas más importantes para el deportista al practicar un deporte. Este gesto se compone de una serie de movimientos encadenados que se ejecutan con un objetivo final. Realizar este gesto de forma eficiente y eficaz hará que el gesto sea de más o menos calidad e influirá directamente en el resultado obtenido.



Patrones de movimiento: Es la ejecución de un movimiento sencillo general, que servirá junto a otros patrones para generar un esquema.

Coordinación motriz: Se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

Esquema de movimiento: Es la reunión de varios patrones de movimiento ejecutados en un solo movimiento complejo.

Velocidad: La velocidad puede ser definida como la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas.

Fibras de contracción lenta, rojas u oxidativas: Estas fibras son largas y pálidas, este color se debe a que las fibras de contracción lenta tienen un alto contenido de mioglobina (hemoglobina), estas fibras tienden a ser mas abundantes en los músculos responsables de actividades de baja tensión pero gran continuidad (fondo).

Fibras de contracción rápida, blancas o glucolíticas: Predominan en el músculo utilizado cuando se necesita desarrollar grandes fuerzas, son fibras como su nombre lo indica de contracciones rápidas, potentes y de rápida fatiga, predominan en los atletas que compiten en actividades de fuerza velocidad y corta duración.

Automatización: Es la ejecución del movimiento por reflejo sin pensar en el mismo, (inconscientemente), como resultado del almacenamiento en el cerebro de patrones formando un esquema y logrando que la técnica se transforme en una habilidad o mecanismo de defensa para solucionar el problema.

Deportista: Persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte.

Entrenador: Es el que se le aplica a aquellas personas que desenvuelven el rol de guías para diferentes actividades, que entrenan a una persona y ponen en práctica sus conocimientos a través de la enseñanza. El término se aplica en la actualidad principalmente a aquellas personas que se desempeñan a través de las actividades.

Entrenador deportivo: En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

Casco: Son elaborados en pasta de policarbonato y poliestireno expandido (Icopor) con sistema de ventilación de varios orificios, almohadilla interna y sistema de ajuste graduable. Todos los cascos sus diseños son aerodinámicos.



Guantes: Prenda para cubrir la mano, son los que están elaborados en licra con felpa absorbente, correa de ajuste con velcro, acolchado en parte plantar forrada en micro fibra con sistema de férula protectora en PVC con velcro para retirar en caso de otros usos o para su lavado.

Rodillera y coderas: Son las que están elaboradas en material resistente compuesto de 55% poliéster y 45% elastan, su función es proteger rodillas y codos de patinadores.

El Delegado: Es el responsable de su delegación deportiva, debe comportarse de acuerdo a los principios de la honestidad del deporte y el juego limpio.

Categorías: Son las que regula cada federación deportiva a través de un reglamento nacional y sus límites de edad establecido en cada categoría, en Chile se consideran al 31 de diciembre del año de la competición al igual que a nivel internacional.

Las categorías reconocidas a nivel mundial son: Junior (15 a 19 años), Sénior (20 años en adelante) y Máster (35 años en adelante).

Circuito Pista: Circuito simétrico, que debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales con una cuerda de 200 metros.

Circuito Ruta cerrada: Circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 600 metros.

Circuito Ruta abierta: Circuito asimétrico realizado en la vía pública.

Juez arbitro: Es el que ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores y dirigentes, guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Juez de salida: Es el que reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competición. Da la señal de salida después de haberlo autorizado el juez árbitro.

Juez de recorrido: Es el que controla el desarrollo de la prueba en el lugar que le designe juez árbitro, 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 encargado del controlador: Anota el número de vueltas cumplidas, determina quien está a la cabeza, se asegura de que la última vuelta sea señalada haciendo sonar la campana.

Juez de llegada: Es el que determina el exacto orden de llegada a la meta, de todas las maneras, cuando se utilice photofinish o video scanner, este dirá la última palabra.

Conos: La función principal que le hemos asignado a los conos es la de delimitar las zonas de juego, situar un punto de cambio de dirección, estructurar los circuitos en carrera, deportes y entrenamientos.



Patín roller: Más conocidos como patines semi-profesionales, son los que están constituidos por la bota dentro de la cual hay un botín, desde hace algún tiempo también se están creando algunos modelos en los que la bota y el botín son una pieza única.

Patín profesional: Compuesto por un zapato fabricado con cuero o un material similar en su parte superior, y fibra de carbono en la parte inferior. En el zapato se fija una plancha realizada en aluminio de alta calidad, que sirve de soporte a un número variable de ruedas (entre 3 y 5) de diámetro variable (entre 70 y 110 mm).

Patín tradicional: Son los llamados comúnmente cuatro ruedas, están elaborados con zapatos de cuero, plancha de aluminio o de nylon, suspensiones y ruedas en poliuretano.

Rodamiento: Cojinete formado por dos cilindros concéntricos, entre los que se intercala una corona de bolas o rodillos que pueden girar libremente.

Ruedas: Elaboradas con poliuretano de alta calidad, con centro en base de polipropileno en aspas que permiten controlar las temperatura del uretano, permitiendo el paso del aire, rebote de más del 80%.

Zapato o botas de patín: Es la parte del patín que se sujeta al pie del patinador. Se fabrican zapatos o botas de diversos materiales o combinaciones de ellos, principalmente plástico, cuero y fibra de carbono, el ajuste se realiza mediante cordones o con cierres rápidos similares a los de las botas de esquí.

Plancha: Es la pieza alargada de metal que hace de soporte para zapato o bota y las ruedas, suele ser de aluminio resistente o de compuestos con fibra de carbono, las hay también de plástico compuesto y reforzado.

