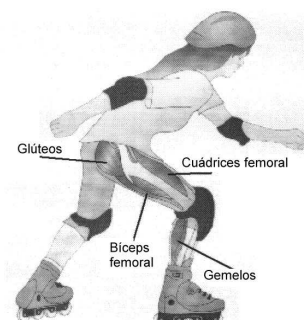


TEMA 4: PATINAJE

1. INTRODUCCIÓN

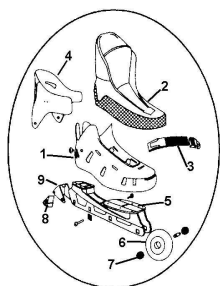
El patinaje en línea se adapta a cualquier posibilidad física y permite divertirse en los ratos de ocio, a la vez que se hace ejercicio físico.

La práctica del patinaje implica un esfuerzo muscular de las extremidades inferiores sumamente armónico. Para mantener el equilibrio, se obliga a trabajar a casi todos los músculos del muslo y de la pierna y se obtienen una notable tonificación tanto de dichos músculos como de los de glúteos. En 1 hora de patinaje se pueden llegar a quemar entre 500 y 700 calorías.



2. LOS PATINES

Los patines en línea están constituidos por la bota (1), dentro de la cual hay un botín (2), 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 base (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 se pone en todas las clases de patines).



3. LAS PROTECCIONES

En este deporte se suelen sufrir continuas caídas, por eso es necesario emplear algunos accesorios o protecciones que protejan las zonas de mayor riesgo como las rodillas, los codos, las manos, la cabeza, las espinillas, etc. Las caídas más normales suelen ser raspones contra el suelo, golpes en partes no deseadas tales como "la rodilla" o continuos golpes en la espinilla. Por ello es aconsejable tener puestas las protecciones.

4. POSICIONES BÁSICAS EN PATINAJE

Posición básica del patinador: Las rodillas estarán semiflexionadas, los brazos hacia las rodillas y la mirada al frente.

Caídas: Lo importante no es rectificar la caída, hay que hacer lo contrario, flexionar hacia abajo, para bajar el centro de gravedad e ir hacia delante o de lado, evitando siempre las caídas hacia atrás.

Levantarnos después de una caída: Colocarse en posición de rodillas y ayudándonos con las manos, echar una pierna hacia delante, apoyando las ruedas del patín en el suelo, hacemos lo mismo con el otro hasta ponemos de pie.

5. TÉCNICAS BÁSICAS DE PATINAJE

Frenar: Frenar es posiblemente la maniobra más útil e importante cuando uno patina. La mayoría de las veces, frenar a tiempo es lo que nos va a evitar tener un accidente. Es por esto que frenar de algún modo debe de ser nuestra prioridad número uno cuando empezamos a aprender a patinar, puesto que saber frenar con seguridad nos da el control de nuestro propio patinaje.

Tipos de Frenado: Existen numerosos tipos o técnicas de frenado, pero nos centraremos en:

- Frenado básico con el taco: El frenado básico utiliza el taco que tienen los patines en línea instalado en la última rueda. Para frenar con el taco se sigue el siguiente procedimiento: Primero se avanza uno de los dos patines, esto nos hará flexionar un poco las rodillas y ganar estabilidad al estar más cerca del suelo. Ahora debemos dejar caer todo nuestro peso sobre el patín trasero, esto es, patinar casi sobre un solo pie. A continuación levantamos la puntera del patín delantero, con lo que el taco comienza a rozar el suelo, haciéndonos perder velocidad.
- Frenado en T: Es sin duda el más usado por los patinadores, ya que es más efectivo que el frenado con taco. Para frenar en T, lo primero es adelantar uno de los dos patines, a continuación debemos dejar caer todo nuestro peso sobre el patín delantero, y prepararnos para frenar. Movemos ahora el patín trasero y lo colocamos en 90 grados respecto a la dirección de la marcha, apoyándolo en el suelo pero *sin echarle peso*. Al hacer esto, las **ruedas** no girarán (por encontrarse en sentido perpendicular a la marcha), en lugar de esto se rozarán con el suelo, produciendo fricción y frenándonos, eventualmente hasta detenernos del todo. Es MUY importante no apoyar peso sobre el patín que frena, si hacemos esto en lugar de frenar giraremos sobre nosotros mismos.
- Técnica de frenado en Hockey: “El derrape de Hockey” Es sin duda uno de los frenados más difíciles de realizar, pero también de los más efectivos: podemos frenar más rápidamente, llegando incluso a detenernos completamente partiendo de una gran velocidad en escasos metros.

Deslizar: estos movimientos se usan cuando se va por una pendiente o cuando hayamos cogido antes mucha velocidad, se trata de adelantar un patín, la mirada al frente y si podemos ir extendiendo una pierna para aumentar la estabilidad, otra forma es dejarnos deslizar con los pies paralelos y para conseguir más velocidad bajar el centro de gravedad.

Impulsar: es la manera que tenemos de avanzar hacia delante, la pierna de impulso se extiende un ángulo de 45° detrás del cuerpo, sin sacar la cadera hacia atrás. El peso del cuerpo estará en el patín que se desliza.

Cruces: Es una manera de girar muy interesante y que produce muchas sensaciones, consiste en levantar una pierna y cruzarla por la otra sucesivamente para conseguir el giro.

Equilibrios sobre una pierna: Cualquier movimiento (girar, frenar, saltar...) que queramos hacer en patinaje debe estar precedido de un buen equilibrio del cuerpo. Para realizar equilibrios sobre una pierna es necesario pasar el peso del cuerpo sobre la pierna contraria y mantener el patín de apoyo perpendicular al suelo.

6. VENTAJES E INCONVENIENTES

Ventajas

1. El patinaje es uno de los deportes aconsejados para las extremidades inferiores y para todos los músculos del cuerpo.
2. Somete a esfuerzos equilibrados la musculatura de las piernas, lo que produce una mejora del equilibrio.
3. Hay muchas variedades de este deporte, algunas de las cuales son muy asequibles.
4. Aunque no siempre, es un deporte de riesgo que puede hacer subir la adrenalina.

Inconvenientes

1. Por muchas protecciones que te pongas, hay golpes que no se pueden evitar.
2. No es un deporte aconsejado para gente con problemas físicos y problemas de corazón.
3. El precio de algunas modalidades del patinaje puede ser muy caro.