



UFLO **CAP**
UNIVERSIDAD CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE PATINAJE

MANUAL **DIDÁCTICO**

PATINAJE ARTÍSTICO

SOBRE RUEDAS

DISCIPLINA LIBRE

Walter Iglesias | Alejandro Raga | Leila Jael Vanzulli

UFLO Universidad

Rectora

Arq. Ruth Fische

Vicerrectora de Docencia e Investigación

Dra. Analía Verónica Losada

Facultad de Actividad Física y Deporte

Decano Emérito

Lic. Jorge Gómez

Directora de la Tecnicatura Universitaria en Deportes en Patinaje

Mg. Laura Rosa López

Coordinadora de Investigación de la Facultad de Actividad Física y Deporte

Mg. Valeria Gómez

Director de Ciclos de Licenciatura en Actividad Física y Deporte / Maestría en Actividad Física y Deporte

Dr. Leonardo Gómez Smyth

Director de Licenciatura en Actividad Física y Deporte / Profesorado Universitario en Educación Física

Mg. Mauro Zungri

Confederación Argentina de Patinaje

Presidente

Dr. Daniel Ventura

2025 - 218 pág.; 21 x 29,7 cm.

ISBN: 978-987-710-127-0

Diseño de portada y Maquetación: Cecilia Kowalewicz

Edición: Jorge Gómez y Hernán Cortés

Fotografías de interior: © Walter Iglesias, Alejandro Raga y Leila Jael Vanzulli

© Editorial de la Universidad de Flores, 2025

Abril de 2025

La reproducción total o parcial de este libro, en cualquier forma que sea, idéntica o modificada, no autorizada por los editores, viola los derechos reservados; cualquier utilización debe ser previamente solicitada.

Iglesias, Walter

Manual didáctico patinaje artístico sobre ruedas : disciplina libre / Walter Iglesias ; Alejandro Raga ; Leila Jael Vanzulli ; Prólogo de Laura Rosa López ; Daniel Ventura. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Universidad de Flores, 2025.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-987-710-127-0

1. Deportes. I. Raga, Alejandro II. Vanzulli, Leila Jael III. López, Laura Rosa, prolog. IV. Ventura, Daniel, prolog. V. Título.

CDD 796.912

Índice

Los autores	14
Prólogo 1	16
Daniel Ventura	
Prólogo 2	17
Laura Rosa López	
Capítulo 1: Aspectos técnicos y tácticos básicos del patinaje	19
Walter Iglesias	
1. Introducción	19
2. Los primeros pasos en el patinaje libre	20
2. 1. <i>Ejercicio de marcha hacia adelante</i>	21
2. 2. <i>Ejercicio de separar y juntar los pies hacia adelante</i>	22
2. 3. <i>Caer y levantarse</i>	22
2. 4. <i>Modos de frenar</i>	23
3. Conceptos y posiciones generales	23
3. 1. <i>Posición de balance</i>	24
3. 2. <i>Posiciones de pierna de base</i>	25
3. 3. <i>Ubicaciones de pierna libre</i>	26
4. Concepto de filo y presión	29
5. Nomenclaturas	30

6. Deslizamiento con pasos técnicos.....	32
6. 1. Sentidos de deslizamiento.....	32
6 .2. Deslizamiento en línea recta	32
6. 3. Deslizamiento en curva	33
6. 4. Deslizamiento hacia atrás	34
6. 5. Los cinco errores más comunes en el deslizamiento y cómo corregirlos	35
7. La enseñanza de las figuras con proyección a futuro	37
7. 1. Figuras.....	37
7. 1. 1. Posición “upright” (vertical o “garza”)	38
7. 1. 2. Variaciones de la posición “upright” (vertical o “garza”).....	41
7. 1. 3. Posición “sit” (sentada o “carrito”)	42
7. 1. 4. Variaciones de la posición “sit” o “carrito”	42
7. 1. 5. Posición “camel” (o “paloma”).....	45
7. 1. 6. Variaciones de la posición “camel”.....	49
7. 1. 7. Posición “indio”.....	50
7. 1. 8. Posición “spread Eagle”	50
7. 1.9. Posición “Ina Bauer”.....	52
7. 2. Combinaciones de figuras	52

Capítulo 2:

Aprendiendo a saltar

54

Walter Iglesias y Alejandro Raga

Aprendiendo a saltar, el comienzo de una gran etapa

54

Walter Iglesias

1. Saltos de patinaje artístico: generalidades

54

 1. 1. Enseñanza de los primeros saltos sobre patines.....