Diámetro rueda: Es el tamaño de la rueda y se mide en milímetros. Se encuentran entre 60 mm y 110 mm, la

Dureza rueda: Se mide en 'A' precedida de un número. La escala mas común va desde las 74ª hasta las 90ª. Siendo las 74A ruedas muy blandas y las 90A muy duras.

Separadores: Son las piezas que separan los dos rodamientos que lleva en su interior cada rueda. Pueden ser de aluminio o de plástico. Su interior es hueco pues por el atraviesa el tornillo pasador que atornilla la rueda a la plancha.

Cordones y broches: Son los encargados de ajustar el zapato o bota de un patín a nuestro pie.

Body o lycra: Realizado en tejido que disminuya la resistencia al aire, como la Lycra, es similar en su aspecto al utilizado en ciclismo.

Técnica en recta: Son los movimientos que realiza el patinador cuando necesita desplazarse en recta, el cual con los dos patines, buscara aplicar la mayor fuerza posible a la superficie de desplazamiento, convirtiendo el movimiento en continuo y repetitivo (ciclicidad).



Centro de gravedad: Es el punto de un cuerpo en el que se une imaginariamente, la totalidad de su masa, (concentra) y donde se centra todas las fuerzas.

Línea de gravedad: Es la línea imaginaria; desde el punto centro de gravedad, de cualquier cuerpo (centro gravedad) al centro de la tierra. Es importante porque la línea de gravedad pasa por la base del cuerpo y podremos ubicar el centro de gravedad en ella.

Base sustentación: Es el área formada por los puntos en contacto con el suelo; de cualquier cuerpo uniéndolos con una línea continua imaginaria.

Base de sustentación en patinaje: Es la que se conforma desde la primera rueda hasta la última rueda del patín y que uniendo un patín con otro por líneas imaginarias; conformando un rectángulo y donde el centro de gravedad deberá estar en el centro de la misma.

Filo: Parte de contacto con el terreno.

Deslizamiento: Es la capacidad de mantener el equilibrio sobre el patín que realiza el deslizamiento.

Aterrizaje: Es la fase del patín cuando el pie se apoya sobre el terreno.

Despegue: Es el instante en el cual la rueda anterior del patín que empuja pierde contacto con el suelo.

Empuje: Es la fase propulsora en la acción de patinar.

Recobro: Es la coincide con el tiempo que pasa al inicio del despegue hasta la ubicación lateral del patín.

Hueso: Pieza dura y resistente del esqueleto de los animales vertebrados, de color blanco amarillento; está formada por sustancia orgánica y sales minerales, y envuelta por una membrana fibrosa.

Los huesos pueden ser largos (como los de los brazos y las piernas), planos (como los de la cabeza) y cortos (como las vértebras), y se les llama pares o impares, según se hallen o no repetidos en el esqueleto; el ser humano tiene unos 206 huesos.

Masa Muscular: Es el volumen del tejido corporal total que corresponde al músculo. Desde el punto de vista de la composición corporal corresponde a la masa magra, los otros dos tipos de componentes son la grasa corporal y el agua.

Musculo: Se conoce como músculo al órgano contráctil que se puede encontrar y forma parte de la estructura del cuerpo de cualquier ser humano o animal. El cuerpo humano ostenta aproximadamente 650 músculos, los cuales se encuentran conformados por tejido muscular, es decir, están envueltos por una membrana de tejido conjuntivo conocida como fascia. Los músculos son los órganos de mayor adaptabilidad con los que cuenta el hombre, es decir, su contenido y forma se modifican más que cualquier otro.



Tabla patinaje: Tabla que sirve para realizar la técnica de patinaje, sin la utilización de patines, hay de diferentes metrajes y su construcción es de diferente material.

Off Skatting: Es un tipo de ejercicios que se realiza sin la utilización de patines y que está orientado al desarrollo del estereotipo dinámico motriz de la técnica del patinaje, además de favorecer el desarrollo de posturas adecuadas y de la musculatura primordial utilizada en el gesto de patinar.

Primeros auxilios: Son los procedimientos y técnicas de carácter inmediato que se dispensan a las personas que han sido víctimas de un accidente o de una enfermedad repentina. Estos auxilios anteceden a otros más complejos y exhaustivos, que suelen llevarse a cabo en lugares especializados (como un hospital o una clínica).

Lesiones: Alteraciones o daños que se producen en algunas partes del cuerpo a causa de un golpe o una enfermedad.

Contractura: Es el tipo de lesión donde el músculo no alcanza a romperse si no se contrae en demasía, al igual que el desgarro se debe parar y aplicar el mismo tratamiento básico.

Distenciones (tirón): Se produce un alargamiento de la fibra mas allá de la longitud normal de esta, en caso de romperse se transformara en un desgarro, se debe parar de entrenar y aplicar hielo las primeras 48 horas para provocar una vaso constricción y evitar en caso de producirse cualquier daño que este sea mayor. Luego calor. Para aumentar la irrigación sanguínea y por esta vía producir que el músculo vuelva a su longitud normal.

Esguinces: Esta es una lesión de tipo articular muy común en tobillos y muñecas, que se produce cuando la articulación realiza movimientos forzados mas allá de sus posibilidades, la articulación sale de su capsula y luego se reubica, esta salida produce rompimiento de tejidos y dolor agudo, se debe aplicar hielo para evitar inflamación y derivar a un especialista.

Desgarro: Es el rompimiento de fibra muscular, por lo general el deportista siente un dolor como si una aguja atravesara el músculo, se debe parar inmediatamente de trabajar.

Fracturas: Ruptura de un hueso y se determina por un examen radiológico, existen algunos signos que nos pueden dar la evidencia que nos encontramos frente a una fractura, como son: dolor, hinchazón, aumento del volumen, deformidad, pérdida de la función normal, posición anormal del miembro lesionado. Existen 2 tipos de fracturas: expuestas o abiertas y simple o cerradas.

