

# TÉCNICA TRADICIONAL DEL PATINAJE DE VELOCIDAD

## INTRODUCCIÓN

La técnica fundamental del patinaje en línea, no puede ser comparada con los patrones motores básicos ( andar, correr, saltar, etc). Esto es consecuencia, de la estructura mecánica de los patines en línea. Los patrones motores básicos del patinaje en línea, a menudo se realizan mediante acciones de planos sagitales.

Los principios básicos de la técnica del patinaje en línea se cumplen en tres planos: sagital, frontal y transversal.

En el patinaje de velocidad, deberemos tomar en cuenta varios elementos a desarrollar:

- . la posición
- . la translación del peso (o baricentro)
- . la zancada
- . la recuperación
- . el empuje

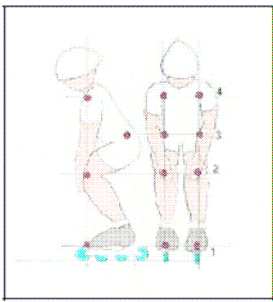
son los factores que nos permitirán un óptimo rendimiento a menor esfuerzo.

Y una sencilla, pero muy importante consideración: para realizar correctamente movimientos propios de técnica de patinaje de velocidad con patines, antes se deben aprender a realizar correctamente sin patines

## ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA TÉCNICA DE PATINAJE DE VELOCIDAD

### LA POSICIÓN

**La posición** , es la base de la técnica, sin su correcta ejecución, difícilmente será posible aplicar correctamente los otros movimientos.



Para explicarlo de una manera sencilla, diremos que dicha posición consta de la flexión de 4 puntos en nuestro cuerpo: tobillos, rodillas, cadera, cintura. Y la alineación de punta del pie, rodillas y hombros. Siendo la más importante y a menudo, la más difícil de efectuar, la flexión de la rodilla, a aproximadamente 90° de ángulo posterior a la misma.

Se utiliza esta posición, por varios motivos, todos ellos colaboran estrechamente a una mejora de la velocidad. A parte del factor aerodinámico, el cual impide que el viento generado por la velocidad nos frene o desequilibre, se realiza también para garantizar un buen empuje, que es la base real de la adquisición de la velocidad y un buen deslizamiento (o zancada), que es la base del desarrollo de la velocidad.

**Ejercicios** , como toda nueva adquisición técnica, requiere de un trabajo de aprendizaje, al mismo tiempo, y debido a las características complejas de la posición, para poder mantener la posición base durante un periodo de tiempo, más o menos prolongado, es necesario reforzar la musculatura anterior del muslo, el músculo glúteo mayor, musculatura posterior del muslo, musculatura peronea y músculos del pie.

Este refuerzo se puede realizar mediante sencillos ejercicios estáticos, con saltos de manera repetitiva, y también, para quienes tengan la oportunidad con ejercicios con pesas.

Los ejercicios de refuerzo de los músculos que intervienen, así como los de aprendizaje de dicha posición, deben ir de la mano, es decir, será necesario antes de realizar una sesión de ejercicios con patines, realizar primero los ejercicios de refuerzo (sin pesos) **sin patines**.

### **Ejercicios sin patines para la Técnica de la posición:**

Colocarse en la posición básica, teniendo en cuenta que:

- 1- los pies deben estar separados aproximadamente un palmo uno del otro.
- 2- Deben estar perfectamente alineados en paralelo, es decir, controlar que las puntas de los pies no miren hacia dentro, o hacia fuera, la posición de los tobillos, etc.
- 3- Las rodillas deberán estar al igual que los pies, separadas un palmo, controlar que la distancia entre las rodillas, sea exactamente igual a la distancia entre los pies, es decir, que no entren hacia dentro, o se junten, etc.
- 4- Que el torso esté colocado de manera que nos permita ver delante nuestro, es decir, que no se toque con los muslos y nos obligue mediante esta posición, a erguir la cabeza para poder vislumbrar lo que tenemos delante.
- 5- Los brazos deben ir colocados hacia atrás, de manera que las manos puedan reposar sobre los riñones.