56

 1. 2. Saltos de base

58

 1. 3. Algunos conceptos de física a considerar en el patinaje.....

59

2. Brincos.....

62

 2. 1. Bunny hop

63

 2. 2. Split.....

63

 2. 2. 1. Split ruso

64

 2. 3. Stag leag o stag jump.....

64

 2. 4. Novelty mazurka

65

2. 5. Novelty espalda arqueada o "piscis".....	65
2. 6. Novelty tuck.....	65
3. Saltos específicos de patinaje	66
3. 1. Nomenclaturas.....	68
3. 2. Clasificación de los saltos	69
3. 2. 1. Clasificación de los saltos según su fase de cargamento	69
3. 2. 2. Clasificación de los saltos según su fase de vuelo	70
3. 2. 3. Clasificación de los saltos según su despegue	71
4. La enseñanza de los saltos específicos	72
4. 1. Salto de vals	72
4. 1. 1. La vuelta de vals como "mecanismo" o táctica de enseñanza para el salto de vals.....	72
4. 1. 2. Transferencia de la vuelta de vals al salto de vals	76
4. 2. Toe loop	79
4. 3. Salchow.....	82

Aprendiendo saltos tipo loop y axel 85

Alejandro Raga

1. Saltos tipo loop	85
1. 1. Clases y definición	86
1. 2. Flip	86
1. 3. Lutz.....	91
1. 4. Loop.....	96
1. 5. Thoren	99
2. Axel	102
3. Combinación de saltos	110

Capítulo 3: Aprendiendo trompos con cimientos sólidos 112

Walter Iglesias

1. Introducción.....	112
----------------------	-----

2. Trompos: generalidades	112
2.1. Fases de los trompos	113
2.1.1. Preparación	113
2.1.2. Centralización	113
2.1.3. Giros	114
2.1.4. Salida	114
2.2. Trompos en dos pies	114
2.2.1. Pie plano	115
2.2.2. Talón y punta, punta y talón	115
2.2.3. Pie cruzado, punta cruzada, talón cruzado	115
2.2.4. Falso cruzado, falso punta cruzada, falso talón cruzado	116
2.3. La enseñanza de los trompos	116
2.3.1. La entrada del trompo en dos pies	116
2.3.2. Centralización del trompo en dos pies	117
2.3.3. Giros del trompo en dos pies	118
2.3.4. Salida del trompo en dos pies	120
2.4. Trompos en un pie: upright	121
2.4.1. Trompo upright externo adelante	122
2.4.2. Trompo upright interno atrás	123
2.4.3. Trompo upright interno adelante	124
2.4.4. Trompo upright externo atrás	125
2.5. Combinaciones de trompos parados	126
2.5.1. Interno atrás – interno adelante	127
2.5.2. Externo atrás – interno atrás	127
2.5.3. Externo adelante – externo atrás 2	127
2.5.4. Externo atrás – externo adelante 2	128
 Conclusiones	 128

Capítulo 4:

Trompos upright de posiciones difíciles

Alejandro Raga

1. Trompos upright de posiciones difíciles	130
1.1. Valoración	132
1.2. Aspectos anátomo-fisiológicos	132
1.3. Keypoints de los upright con posiciones difíciles según reglas WS	133
1.4. Heel feature para upright	137