Alimentación: Se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.



Nutrición: Es el proceso biológico en el que se proporciona a los organismos animales y vegetales los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macrosistémicos (digestión, metabolismo) como en procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos. En estos procesos se consume y se gasta energía (calorías).

Hidratación: Es el equilibrio de los líquidos en el organismo ya que este necesita de ellos para funcionar. sirve para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo saca las sustancias tóxicas y las eliminamos por la orina, ayuda a mantener bien nuestra piel y nos mantiene saludables en general ya que nos hidratamos no solo cuando tomamos agua o líquidos sino que también cuando ingerimos frutas y algunas verduras sobre todo si están crudas. Es importante ingerirla antes, durante y después de realizar un deporte.





Organizaciones que regulan el patín carrera

FIRS: Es el organismo rector del patinaje en todas sus modalidades, la Federación internacional es conocida por su acrónimo FIRS.

CIC: El Comité Internacional de Carreras (C.I.C.) es un órgano técnico de la Federación Internacional de Roller Sports (F.I.R.S.). La sede se encuentra en el país del Director del CIC.

Confederación Panamericana: Organismo rector del patinaje a nivel panamericano, están a su cargo los juegos panamericanos.

Confederación sudamericana de patín: Organismo rector patinaje a nivel sudamericano, están a su cargo los juegos sudamericanos.

Comité olímpico de Chile: El Comité Olímpico de Chile es una corporación autónoma de derecho privado, constituida de conformidad con los principios fundamentales del Olimpismo y que estará integrado por las Federaciones Deportivas Nacionales que se afilien a él y acepten su estatuto y reglamentos, además de regularlas y ser el representante en el Comité Olímpico Internacional.

Comité Olímpico Internacional: Es el organismo encargado de promover el olimpismo en el mundo y coordinar las actividades del Movimiento Olímpico, además es el organismo rector de todos los comités olímpicos del mundo y el comité olímpico internacional es conocida por acrónimo COI.

Federación Chilena de Hockey y Patinaje: Organismo rector del patinaje a nivel nacional, está integrada por asociaciones, es la encargada de diseñar e implementar los lineamientos reglamentarios y estratégicos del patinaje en Chile.

Asociaciones: Son las representantes en la federación y están integradas por clubes deportivos.

Clubes de patín carrera: Son organizaciones deportivas sin fines de lucro y que pertenecen a asociaciones que los representa en la federación.

Liga patín carrera: Organismo rector de la serie escuela, está integrada por clubes de patinaje y participan escuelas federadas y no federadas, además de estar reconocida por Federación Chilena de Patinaje.

Agencia Mundial Antidopaje (WADA): Es una organización internacional independiente creada en 1999 para promover, coordinar y monitorear la lucha contra el Dopaje en el deporte en todas sus formas. El Movimiento Deportivo y los Gobiernos del mundo componen y financian la agencia a partes iguales. Está encabezada por el Comité Olímpico Internacional (COI).



Reglamentación Importante en Carreras en Patines

Está regida y reglamentada por la FIRS a través del CIC y de sus federaciones nacionales, esta especialidad que consiste en el recorrido de una distancia determinada en el menor tiempo posible, efectuándose en contra reloj o contra adversarios. Esta modalidad de competición se realiza en pista o en una ruta.

Pista: Pista simétrica de 200 metros con dos rectas y dos curvas con peralte. Cuentan con una capa que puede ser de material tal como asfalto o cemento, perfectamente lisa y no debe ser resbaladiza, con el propósito de no comprometer la adherencia de los patinadores en ella. Las distancias reglamentarias que se realizan en pista son: 300 metros contra reloj, 500 metros sprint, 1.000 metros sprint, 10.000 metros puntos + eliminación, 15.000 metros eliminación y 3.000 metros relevos en equipo.

Ruta: Hay de dos tipos circuito cerrado y circuito abierto

Circuito cerrado: consiste en una pista asimétrica que los competidores deben recorrer una o más veces, de acuerdo a las distancias previstas según reglamento. La salida y la meta no coinciden necesariamente. El recorrido abarca desde los 400 metros hasta los 600 metros como máximo. Las distancias reglamentarias que se realizan en ruta cerrada: 100 metros carril, 1 vuelta sprint, 10.000 metros puntos, 20.000 metros eliminación, 5.000 metros relevos en equipo.

Circuito abierto: Consiste en un circuito abierto de al menos 3 kilómetros, donde la distancia es establecida por el organizador del evento. Las distancias pueden ir desde 1 kilómetro hasta 84 kilómetros. Siendo la distancia reglamentaria más importante el maratón (42.195 metros).

El Delegado: El delegado del Equipo o de la Nación que ha sido designado oficialmente por los países participantes es responsable de su delegación y debe comportarse de acuerdo a los principios de la honestidad del deporte y el juego limpio. Para el Campeonato Mundial, dos (2) delegados oficiales por país estarán acreditados por el CIC.

Edad: Todos los límites de edad establecidos en el presente reglamento se considerarán a 31 de diciembre del año de la competición. Hay tres categorías reconocidas, Junior, Sénior y Máster.

Un patinador Junior es de 15, 16, 17, 18 y 19 años a 31 de diciembre del año de la competición.

Un patinador Sénior es de 20 años en adelante al 31 de diciembre del año de la competición.

Un patinador Máster es de 35 años en adelante al 31 de diciembre del año de la competición. La edad de las categorías principales son: Menores de 40 años (36 a 39), Menores de 50 años (40 a 49), Menores de 60 años (50 a 59), 60 y más.