*Nota: también se pueden poner los brazos, apoyando el codo sobre las rodillas y la mano sosteniendo la barbilla, o bien apoyando las manos sobre las rodillas, manteniendo los brazos rígidos. Esta variante en la postura de los brazos, también ayuda a focalizar los puntos de flexión y pueden utilizarse como puntos de referencia.*

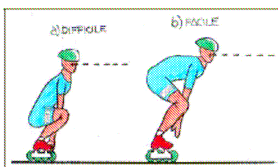
## Refuerzo técnica posición

- 1- En la posición antes descrita, levantar los talones y mantenerse así durante 15 “. Efectuar repeticiones. Se puede empezar por 6 repeticiones e ir aumentando las series.
- 2- Manteniendo la misma posición, levantar las puntas de los pies y mantenerse así 10” “. Efectuar repeticiones. Se puede empezar por 6 repeticiones e ir aumentando las series.
- 3- Salto estático. Se realiza manteniendo la posición básica, abriendo y cerrando las piernas, sin llegar a juntar del todo. Lo mas importante, es mantener la flexión del tronco y de la rodilla, se efectúa con las manos en la espalda. Se realizan en series de 6 saltos.
- 4- Salto 1 pie. Se realizan saltos sobre un pie, pero manteniendo la flexión de la rodilla y las manos en la espalda.
- 5- Salto paso. Se realizan saltos de un lado a otro, imitando el paso del patinaje de velocidad y manteniendo la posición base. Se hacen moviendo los brazos a la manera de la técnica del patinaje.

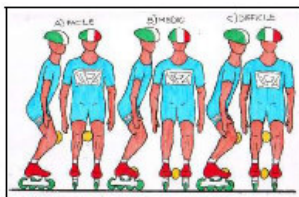
**Refuerzo técnica posición con pesas:** Sentadillas, medio despegue.

## Ejercicios Con patines

- 1- Tomar impulso y cuando se gane alguna velocidad, colocarse en posición base, y deslizándose sin patinar, mantener la posición, por 15” en mínimo. Se puede ejecutar, manteniendo las manos sobre las rodillas con los brazos rígidos, o bien, apoyando los codos sobre las rodillas y las manos en la barbilla.

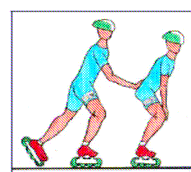


- 2- Tomar impulso y cuando se gane velocidad, sujetar una pelota **entre las rodillas**, manteniendo la posición básica, por 10” en mínimo. Efectuar repeticiones aumentando el tiempo de posición hasta alcanzar los 30” de tiempo de permanencia.



- 3- Tomar impulso y cuando se gane velocidad, sujetar una pelota **entre los tobillos**, manteniendo la posición básica, por 10” en mínimo. Efectuar repeticiones aumentando el tiempo de posición hasta alcanzar los 30” de tiempo de permanencia.

- 4- La carretilla, se realiza con dos patinadores, uno va sentado sobre sus tobillos, *mientras el otro empuja. Se van turnando para cambiar la posición.*



