

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
SEDE REGIONAL TALCAHUANO

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA.

TITULO: "EL PATINAJE, SU ENSEÑANZA Y LAS
CARRERAS DE PATINES".

Autores: Javier del Fierro Barra.
Mario Huerta Craig.
Luis Martinez Valenzuela.

Institución Patrocinante:

Pontificia Universidad Católica de
Chile, Sede Regional Talcahuano.

Area : Educación Física.

TALCAHUANO, Septiembre 1983.

I. INTRODUCCION.

El patinaje sobre ruedas y en particular las carreras, es una especialidad deportiva que a pesar de tener muchos años desde su aparición en el país ha tenido sólo brotes esporádicos y a partir de 1976 se reiniciaron las competencias Locales y Nacionales, algo similar ha sido la especialidad de Patinaje Artístico que, en esta última década, ha tenido un desarrollo notable por el acceso masivo de la mujer a esta modalidad, diferente ha sido el Hockey, que ha mantenido una trayectoria estable desde su aparición, en 1937.

Este resurgimiento masivo del patinaje, por el bajo costo del implemento, la apertura de pistas, recintos públicos provocó un sinnúmero de accidentes y frustraciones que hace nuevamente peligrar el desarrollo de esta disciplina. La falta de profesores y técnicos que tengan la responsabilidad de conducir la enseñanza de esta especialidad puede ser uno de los causantes de este problema.

Pero a nuestro parecer el problema radica básicamente en tres aspectos:

- 1.- La inexistencia de una disciplina "Patinaje Básico" como elemento fundamental para permitir orientar a los deportistas a una modalidad determinada ya sea Hockey, Carreras o Patinaje Artístico.
- 2.- Conjuntamente no existe una descripción técnica o un consenso entre técnicos y cultores de los elementos básicos del patinar.

3.- Lo anterior, además, trae consigo la ausencia de una terminología específica del Patinar que sea adecuada, difundida, sencilla y comprensible para Profesores, Técnicos y alumnos.

Estos tres elementos están incidiendo en el proceso de Enseñanza - Aprendizaje del Patinar como disciplina y quizás reiteradas veces se están saltando etapas previas en el dominio del implemento.

Sólo existen algunas escuelas de las modalidades deportivas que, sin duda, privan de una elección a los posibles cultores de otras disciplinas, y su enfoque en la enseñanza está orientado en una dirección determinada.

De esta problemática planteada surgen los objetivos de la investigación y debemos dejar constancia de las limitaciones propias de un trabajo original en - que la bibliografía consultada es muy escasa.

II. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

- Reunir información acerca del Patinaje como disciplina Educativo Física, sus Técnicas, Fundamentos y modalidades deportivas.

- Describir y estructurar los fundamentos técnicos para el Patinaje Básico y la modalidad de ca - rreras.

- Crear una terminología técnica para el Pa tinaje Básico.

- Diseñar una modalidad metodológico para la enseñanza del Patinaje Básico como disciplina.

III. METODOLOGIA DE TRABAJO:

En primer lugar, se reunieron antecedentes bibliográficos con respecto al desarrollo histórico del patinaje, informativos técnicos, programas de desarro llo del patinaje, reglamentos, etc.; además como técni - ca de investigación se utilizó la entrevista a Técnicos nacionales, cultores de esta disciplina deportiva, a experiencias de escuelas y personales de los investigado - res.

Esto nos permitió en una primera etapa desa rrollar y describir con el apoyo de fundamentos biomecá

nicos y de otras especialidades deportivas, todas las técnicas básicas y elementos constitutivos del patinaje básico como disciplina. Además de diseñar una terminología original para cada uno de los fundamentos descritos.

En una segunda etapa, se estructuró un modelo metodológico, uniéndose al método Sintético Analítico y en el cual las actividades previamente diseñadas por el grupo de trabajo eran probadas a diferentes grupos de trabajo tales como: Curso de Patinaje Básico de la Pontificia Universidad Católica, Sede Regional Talcahuano, Curso de Patinaje Básico del Club Campo Llacolén; posteriormente se realizaba un análisis de la actividad con las modificaciones que dieran lugar.

En una tercera etapa se realizó un análisis técnico de la Especialidad de Carreras, siguiendo las mismas pautas para el Patinaje Básico y del mismo modo se otorgó una terminología específica.

IV. PRESENTACION DEL TRABAJO:

Patinaje Básico.

La creación del Patinaje Básico tiene como objetivo el poder transmitir las técnicas básicas necesarias del Patinaje, posibilitando las transferencias de éstas, para la disciplina deseada.