La línea de salida: La línea de salida debe ser marcadas con una línea blanca de cinco centímetros de ancho y no debe estar en una curva.

La Línea de meta: La línea de meta debe estar marcada con una línea blanca de cinco centímetros de ancho, debiendo no estar en una curva.



El cronometraje: Existen tres métodos de cronometraje, dos automáticos, y uno manual.

El cronometraje automático (aparatos tecnológicos) se ha de utilizar para los Campeonatos del Mundo y los Juegos Mundiales

El cronometraje manual se deberá usar para todas las competencias. Si el cronometraje automático es preferido, el cronometraje manual será utilizado en caso que hubiera fallos de los sistemas automáticos.

Zona de Entrenadores: Una zona reservada para los entrenadores debe estar ubicada cerca de la pista para que puedan comunicarse con los patinadores durante la carrera. Esta área estará ubicada en la esquina antes de la recta de meta, cerca del comienzo de la zona de relevos

El Casco: El casco debe ser una herramienta integral de material duro y homologado internacionalmente.

Los Patines: Se permiten los patines que tengan dos pares de ruedas fijadas paralelamente o una serie de máximo seis (6) ruedas fijadas en línea. El patín no debe exceder los cincuenta (50) cm de longitud. Los patines deben estar sólidamente unidos a los zapatos y los ejes no deben sobresalir de las ruedas. Los frenos están prohibidos. El diámetro máximo de las ruedas no puede exceder los ciento diez (110) mm.

Los números en carrera: Los atletas se identifican por tres(3) números. Estos son colocados en ambos lados de las caderas y en la espalda. Si se provee un cuarto número, éste se coloca sobre el casco. Estos números deben ser claramente visibles. Habrá la obligatoriedad de situar dos números más en ambos lados del casco en los Campeonatos del Mundo.

La definición de la Pista: La Pista se define como el recorrido de competición que se encuentra en una instalación al aire libre o en una instalación cubierta y que presenta dos rectilíneos con el mismo largo, con dos curvas simétricas que tienen el mismo diámetro radio.

Las pistas para eventos internacionales y Campeonatos del Mundo deben ser de las medidas estándar y certificadas por el CIC.

La superficie de la pista: La superficie de la pista podría ser realizada de cualquier material, siempre que sea perfectamente liso y no resbaladizo, y que no comprometa la seguridad de los patinadores.

Las medidas de seguridad en la pista: La pista debe estar cerrada por una valla de policarbonato, (posiblemente transparente), siendo de ciento veinte (120) centímetros de altura, con un panel de seguridad de veinte (20) centímetros de altura y tres (3) cm de ancho, separado dos (2) cm del suelo.

La valla debe conservar las medidas de seguridad a los patinadores, por lo que no debe tener protuberancias peligrosas dentro de la pista, y las puertas deben abrir al exterior. La valla debe ser capaz de resistir a la caída de un grupo de patinadores.



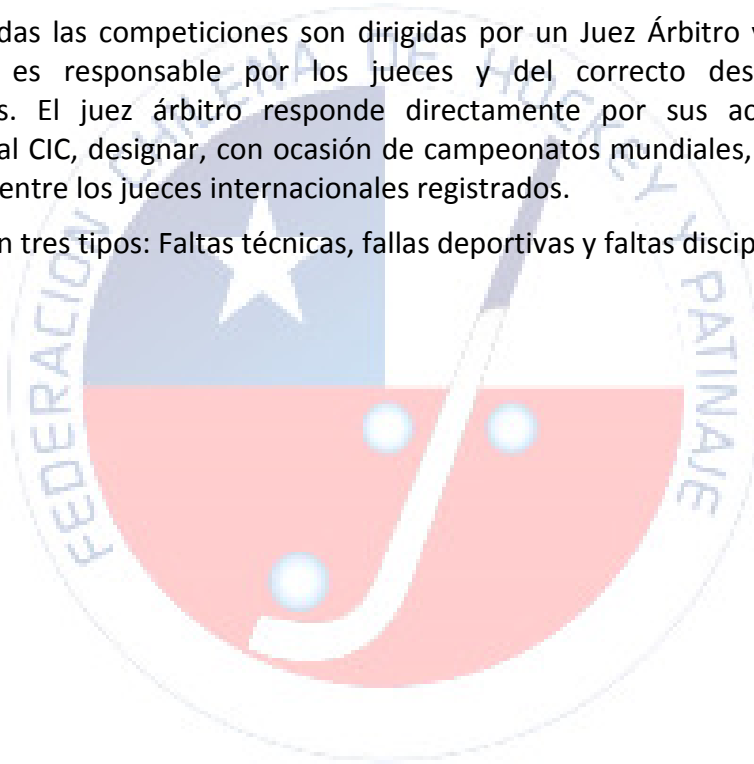
La Campana: Esta bajo la responsabilidad del juez anotador de vueltas, la campana anuncia:

La última vuelta en cada carrera (a excepción de la contrarreloj individual y 1 vuelta sprint); La campana suena sólo para el primer patinador. Cuando un patinador (es) se escapó, suena la campana para este patinador (es) y para el primer patinador del grupo perseguidor; En la carrera de eliminación, la campana anuncia la siguiente eliminación; En la carrera de puntuación, la campana anuncia la próxima asignación de puntos; En la carrera de puntuación-eliminación, la campana anuncia la próxima asignación de puntos y no hay campana para eliminaciones.

El cuentavueltas: El cuentavueltas muestra el número de vueltas por cubrir y se cambiará el número en el cuentavueltas cuando el primer patinador esté alrededor de cien (100) metros de la línea de meta.