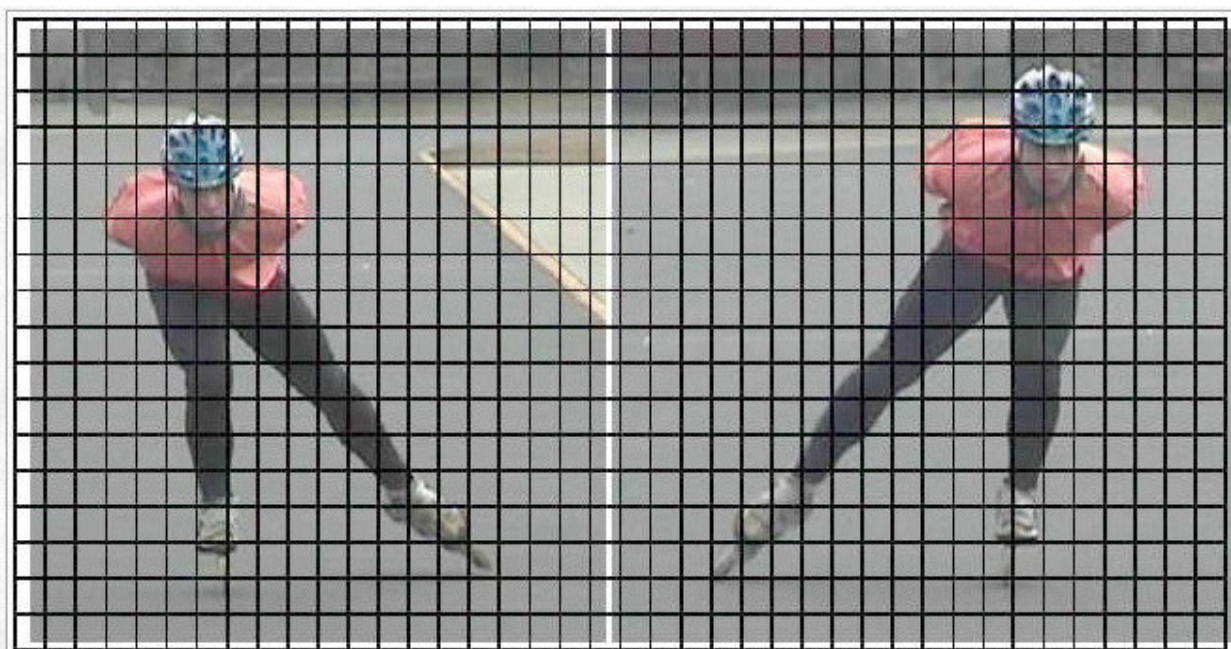
Para todos los ejercicios, efectuar repeticiones, aumentando el tiempo de posición, hasta llegar a los 30”. Una vez conseguido este tiempo de aguante, patinar 20”, mantener posición 30” y descansar 10”. Realizar repeticiones cumpliendo este ciclo.

## LA TRANSLACIÓN DEL PESO (O BARICENTRO)

Una de las características que mas atraen del patinaje de velocidad, es sin duda, la fluidez y ritmo que muestran los patinadores de velocidad. Esta fluidez y ritmo, permiten al patinador organizar su energía de manera que llegue a mantener una velocidad constante y en el caso de un sprint, una buena coordinación del paso, a fin de aprovechar el empuje y zancada en su totalidad. La translación del peso de una pierna a otra, es lo que nos permitirá alternar las fases de empuje, recuperación y zancada, de manera coordinada y efectiva.

La translación de peso de una pierna a la otra comienza cuando acaba la fase de recuperación y comienza el aterrizaje para su posterior zancada. Es decir, el peso del cuerpo, se mantendrá sobre la pierna que esta efectuando la zancada, mientras la otra efectúa el empuje, al finalizar el empuje, esta pierna inicia la fase de recuperación y aterrizaje y es en este punto cuando se inicia la translación del peso. El peso de nuestro cuerpo, se trasladara de una pierna a la otra, incluyendo movimiento lateral de cadera, torso y hombros, en la misma línea (que no balanceo).

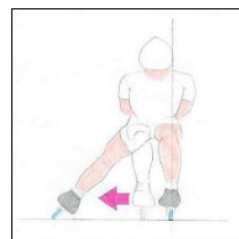
Una correcta posición base y translación de peso, favorecen la amplitud del empuje y la alineación lateral del cuerpo, de manera que da como resultado la adquisición de velocidad y la dosificación de la energía a cada paso.



Fasi di rilevazione e controllo

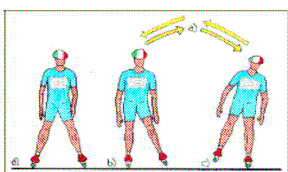
### Ejercicios sin patines para la Traslación del peso:

Situarse con las piernas separadas aproximadamente un metro, flexionar una pierna, apuntando la rodilla hacia delante, mientras la otra se estira gradualmente, de forma lateral, trasladando la cadera de una pierna a la otra.