Para la estructuración de estas técnicas básicas hubo que considerar algunos factores que afectan el desarrollo del aprendizaje, tales como: El implemento "Patín" el cual debe poseer características de comodidad y seguridad. El equilibrio estático y dinámico por otra parte juega un papel importante ya que se presenta sobre un roce rodante.

Ahora bien el trabajo biomecánico postural y técnico que realiza un patinador al ser analizado nos llevó a idear una secuencia metodológica de la técnica la cual se entrega a través de actividades alegres, racionales y seguras siendo a su vez, presentadas en orden de juegos de iniciación deportiva sin y con implemento, técnicas específicas y técnicas globalizadas.

Para poder universalizar estas técnicas ideamos un nombre a cada una de estas dividiéndolas en dos grupos:

- a) Deslizamiento Adelante: Patinaje clásico adelante, Patinaje simétrico, virajes simples y alternados a derecha o izquierda, frenadas laterales y frontales, saltos, dribling, medios giros y giro completo.
- b) Deslizamiento Atrás: Patinaje clásico atrás, Patinaje simétrico atrás, viraje atrás.

Todos estos nombres favorecen al educando a su comprensión además, de prestar ayuda a instructores para manejar mejor el desarrollo de sus clases.

Todo aprendizaje técnico requiere de tiempo

más aún si consideramos las diferencias individuales, por eso es la gran cantidad de actividades citadas en este trabajo de investigación, siendo además aptas para ser entregadas con el método Sintético Analítico por ser el más motivador.

A continuación entregamos un análisis del gesto técnico Patinaje Clásico adelante para demostrar el trabajo realizado.

1. Patinaje adelante clásico: El desplazamiento común adelante, que se realiza mediante el impulso dado con uno y otro patín alternativamente. Para mayor comprensión describiremos la acción en forma segmentaria.

1.1. Segmento cabeza y tronco: La cabeza durante la acción de patinar va erguida y la vista dirigida en la misma dirección del desplazamiento. La posición de ésta variará de acuerdo a la velocidad del desplazamiento, a mayor velocidad mayor inclinación del tronco con el fin de oponer la menor superficie con el aire.

El tronco durante el desplazamiento debe ir ligeramente inclinado hacia adelante de tal manera que el centro de gravedad caerá más adelante del cuerpo durante el desplazamiento (10 a 20 cm. más adelante del patín) el ángulo de inclinación del tronco dependerá de la velocidad del desplazamiento al igual como ocurre con la inclinación de la cabeza.

1.2. Acción de los brazos: Para un patinar fluido los brazos ejecutarán durante el desplazamiento una acción de oscilación adelante atrás y afuera que irá sincronizado con el movimiento de las piernas, es decir, brazo derecho adelante y pierna izquierda adelante. De esta forma el patinador logrará fluidez y armonía durante el desplazamiento a la vez que compensará para un mejor equilibrio dinámico.

1.3. Acción de las piernas: Durante el patinar las piernas realizarán una serie de movimientos de empuje hacia atrás y desplazamiento hacia adelante en donde podemos distinguir y agrupar determinadas acciones en dos fases; una fase de empuje y otra fase de desplazamiento esta última cuenta a su vez de tres sub-fases: desplazamiento, péndulo y apoyo.

1.3.1. Fase de empuje: El patinador está en posición normal sobre los patines sin realizar ningún movimiento, éste será nuestro punto de partida (apresto). Entendemos por posición normal, cuando el patinador está sobre los patines con el cuerpo erguido, con las piernas levemente flectadas y los brazos descansando en los costados, producto de esta posición del cuerpo el centro de gravedad caerá en un punto equidistante entre los patines.

Para realizar cualquier desplazamiento adelante, es necesario una pérdida del e-

quilibrio, ésto se logrará proyectando el cuerpo en forma moderada hacia adelante, a continuación se adelanta una pierna para recuperar el equilibrio, conjuntamente la pierna que ha quedado atrás - realizará un empuje o fuerza hacia atrás mediante una flexión plantar, seguida de una extensión total de la pierna y el muslo. El empuje es producto de la presión hacia atrás y afuera con la rueda delantera interior del patín retrasado y con el pie levemente rotado hacia afuera en su extremo anterior. Al empujar hacia abjo y atrás gracias al principio de acción y reacción el cuerpo saldrá impulsado hacia adelante. Con estas acciones daremos por terminada la fase de empuje.