Capítulo 5: Saltos tipo axel y loop, solo y combo spin 138

Leila Jael Vanzulli

1. Saltos tipo axel	138
1. 1. Axel	139
1. 1. 1. Preparación	139
1. 1. 2. Carga	139
1. 1. 3. Despegue	140
1. 1. 4. Vuelo	141
1. 1. 5. Arribo	141
1. 2. Toe Loop	141
1. 2. 1. Preparación	141
1. 2. 2. Carga	143
1. 2. 3. Despegue	143
1. 2. 4. Vuelo	144
1. 2. 5. Arribo	144
1. 3. Salchow	144
1. 3.1. Preparación	144
1. 3. 2. Carga	145
1. 3. 3. Despegue	146
1. 3. 4. Vuelo	146
1. 3. 5. Arribo	146
2. Saltos tipo loop	146
2. 1. Flip	147
2. 1. 1. Preparación	147
2. 1. 2. Carga	147
2. 1. 3. Despegue	148
2. 1. 4. Vuelo	148
2. 1. 5. Arribo	149
2. 2. Lutz	149
2. 2. 1. Preparación	149
2. 2. 2. Carga	151
2. 2. 3. Despegue	151
2. 2. 4. Vuelo	152
2. 2. 5. Arribo	152
2. 3. Loop	153
2. 3. 1. Preparación	153

2. 3. 2. Carga	154
2. 3. 3. Despegue.....	155
2. 3. 4. Vuelo.....	155
2. 3. 5. Arribo	155
2. 4. Thoren	155
2. 4. 1. Preparación.....	155
2. 4. 2. Carga.....	156
2. 4. 3. Despegue	156
2. 4. 4. Vuelo	156
2. 4. 5. Arribo	157

Capítulo 6:
Solo y combo spin..... 158

Leila Vanzuli

1. Solo spin	158
1. 1. Según el pie de base	158
1. 2. Según la dirección.....	159
1. 3. Según el filo.....	159
1. 4. Según la posición.....	159
1. 5. Generalidades	160
1. 6. Camel laE	162
1. 6. 1. Preparación	162
1. 6. 1. 1. Paso cruzado	162
1. 6. 1. 2. Travelling externo.....	162
1. 6. 2. Centralización	162
1. 6. 3. Giro.....	163
1. 6. 4. Verticalización	163
1. 6. 5. Finalización	163
1. 7. Camel dal	164
1. 7. 1. Preparación	164
1. 7. 1. 1. Entrada americana o con cambio de pie.....	164
1. 7. 1. 2. Travelling interno.....	164
1. 7. 2. Centralización.....	164
1. 7. 3. Giro	165
1. 7. 4. Verticalización	165
1. 7. 5. Finalización	165
1. 8. Camel itl.....	165
1. 8. 1. Preparación	165

1. 8. 1. 1. Paso cruzado	165
1. 8. 1. 2. Travelling externo	166
1. 8. 2. Centralización.....	166
1. 8. 3. Giro	166
1. 8. 4. Verticalización	167
1. 8. 5. Finalización	167
1. 9. Camel dtE	167
1. 9. 1. Preparación.....	167
1. 9. 1. 1. Entrada americana o con cambio de pie	167
1. 9. 1. 2. Travelling interno	167
1. 9. 2. Centralización.....	167
1. 9. 3. Giro	168
1. 9. 4. Verticalización	168
1. 9. 5. Finalización	168
1. 10. Tablas resumen.....	169
1. 10. 1. Solo spin (SSp)	169
1. 10. 2. Preparaciones	171
1. 10. 3. Ruedas de mayor presión	172
1. 10. 4. Fase de giro	173
2. Combo spin	174
2. 1. Camel-up	174
2. 2. Camel-sit	175
2. 3. Camel-sit - Camel (SBC)	175
2. 4. Generalidades	176

Capítulo 7:

Iniciación a la coreografía en patinaje artístico 179

Walter Iglesias

1. Concepto de danza	179
1. 1. La danza como forma artística	179
1. 2. Función de la danza en la sociedad y su evolución	182
1. 3. Tipos de danza	182
1. 4. La danza y el deporte	183
2. Coreografía	184
2. 1. Concepto	184
2. 2. Coreografía en patinaje artístico	184