El Jurado: Todas las competencias son dirigidas por un Juez Árbitro y los Jueces. El Juez Árbitro es responsable por los jueces y del correcto desarrollo de las competencias. El juez árbitro responde directamente por sus acciones al CIC. Corresponde al CIC, designar, con ocasión de campeonatos mundiales, al juez árbitro, escogiéndolo entre los jueces internacionales registrados.

Faltas: Existen tres tipos: Faltas técnicas, fallas deportivas y faltas disciplinarias.



Implementación deportiva para patín carrera en iniciación

Patines: Los patines en línea están constituidos por bota (1), dentro de la cual hay un botín (2) desde hace algún tiempo también se están creando algunos modelos en los que la bota y el botín son una pieza única, el cierre en el empeine se garantiza mediante cordones o broches metálicos o de plástico (3) y en el tobillo gracias a la caña (4) y otro enganche. La bota está montada sobre la plancha (5) en donde se coloca las ruedas (6) que llevan en su interior los rodamientos (7). En la parte posterior del patín se monta un freno (8) con su soporte (9) (el freno no está permitido en competencias)



Casco: El casco es el elemento de seguridad más importante en los patinadores. El casco es nuestro salvavidas y el no usarlo es el error más grave que podemos cometer. Pero no solo basta con usar un casco, hay que saber usarlo apropiadamente. De la misma forma, no podemos ni debemos usar cualquier casco, sólo un casco hecho para andar en patines nos protegerá de un golpe en la cabeza.

¿Cómo saber qué casco es el apropiado?

Primero debemos saber que un casco no es para siempre y que tiene una vida útil relativamente corta, cinco años. Si el casco que usamos tiene más de cinco años, es peligroso seguir utilizándolo. Por otro lado, un casco debe estar certificado por lo menos por dos asociaciones certificadoras. En el interior del casco se encuentran las etiquetas donde se indica la fecha de fabricación del casco y las certificaciones del mismo. Si tu casco no cumple con estos requisitos estás poniendo en riesgo tu vida.

La función del casco primordialmente es la de proteger tu cabeza contra cualquier impacto que sufras contra ella.

Cómo funciona un casco certificado: Está fabricado con una espuma de poliuretano que tiene la propiedad de expandirse con un golpe moderado. Además de la espuma cuenta con una especie de jaula en su interior que junto con la espuma, al momento del impacto revienta y produce un efecto de palomita de maíz, provocando

que la energía del golpe se disperse, evitando así que ésta vaya al interior de nuestra cabeza, concretamente al cerebro. Un casco que no cuenta con certificación no funciona de esa manera y la energía del golpe regularmente va hacia adentro provocando severos traumas en el cerebro, desde tumores hasta hemorragias internas. Cuando el casco tiene más de cinco años de antigüedad las propiedades de la espuma y la jaula pierden efectividad, volviéndose peligroso su uso.



Cómo utilizarlo No basta con tener tu casco y ponerlo en tu cabeza, el casco debe estar correctamente colocado en tu cabeza, esto es de manera horizontal y bien centrado, ni hacia atrás ni hacia delante.



Guantes: Prenda para cubrir la mano, son los que están elaborados en licra con felpa absorbente, correa de ajuste con velcro, acolchado en parte plantar forrada en micro fibra con sistema de férula protectora en PVC con velcro para retirar en caso de otros usos o para su lavado.



Rodillera y coderas: Son las que están elaboradas en material resistente compuesto de 55% poliéster y 45% elastan, su función es proteger rodillas y codos de patinadores.

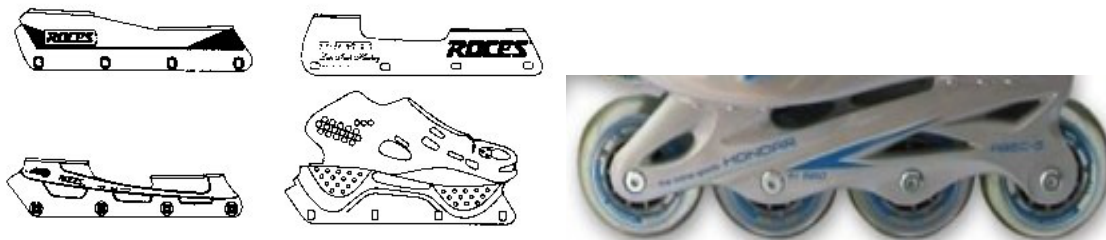


Partes principales de los patines de iniciación

Zapatos o botas: Es la parte del patín que tiene un contacto más directo con el pie, por eso tiene que ser cómoda y cómoda de usar. Actualmente se hacen añadiéndole un gel en la parte de la suela para que sea más blanda y para evitar olores. Además es una de las piezas que sujeta el tobillo para que no se lesiones. Existe una gran variedad de tipos de zapatos o botas, las cuales varían desde su altura de caña, como así también el material de la misma. En general, para patines de fitness se utilizan botas semi blandas de tela, para agresivo y freeskate duras de plástico y cuero, para hockey de cuero y para velocidad de cuero con refuerzos de kevlar, fibra de carbono o fibra de vidrio. Pueden llevar cierres, cordones o broches.



Plancha, chasis o guía: Es la parte que se encarga de sostener las ruedas y unir las a la bota. Vienen en general de plástico o de aluminio, siendo de aluminio más rígidos, estables y resistentes, y los de plástico absorben mejor los golpes. También varía la longitud del chasis, a menor longitud se consigue mayor maniobrabilidad del patín, movimientos más precisos, pero menos estabilidad. Si la plancha cumple con el estándar USF será intercambiable con otros chasis.