### Ejercicios con patines para la Traslación del peso:

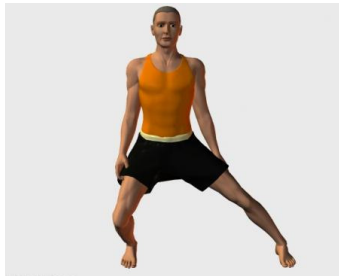
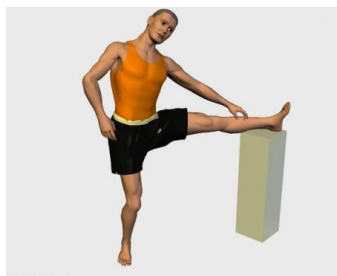
- 1- Realizar el mismo ejercicio, pero con patines.
- 2- Tomar impulso y patinar a un pie, dejando el otro en el aire lateralmente.
- 3- Tomar impulso y patinar a un pie.



## EL EMPUJE

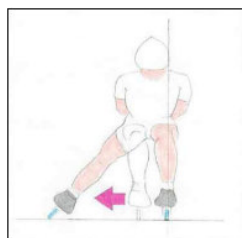
**El empuje**, es el movimiento más importante de la técnica del patinaje de velocidad. Su correcta ejecución dependerá mucho de la posición que lleve el patinador, pues a posición mas flexionada, se conseguirá mayor amplitud de empuje. El empuje deber ser realizado progresivamente mientras sucede la translación del peso y la otra pierna comienza la fase de zancada. Su movimiento será **totalmente lateral** y se deberá realizar apoyando todas las ruedas del patín al mismo tiempo, contra el suelo y se aplicara la fuerza lateralmente y contra el suelo para impulsarnos.

### Ejercicios sin patines para empuje Estiramientos laterales



Los estiramientos con cada pierna, se mantendrán por 10" y se pueden realizar repeticiones (por. Ej.: x3, x4). Los estiramientos que sean con las dos piernas a la vez, se deben mantener entre 20 y 30", también se realizaran repeticiones.

### Ejercicios con patines para Empuje



**El más utilizado** es el **Patinete o Monopatín**, consiste en mantenerse impulsando en la forma correcta con el mismo pie, mientras el otro se mantiene en el suelo. Se puede efectuar, intercalando dos empujes con cada pierna, o bien, una vuelta con una pierna, y la siguiente cambio, o una recta con una pierna y la siguiente cambio. Uno de los factores mas importantes del ejercicio, es mantener la posición flexionada, lo mas cercana posible a los 90º, para ello, se puede tomar la posición descrita en los ejercicios de posición básica y añadir el movimiento de empuje. Este ejercicio también trabaja la translación de baricentro.

Existen diferentes variantes de este ejercicio, para concienciar a utilizar todas las ruedas al efectuar el empuje.

- 1- **Empuje con solo una rueda**, consiste en el mismo ejercicio descrito, solo que se efectuara, solo con la ultima rueda del patín.
- 2- Empuje seguido con cambio de pierna a cada vez, **pero sin levantar los patines del suelo**



## LA RECUPERACIÓN

La recuperación de la pierna que realiza el empuje, significa llevar esta pierna desde el punto donde finaliza el empuje, de nuevo al aterrizaje / apoyo, para iniciar la fase de zancada o deslizamiento.

Ésta deberá hacerse sin levantar excesivamente los pies del suelo, ni dejarlos demasiado abajo o con la punta del patín colgando. Lo más indicado para realizar una buena recuperación, con una posición que garantice que no nos desequilibramos por llevar la pierna demasiado alta o que no nos frenaremos por llevar la pierna demasiado baja, es dar una vuelta de rodilla.

Es decir, una vez llegado el empuje a su punto final (este será cuando ya no sea posible más contacto con el suelo y el patín deba ser alzado), rotaremos la rodilla media vuelta de afuera hacia dentro, como dibujando medio círculo con el patín, para recuperarlo.

Una vez tengamos la pierna flexionada por la rodilla 90°, nos aseguraremos que las dos rodillas se encuentren juntas y progresivamente descenderemos el patín, en dirección vertical hasta entrar en el suelo, justo debajo de nuestro cuerpo, asegurándonos que entran todas las ruedas en contacto con el suelo.

