

Inicio mi intervención en este módulo diciendo que enfocaremos la iniciación al deporte competitivo como la iniciación a la alta competencia en patín velocidad, que creo es lo que en esta oportunidad nos motiva.

Ya en los módulos anteriores se ha establecido claramente las bases para el aprendizaje de éste deporte, Patín Carrera.

De acuerdo a mi visión personal la línea divisoria entre lo recreativo, formativo y competitivo en nuestra disciplina es casi imperceptible, entrenamientos de niños como grandes y de grandes como niños ,de mis observaciones en las competencias de intermedia, que según nuestro sistema, es la antesala de la alta competencia, observo déficit en los aspectos básicos de un futuro patinador de alto rendimiento, entiendo que son categorías de ensayo y error y están aprendiendo compitiendo ,sin embargo pongo su atención en las caídas sin intervención de un tercero, no dominio de curvas, casi inexistente los adelantamientos por estrategias de trayectoria, malas posiciones de los pies en los aterrizajes, posición fundamental muy elevadas ,poca claridad en los movimientos de los brazos, dándome la sensación que estos estorban más que ayudan en el desplazamiento, y otras que pueden ser cuestionables, tengo la impresión de corredores inseguros ,temerosos y sin iniciativa en momentos cruciales de la competencia ,así también, que son los menos los que tienen un desempeño acorde a la serie a la que pertenecen, esto no excluye a los deportistas que ya pertenecen a la alta competencia.

Mi intención es transmitirle mi experiencia y focalizar en aquellos aspectos que nos permita visualizar con facilidad las conductas básicas para implementar un aprendizaje mejor optimizando el aprendizaje de la técnica ,muchos de estos conceptos son de aplicación personal y posiblemente pueden estar en oposición con las experiencias o conocimientos que puedan tener los asistentes de este curso.

Debo señalarles que el conocimiento del reglamento es importante, para transmitirle a nuestros dirigidos instrucciones adecuadas en el momento de competir ,un ejemplo es la salida de los 500 y 1000 metros muchas descalificaciones por desconocimiento.

Les señalo los artículos que pienso son necesarios conocer del reglamento general FIRS-CIC 42-82-93--97-99-119-121-123-126-127-133-136-137-139-145-168-169-174 y 180,que tienen relación directa con las competencias.

CODUCTAS DE ENTRADA

Para nuestro estudio determinaremos patrones de movimientos básicos para la posterior adquisición de la técnica y que estos nos dan como base y facilitador de aprendizajes más complejos.

Estas conductas de entrada que he seleccionado estoy seguro que lo han hecho y practicado muchas veces , estos deben estar internalizados como parte del desarrollo motor del niño.

Patrones motores básicos como conducta de entrada

- **Correr en patines:** Este dominio debe ser visualizado como si lo hiciera en zapatillas, fluido y coordinado, pudiendo ser entre 10 a 50 metros y a distintas velocidades.
- **Saltar en patines;** esta conducta se puede evaluar además con pequeños obstáculos
- **Empujar en patines;** esta se realiza con otro u otros
- **Ser empujado en patines, por la parte posterior, de costado, ambas;** esta conducta permite la estabilización, sentido kinestésico y regulación propioceptiva.
- **Estabilidad Mono podálica en patines;** esta puede ser la conducta más importante
- **Estabilidad Mono podálica en diferentes posiciones en línea** Recta derecha ,izquierda y alternando.
- Estabilidad Mono podálica en diferentes posiciones en curva:** Derecha, izquierda y alternando.

El alumno debe demostrar haber adquirido esta conducta en recta y en curva tanto con el pie derecho como el pie izquierdo.

DOMINIOS MAS COMPLEJOS

Estos nos permitirán observar la proficiencia motriz del patinador y su desempeño en tareas específicas más complejas y sustentadas por el dominio de las conductas de entrada.

Los dominios seleccionados son:

- ADELANTAMIENTO: En recta y en curva
- ESQUIVE: salirse de un carro, evitar un caído (feed forward), buscar una línea y/espacio para pasar
- CHOQUE: poder soportar un golpe casual o intencional

-CAMBIO DE DIRECCION: este se hará cuando se cambia de carro y/o trayectoria.

-PASAR POR ENTRE MEDIO: esto permitirá la habilidad para entrar y salirse de un carro.

ASPECTO MORAL

-El deportista debe ser puntual en la hora de llegada

-No faltar a las sesiones de entrenamiento

-Demostrar compañerismo en el momento de trabajar en conjunto

-Respeto de sí mismo, con sus pares y del entrenador

ASPECTOS VOLITIVOS

-Cumplir con los objetivos planteados

- Interés por el aprendizaje

-disciplina y concentración

-Sentido de superación

FASES BASICAS DE LA TECNICA

Vamos a iniciar el aprendizaje de la técnica, considerando que la posición del patinador básico es sabido, el estudio de las fases no lo haré como es tradicional, sino que en base de 4 Fases y con estas construiremos y discriminaremos la técnica en recta Y en 3 fases la técnica de curva.