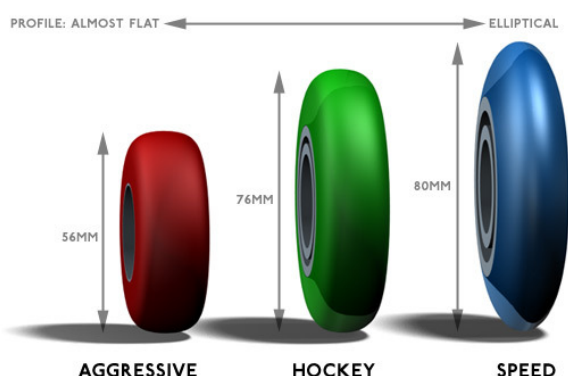


Ruedas: En general los rollers tienen 4 ruedas cada uno, o sea 8 ruedas en total. Las ruedas de los rollers son las que nos dan diferente grado de estabilidad, velocidad, aceleración y agarre, dependiendo del tipo de rueda que tengamos. Por eso, son una parte muy importante en los patines. Las ruedas se caracterizan por tres valores:

Dureza: Se mide con un número seguido de una "A". Oscila en general entre 74A y 90A, cuanto menor es el número, más blandas son las ruedas. Las ruedas más blandas tienen un mejor agarre al suelo, evitando resbalarse, y además amortiguan mejor las imperfecciones del terreno. Se gastan más rápidamente que las ruedas más duras, las cuales tienen menos agarre y son más resbaladizas. La dureza recomendada depende de la actividad que se realice: por ejemplo, en el caso de patinaje fitness se usan ruedas más blandas, como también en hockey. Sin embargo, para Freestyle y patinaje agresivo se suelen usar ruedas más duras.

Diámetro: Es el tamaño de la rueda, el cual se mide en milímetros. Los tamaños oscilan entre 47mm y 120mm. A mayor tamaño de rueda, mayor velocidad se tiene, pero además es mayor la dificultad para controlar los patines o maniobrar. Cuanta más pequeña son las ruedas, estás más cerca del suelo, por lo que te sentirás más estable sobre los patines. En general un tamaño adecuado es 78mm o 80mm.

Perfil, sección o corte: Es la forma que tiene la rueda si cortáramos una feta de la misma. Existen principalmente 3 tipos de corte: plano, medio o agudos. Un corte plano o recto te da una mayor superficie de contacto con el suelo, pero limita la maniobrabilidad. Son las que generalmente se usan para patinaje agresivo. Por otro lado, unas ruedas con un corte redondeado normal o redondeado tirando a agudo, te dan una superficie de contacto mucho más pequeña, lo que significa mayor velocidad y mayor maniobrabilidad. También, las ruedas de corte redondeado o agudo se gastan mucho más rápido que las de corte plano o recto. Ruedas con cortes redondeados se usan en las restantes modalidades.



Rodamientos: Son las piezas que disminuyen la fricción entre la rueda y ejes o bujes que sujeta a ésta a la plancha, y hace que sea más fácil avanzar. Cada rueda tiene 2 rodamientos, por lo tanto, en total tenemos 8 ruedas, es decir 16 rodamientos.

La calidad de los rodamientos se mide según el estándar ABEC. ABEC 1 son los peores, luego tenemos ABEC 3, 5, 7 y por último ABEC 9 siendo el mejor. Los rodamientos con ABEC más alto (número más grande) son más precisos en sus movimientos, pero también como son los más sofisticados, son los que duran menos tiempo, en especial si son usados en terrenos donde hay tierra o suciedad.

Tener un patín con un ABEC mayor se notará cuando vas patinando y dejas de hacerlo, que a mayor ABEC tienes más tiempo de deslizamiento sin mover los patines, por eso son necesarios patines de ABEC alto en patines de velocidad (no se pierde la velocidad tan rápido como en patines con ABEC menores).

En general se usa ABEC 1, 3 y 5 en patines comunes, y 7 y 9 en patines con alguna finalidad determinada, como ser los patines de velocidad.

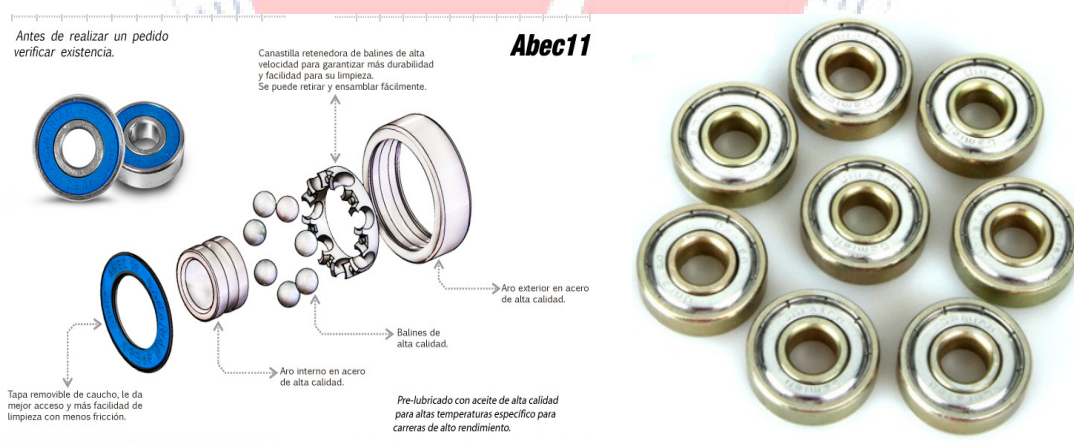
Hay otro estándar para medir la calidad de los rodamientos que es el ILQ. En ILQ también cuanto mayor es el número, mejor es la calidad del rodamiento. Hasta el momento no hay una comparación exacta de la correspondencia en escala entre ABEC e ILQ.