No avanzaremos el paso con las ruedas en el aire, pues esto significaría pérdida de fricción de las ruedas en el suelo y el impulso se perdería.

### Ejercicios para recuperación, con patines.

1-Paso palmada. Consiste en dar una palmada pie con pie, intercalada en cada paso. Este ejercicio nos ayudara a recuperar el pie justo en el punto donde debe volver a tomar contacto con el suelo.

2-Rodilla con Rodilla, efectuando un "dibujo" imaginario de media esfera con el patín de afuera a dentro, juntaremos rodillas, antes de realizar el aterrizaje del patín en el suelo.

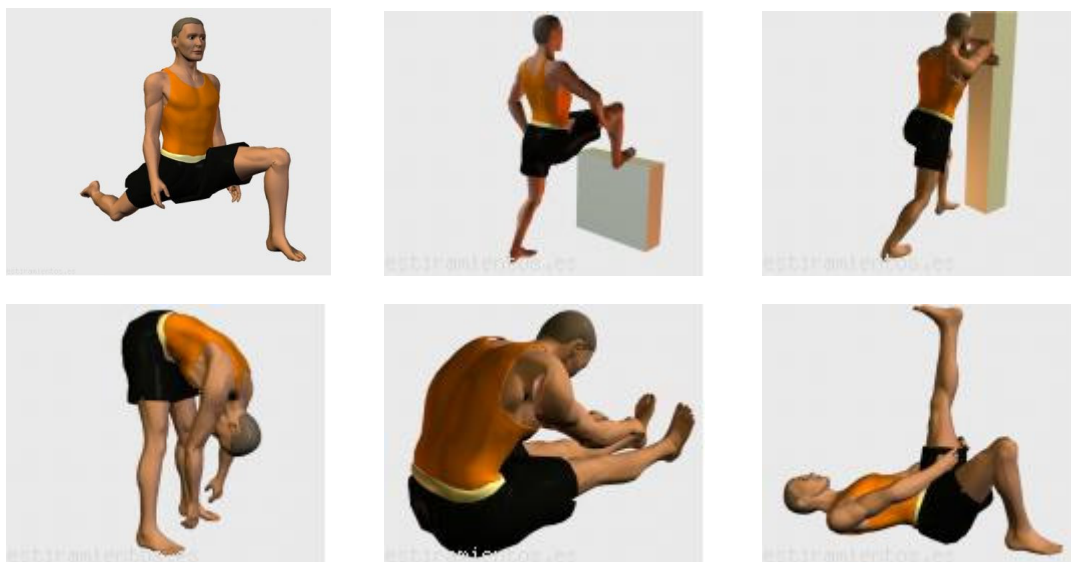
### PASO o ZANCADA (DESLIZAMIENTO)

**El paso o zancada**, es el recorrido que hace la pierna sobre la cual nos apoyamos y soporta nuestro peso por completo, desde que entra al ser recuperada, después de haber finalizado el empuje, hasta que le llega el turno de nuevo, para realizar el empuje.

A pesar de que durante un tiempo se defendió la teoría de que la pierna que soporta nuestro peso, debía adoptar una posición con un ángulo de rodilla de 90°, de manera **estática**, cada vez se ve mas claro, que para conseguir la posición de 90° que nos permitirá realizar un buen empuje, es necesario realizar la **zancada**, recorriendo un trayecto forzando el estiramiento de la pierna. Esta fase, tiene lugar mientras la pierna soporta el peso de nuestro cuerpo en su totalidad y la otra pierna, esta realizando una fuerza contra el suelo a modo de empuje.

Para realizar correctamente la zancada, es necesario preparar la musculatura a través de estiramientos, de lo contrario difícilmente, podremos extender la pierna hacia delante.

### Estiramientos para favorecer la zancada.



Los estiramientos con cada pierna, se mantendrán por 10" y se pueden realizar repeticiones (por. Ej.: x3, x4).

Los estiramientos que sean con las dos piernas a la vez, se deben mantener entre 20 y 30", también se realizaran repeticiones.

**Ejercicios sin patines-** Caminar dando pasos muy grandes.