Tengo conciencia plena que quedarán aspectos por señalar, fases o sub-fases.-

Las 4 fases son:

Empuje, recuperación, aterrizaje y deslizamiento

Es importante que siempre al alumno se le hable en lenguaje técnico y del objetivo a cumplir claramente, para que focalice su atención y la internalice.

Empuje, es la acción muscular de la pierna aplicando una fuerza en el patín para generar una reacción de impulso, convengamos que esta debe ser con todas las ruedas sobre el suelo, aquí debemos dilucidar en qué dirección será el avance ?si es técnica de recta será hacia adelante, cuál será el ángulo del torque de empuje para lograr esto? piénsalo.

Recuperación, la vamos a considerar por el momento, como la acción de levantar el patín una vez terminado el empuje, cerrarlo y ponerlo en posición de avance, cuál será la posición de está?, que movimientos hace el pie y por qué? una vez más estamos en una problemática.

Aterrizaje, entendemos por el momento en que el pie que viene en recuperación toca el suelo, convengamos nuevamente que este debe ser con todas las ruedas, cómo estará alineado el patín para aterrizar? por qué?.

Deslizamiento, es la acción de avanzar con todas las ruedas en el piso en respuesta al impulso generado por el empuje, hacia dónde será la dirección del deslizamiento? porque ?

Intentaremos buscar estas respuestas de acuerdo a las diferentes tendencias o particularidades que tienen los patinadores.

Como ya hemos seguido una metodología, en esta misma dirección lo haremos con la técnica en curva, distinguiremos para mejor comprensión cada pie por separado, aunque las fases sean las mismas.

Las 3 fases son:

Empuje, elevación y aterrizaje pierna derecha

Empuje: acción ya descrita que se realiza en la entrada de la curva con la pierna derecha

Elevación: la determinaremos de ese modo , la pierna una vez terminado el empuje se eleva por delante del patinador, que visualmente da la sensación de cruzar con respecto a la otra pierna.

Aterrizaje: contacto con todas las ruedas en el suelo

Empuje, elevación y aterrizaje pierna izquierda

Empuje: acción muscular de ejercer fuerza con todas las ruedas en el suelo para provocar un impulso, esta se realiza con la pierna izquierda que cruza por la parte trasera y por abajo con respecto a la otra pierna.

Elevación; una vez terminado el empuje esta se levanta por delante del patinador

Aterrizaje: contacto con el suelo con todas las ruedas

Evolución o involución de la técnica

A este respecto puedo señalar que las escuelas de patinaje que se dedicaron al estudio de la técnica fueron los Italianos, Colombianos y Usa, pero los análisis hechos por ellos venían del patín tradicional y que al paso del tiempo es sabido que el objeto de estudio fue el corredor Chad Hedrick que implanto una técnica revolucionaria, imponiendo el concepto de doble empuje, esto provocó mucha atención en la técnica y su evolución, se quiso emular su forma de patinar e hicieron acabados estudios sobre él, siendo una tarea muy difícil de copiar, luego este corredor como otros emigraron al patín hielo, esto para mi apreciación hizo una mezcla de las dos formas de patinar.

Para poder dilucidar la interrogante de una involución en la técnica, recuerdo que los grandes exponentes se fueron al patín hielo, tendencia que se mantiene, la atención se trasladó en los cambios de pista ,de los materiales, haciéndolos cada vez más eficientes, las ayudas ergogénicas y la forma de alimentarse también producen un boom dentro de los patinadores que reaccionan ante los avances en este sentido a nivel mundial y de los deportes olímpicos ,tomando además relevancia los múltiples recuperadores para mantener los niveles competitivos ,de esta forma mejoraron las marcas, para mi gusto la técnica fue un poco dejada de lado . Estas reacciones son producidas por la intención de que el patín carrera se incorpore como deporte olímpico. El fenómeno doping se hizo importante pero invisible a la hora de transparentar

sus usos, debo señalar que en el caso del atletismo en el último mundial recientemente realizado, ninguna marca se superó, al contrario todas muy lejos de los tiempos de los años 90 cuando el uso de sustancias prohibidas no eran detectadas.

COMENTARIO FINAL

Esta iniciativa que valoro y respaldo de crear una estrategia para mejorar el patinaje Chileno es muy importante para las nuevas generaciones que vienen impregnados de nuevos conocimientos y que serán los encargados de llevar a nuestra disciplina a lo más alto en el concierto mundial.

Esta estrategia tendrá una duración de 4 años en la que podremos seguir transmitiendo experiencias y conocimientos y que espero sean consideradas y aplicadas en el día a día en el espacio que cada uno de ustedes construya.

Quedaron muchos más contenidos por revisar, pero este es un primer paso dentro de muchos más que daremos.-