Los rodamientos vienen en dos tamaños, hay dos tipos de tamaños:

608: son los que se usan en la mayoría de los patines

688: son los micro rodamientos. Son más pequeños y ligeros que los normales. Se usan a veces para patines de velocidad. Pero problemas con las ruedas y guías han hecho que su uso sea muy reducido. (Los micro rodamientos necesitan ruedas y guías especiales, al ser todo más estrecho).

Los rodamientos deben limpiarse



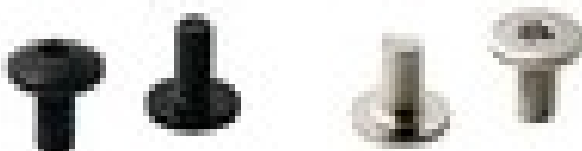
Separadores: Son las piezas que separan los dos rodamientos que lleva en su interior cada rueda. Pueden ser de aluminio o de plástico. Su interior es hueco pues por él atraviesa el tornillo pasador que atornilla la rueda a la guía. Los tornillos usados por lo general son de 7mm de diámetro o de 8mm, la mayoría de rodamientos tienen un diámetro interno de 8mm por lo que el separador es fundamental para lograr ajustar los rodamientos a los tornillos.



Ejes patines o bujes de patín: Son las piezas que sujetan las ruedas que están con sus respectivos rodamientos y separadores.



Perno de plancha: Son las piezas que sujetan la plancha o chasis con los zapatos o botas.



Cordones y broches: Son los encargados de ajustar la bota de un patín en línea a nuestro pie. Dependiendo del uso y tipo de patín, se utilizarán sólo broches, sólo cordones o una combinación de ambos. En principio, los broches tienen la ventaja de que son mucho más rápidos y cómodos de cerrar y abrir, pero tienen como desventaja que sólo aprietan en un punto muy localizado, que son más caros de sustituir y que en caso de caída se rompen con más facilidad. Por otra parte, los cordones ajustan de manera más uniforme y resisten mucho mejor los golpes, aunque tienen como desventaja que son más lentos de cerrar. Una excepción son sistemas de cordones automáticos como el TFS de Rollerblade, en que con un sencillo mecanismo, se aprietan y sueltan los cordones con mucha comodidad y rapidez.



Des lacets usés peuvent casser à tout moment, changez-les régulièrement

Body o lycra: Es la prenda deportiva más conocida y usada en el patinaje, se confecciona de diferentes materiales aerodinámicos y son elásticas que se ajustan al cuerpo.





Escuelas de patinajes en la iniciación

La escuela de patinaje, es el primer eslabón en la formación de un club deportivo de patín, es el semillero donde se irán formando los futuros patinadores a base de toda una secuencia metodológica de aprendizajes técnicos. En ella se deben conjugar la participación de monitores, estudiantes o profesores de educación física, técnicos deportivos, preparadores físicos y entrenadores, que de acuerdo a una adecuada metodología y planificación, logren consolidar un trabajo técnico sin apurar los procesos de aprendizaje, respetando los ritmos individuales y las secuencias de aprendizajes técnico, las que serán fundamentales a la hora de obtener resultados en los niveles siguientes.

Debemos tomar en cuenta que una escuela tendrá alumnos que optaran por la competencia y otros que no, a los cuales se les satisficera sus necesidades recreativas.

Toda escuela deberá tener niveles muy claramente establecidos, por los que deberán pasar todos los alumnos. Este escalafón nos garantizara el correcto desarrollo de nuestro trabajo y nos permitirá evaluar claramente los caminos, por los cuales, deseamos conducir nuestros procesos institucionales.

También es importante en la primera sección, llenar la ficha médica del deportista, para saber si tiene alguna dificultad médica y lo ideal un certificado médico que lo faculta para realizar deporte.

Primera postura patines en iniciación

Al ponerse por primera vez un patín, el niño sentirá diferentes sensaciones ajenas a las que normalmente está acostumbrado a sentir en su vida diaria; por ejemplo se sentirá unos 7 centímetros mas alto, con una superficie de apoyo menor y con una gran inestabilidad, el deberá encontrar su centro de equilibrio, el que se buscara a base de una posición fundamental.

Lo primero que debe llevar a cabo un monitor, es la enseñanza de la postura de los patines, que este bien ajustada la bota del patín en línea al pie del deportista con boche o cordón según corresponda, además de preocuparnos de que cumpla con todos los elementos de seguridad (casco, rodillera, coderas, guantes), ya que esto es fundamental para darle estabilidad y seguridad al patinador.



Primeros pasos en la iniciación deportiva de patinaje

Los primeros pasos que debe realizar el patinador, los debe realizar en terreno que le den seguridad y su base de sustentación se mantenga en equilibrio, estos terrenos debieran ser pasto o terrenos que no sean resbaladizos, con el propósito de no comprometer la adherencia de los patinadores, para que no sea frustrante o traumática en su inicio en la modalidad deportiva de patín carrera.

Después de darle la seguridad lo primero que debemos enseñar es pararnos con pies juntos o separados, con pies derechos y distribuyendo el peso uniforme sobre ambos pies y sobre toda las ruedas de los patines, inclusive cuando estos estén separados, tal cual como se dijo anteriormente en un terreno que le de seguridad.

Luego debemos pasar al siguiente paso, se debe enseñar la postura del patinador que es el elemento más importante del patinaje, esto debido a que la mayoría de caídas en patín carrera, es la pérdida de equilibrio por mala postura.

La buena enseñanza de la postura va lograr que el patinador logre una posición equilibrada y alineada de todos los segmentos del cuerpo, de modo que quede estable y centrado. Lo más importante en la postura es la correcta alineación de los cuatro puntos de referencias (punta del patín, rodillas, caderas y hombros), sus piernas deberán flexionarse, el hecho de bajar el centro de gravedad, le proporcionara al patinador mayor estabilidad y seguridad. Ahora determinar hasta donde se debe bajar las caderas, es cuando el patinador sienta la presión del tobillo contra la lengüeta del zapato o bota.