1.3.2. Fase de desplazamiento: Para esta fase podemos distinguir tres momentos importantes; el lizamiento propiamente tal, el péndulo y el doble apoyo.

1.3.2.1. Sub Fase Deslizamiento Adelante

En la fase anterior hubo un empuje mientras que una pierna adelantada se apoyaba, pues bien en esta sub-fase y como continuación al movimiento anterior, el peso del cuerpo pasa a sustentarse totalmente en la pierna adelantada, esta a su vez se

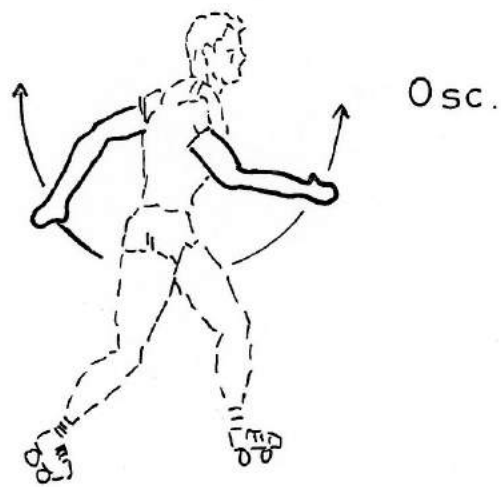
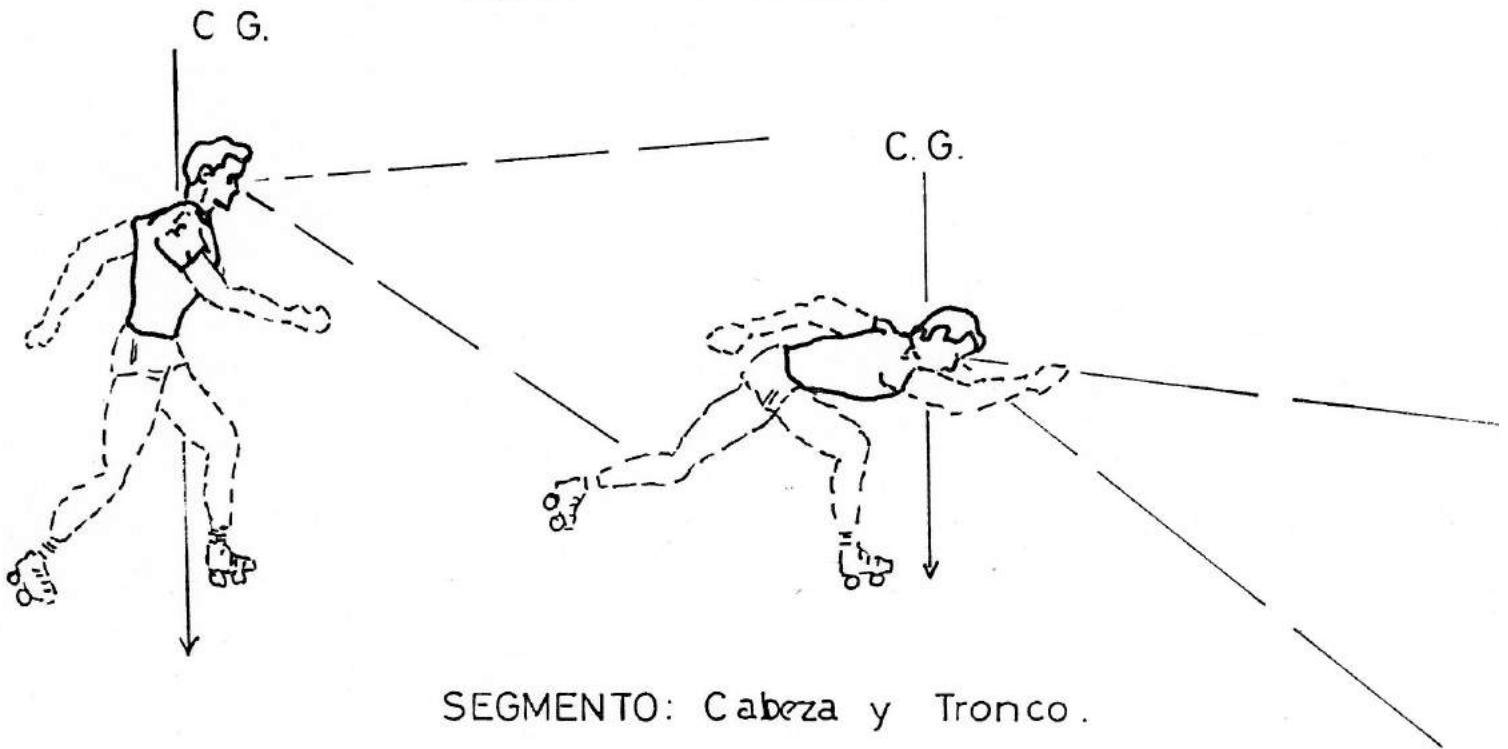
flectará levemente para amortiguar el deslizamiento que se ha producido por la acción del empuje de la fase anterior. La pierna que ha quedado retrasada después del empuje, se despegará del suelo mientras dure el deslizamiento (sub fase). El tronco se habrá inclinado hacia el lado de la pierna de sostén, por lo tanto el centro de gravedad caerá por sobre la pierna adelantada.

1.3.2.2. Sub-fase de péndulo: En la sub fase anterior estábamos deslizando en un pie, mientras que la pierna retrasada estaba suspendida en el aire, (levantada hacia atrás) cuando la velocidad del desplazamiento comienza a ceder, la pierna suspendida en el aire oscilará hacia adelante buscando apoyo; a pesar de esta acción el centro de gravedad no sufrirá mayor variación, por lo tanto se mantendrá sobre la pierna que sustenta el peso del cuerpo.

1.3.2.3. Sub-fase de apoyo: La pierna que en la fase anterior estaba

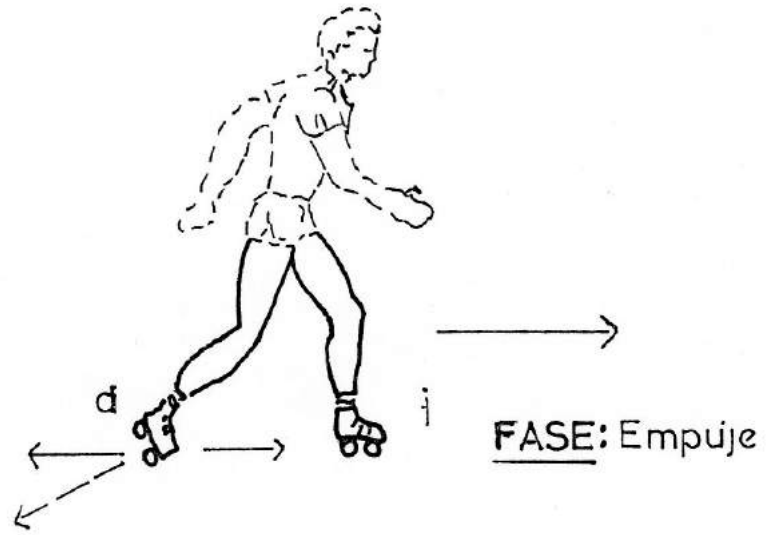
realizando un péndulo hacia adelante se apoyará definitivamente y este apoyo será con cuatro ruedas del patín y con su extremo anterior rotado ligeramente hacia afuera, la pierna hará una leve flexión. En este momento nos encontraremos con un doble apoyo por lo cual el centro de gravedad sufrirá un desplazamiento hacia la pierna recién apoyada y por un fugaz instante el peso del cuerpo quedará sustentado por ambas piernas y posteriormente pasará totalmente a la pierna de recobro. Al término de esta fase concluye toda la secuencia de movimiento que realiza un patinador durante el desplazamiento, por lo que podemos decir o aseverar que el patinaje es un deporte cíclico ya que al finalizar un ciclo dará comienzo a otro igual pero partiendo con la pierna contraria a la que inicia el ciclo anterior, es decir, al terminar la fase de apoyo se comienza la fase de empuje. Todas las fases que realiza el patinador durante un ciclo, ocurren en un corto lapso de tiempo y el deslizamiento no sufre grandes variaciones en lo que respecta a la velocidad.

Patinaje Clásico.