El siguiente paso, es la enseñanza del gesto técnico del patinar el cual en su inicio, se debe realizar de forma separada: tren inferior y tren superior. Para luego combinarlo y coordinarlo.

Con el tren inferior se debe trabajar primero los empujes y luego los deslizamientos con sus correspondientes fases que se enseñaran más detallados por los demás profesores debido al poco tiempo.

Con el tren superior se deben trabajar los braceos, recordando que este parte de la articulación del hombro y no es solo flexión y extensión de codo.

Todos los pasos que anteriormente fueron nombrados, deben siempre automatizarse en las diferentes secciones de trabajo que se planifiquen, ya que si trabajamos estos estímulos tendremos una adecuada familiarización a nuestra especialidad deportiva.

Luego de trabajar estos primeros pasos, se deben realizar secciones lúdicas y entretenidas, a través de juegos en terrenos que le den seguridad ojala en pasto en sus inicios, uno de los juegos es el monito mayor o simón manda, guiado por monitor donde se deben dar órdenes por ejemplo: Pararse, sentarse, equilibrarse en un pie, saltar con uno o dos pies, correr en diferentes direcciones, caminar hacia adelante y



atrás, seguir al compañero, etc. Luego a las siguientes secciones se deben realizar en diferente terreno no resbaladizo, además de ir aumentando la dificultad.

Se debe recordar que en la iniciación deportiva, los objetivos de las secciones y su planificación, se debe realizar pensando en patinadores que se están iniciando y se deben realizar ejercicios de menor dificultad a mayor dificultad para que la experiencia no sea traumática en sus inicios y no haya deserción del deporte.

Técnica de patinaje en la iniciación

Después de lograr los objetivos, anteriormente realizados y trabajados en las diferentes secciones, se va aumentando la dificultad y obstáculos, además de recordar que estos patinadores, son el primer eslabón en la formación de los clubes de patín carrera y ser el semillero donde se irán formando los futuros patinadores a base de toda una secuencia metodológica de aprendizaje técnico.

El siguiente paso en la iniciación deportiva del patín es la técnica de patinaje más específica, comenzando con la retroalimentación de los pasos anteriores y realizando secciones de técnica de patinaje en recta y técnica de patinaje en curva.

Primero se debe trabajar la técnica de patinaje en recta con las diferentes fases: Aterrizaje, deslizamiento. Empuje, despegue (elevación) y recobro, estas fases se deben realizar en sus inicios por separado e ir articulándola, hasta lograr realizar todas las fases juntas.

Y luego se debe trabajar la técnica de patinaje en curva con las diferentes fases (paso cruzado o tijeras): Inclinação, apoyo, empuje, separación y recuperación, estas fases también deben realizarse en sus inicios por separado e ir articulándola, hasta lograr realizar todas las fases juntas.

Después de retroalimentar todos los pasos anteriores se seguir automatizando y continuar con la fase de articular la técnica de patinaje en recta con la técnica de patinaje en curva con diferentes ejercicios, por ejemplo trabajo en carro tomándose de la cintura en parejas, tríos, cuartetos, etc. Realizando las diferentes fases.

Continuando con la siguiente fase debemos retroalimentar lo aprendido en cada una de las secciones que trabajemos, debemos trabajar en esta fase la técnica de patinaje en recta y técnica de patinaje en curva con obstáculos o con implementos, como por ejemplo: trabajo zic zac en cono, saltar bastones, conducir un balón con las manos o los pies, patinar con un cono en la espalda sin que se caiga, etc.



Además como clubes de patinajes, se deben realizar secciones en conjunto con todos los deportistas pertenecientes al club, ya que recordar que son los modelos motor y los ejemplos a seguir, estas sesiones se pueden trabajar por ejemplo: En parejas y patinador federado y uno de escuela jugando al espejo donde el deportista federado es el modelo trabajando adelante o atrás ayudando en la corrección de la técnica y terminar la sección con un juego y elongación grupal.

Para terminar este modulo de iniciación deportiva, debemos recordar que toda escuela deberá tener niveles muy claramente establecidos, por los que deberán pasar todos los alumnos. Estos niveles nos garantizaran el correcto desarrollo de nuestro trabajo y nos permitirá evaluar claramente los caminos, por los cuales, deseamos conducir nuestros proceso institucional, todo esto se debe realizar en su inicio con un diagnóstico de estrada, el cual será el parámetro de inicio del patinador y que se irán comparando con las siguientes evaluaciones realizadas y planificadas, además de realizar con el patinador la retroalimentación y corrección de la evaluación formativa de parte de monitor, estudiantes o profesores de educación física, técnicos deportivos, preparadores físicos y entrenadores con el patinador.





Bibliografía

Real federación española de patinaje: www.fep.es

Federación colombiana de patinaje: www.fedepatin.org.co

Federación chilena de hockey y patinaje: www.patinchile.cl (Reglamento actualizado)

Tienda venta patines: www.colpatin.com

Pagina patín: <http://www.rollerenlinea.com>

Manual de patinaje: Carlos Santis Chahin

La enciclopedia de contenido libre: <https://es.wikipedia.org>

Manual básico de entrenamiento infantil patinaje de velocidad: licenciado Esteban González república Argentina

La iniciación deportiva: Miguel Ángel Prieto Bascón

Pagina patín: <http://www.experienciasactivas.com>

Pagina patín: <http://www.patines-en-linea.com>

Pagina educación física: <http://efdeportes.com>

Fundamentos de la técnica en el patín de velocidad: Carlos Lugea

FIRS: www.rollersports.org/