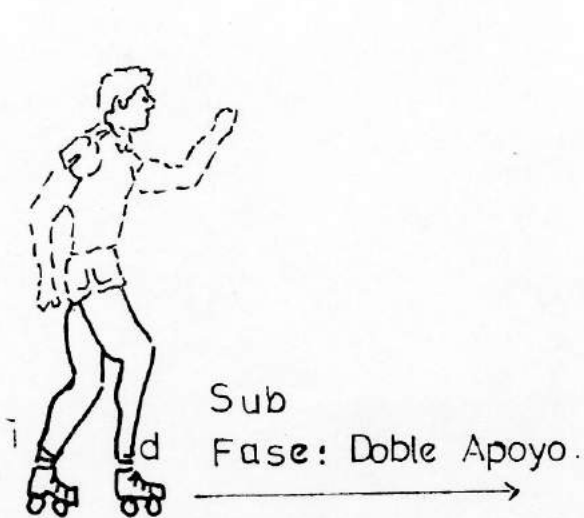
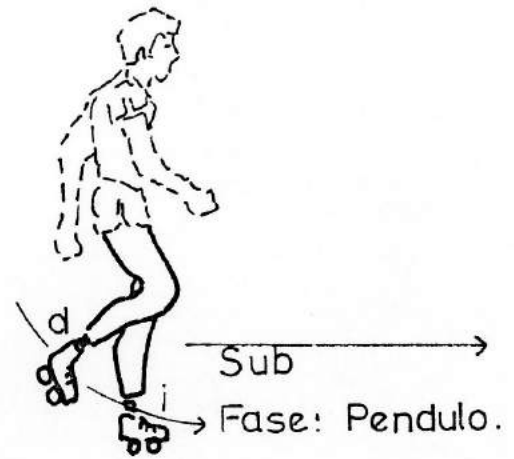
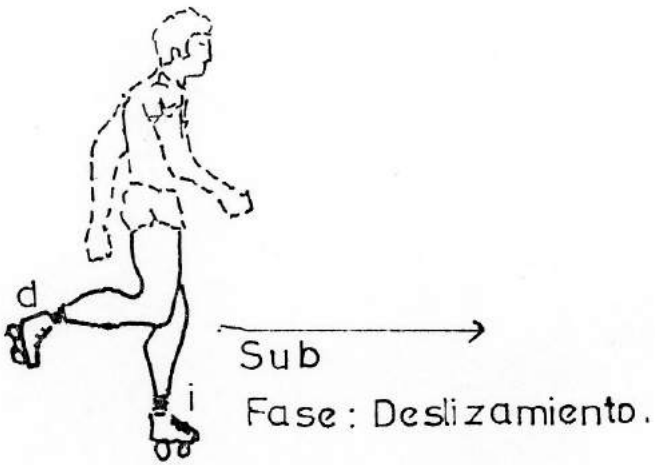


Acción Brazos.

ACCION : PIERNAS.



FASE : Desplazamiento



V. CONCLUSIONES.

- Al realizar este estudio uno de los objetivos primordiales es lograr una mayor difusión del "Patinaje Básico" como una disciplina Educativo-Física requisito para lograr una base técnica sólida y permitir así guiar a los alumnos hacia una de las tres modalidades del Patinaje.

- El hecho de haber realizado una descripción técnica del "Patinaje Básico" junto a la terminología ad hoc será de gran ayuda para los Profesores, Técnicos y alumnos ya que les permitirá por una parte realizar una secuencia más acabada de las diferentes fases en el dominio del implemento y por otro lado permitirá plantear los objetivos a lograr de manera mucho más comprensible para los educandos.

- El presentar un modelo de enseñanza del patinaje debidamente probado nos permite concluir que el "patinaje básico" deja de ser una disciplina con alto riesgo de accidentes en su proceso de aprendizaje ya que a través de la metodología utilizada los ejercicios y los medios utilizados aseguran ir cumpliendo las diferentes etapas en el dominio del implemento.

- Por último, el describir la técnica y su terminología de la modalidad de carreras es sólo con el propósito de colaborar con los Profesores y técnicos además de difundir esta disciplina que debería poseer un mayor número de cultores en el país.

VI. CONSIDERACIONES Y SUGERENCIAS FINALES.

Para este grupo de Profesores de Educación Física el hecho de haberse introducido en esta disciplina nos permite presentar algunas sugerencias tales como:

- Incluir el Patinaje Básico como otra disciplina educativo-física dentro de los planes generales de Educación Básica ya sea de carácter optativo u otro; esto último, porque permite al educando un gran número de experiencias sicomotrices lo que traerá consigo un mayor dominio corporal; además de un sinnúmero de beneficios físicos, fisiológicos, sociales y estéticos.

- El "Patinaje Básico" como disciplina está llamada a satisfacer una necesidad para el sexo femenino por ser una modalidad atractiva, de carácter individual y de un indudable valor estético; esto último lo señalamos al apreciar con preocupación el alejamiento de muchachas jóvenes de los deportes clásicos como lo son el Atletismo, Básquetbol, Vóleibol, etc.

Se adjunta modelo de actividades.