2. 2. 1. <i>Música</i>	186
2. 2. 2. <i>Pasos</i>	187
2. 2. 3. <i>Distribución</i>	189
2. 3. <i>Desarrollo de aspectos artísticos</i>	190
3. <i>Anexo didáctico</i>	190
3. 1. <i>Posiciones de los pies</i>	190
3. 2. <i>Posiciones de los brazos</i>	193

Capítulo 8: **Conciencia corporal, primer paso ante la coreografía**

Alejandro Raga

1. <i>Introducción</i>	197
2. <i>Conciencia corporal, el primer paso ante la coreografía</i>	197
2. 1. <i>La agudeza perceptiva</i>	198
2. 1. 1. <i>La percepción visual</i>	199
2. 1. 2. <i>La percepción auditiva</i>	200
2. 1. 3. <i>La percepción táctil (exteroceptiva)</i>	201
2. 1. 4. <i>La percepción interna (propioceptiva)</i>	202
2. 1. 5. <i>La percepción kinestésica o cenestésica</i>	202
2. 2. <i>El ajuste postural</i>	203
2. 3. <i>La comprensión de la música</i>	205
2. 4. <i>La gestualidad y la interpretación</i>	206
3. <i>Footwork Sequence (FoSq)</i>	207
3. 1. <i>Tipos de giros (turns)</i>	207
3. 2. <i>Nivel base (level base - StB) según World Skate 2020/21: valor base: 1,8</i>	208
3. 3. <i>Nivel 1 (level 1 - St1): valor base: 2,3</i>	208
3. 4. <i>QOE positivo</i>	209
4. <i>Impresión artística</i>	210
4. 1. <i>Transiciones</i>	211
4. 2. <i>Performance</i>	212
4. 3. <i>Coreografía/composición</i>	213
Bibliografía	217

Los autores



Walter Iglesias

Como deportista ha integrado la selección argentina de patinaje artístico, con la que obtuvo varios títulos internacionales, entre ellos campeón de los Juegos Odesur, Juegos Panamericanos y Campeonato Mundial.

Es técnico de la Confederación Argentina de Patinaje (CAP) desde 1999 categoría “A”, técnico universitario en deportes de patinaje y técnico World Skate nivel III de la especialidad libre. Ha participado en varios stage nacionales e internacionales como oyente y disertante. Actualmente es docente en la Escuela Argentina de la CAP y de UFLO Universidad en asignaturas técnicas.

Con sus deportistas ha logrado varios títulos, entre ellos campeones panamericanos y juegos panamericanos, campeones sudamericanos y de juegos sudamericanos y varias medallas a nivel mundial.

Dentro de su formación académica, es licenciado en comercialización.



Alejandro Raga

Es técnico de patinaje artístico nivel internacional “A” y especialista en figuras obligatorias, patinaje libre y parejas mixtas. Se ha desempeñado en diferentes clubes de Buenos Aires y en trece provincias argentinas.

Con sus deportistas ha logrado importantes títulos nacionales e internacionales, entre ellos numerosas medallas sudamericanas, europeas, semifinales WS y atletas posicionados entre los top ten en campeonatos del mundo.

Ha sido técnico de la selección nacional y asesor técnico del Comité Nacional de Patinaje Artístico (CNPA), además de responsable del dictado de clínicas para entrenadores, jueces y patinadores en Argentina y varios países de Latinoamérica. También ha participado en proyectos de detección de talentos.

En el área de capacitación, colaboró en la formación de jueces, nivelación a técnicos y patinadores y como director de capacitación de la Escuela de Patinaje Artístico del Comité Nacional de la CAP. Se desempeñó además como coordinador y técnico de campus nacionales y locales y stage internacionales.

Actualmente es docente en la Tecnicatura Universitaria en Deportes de Patinaje de UFLO Universidad de la asignatura Técnica y táctica II, en la modalidad Libre.



Leila Vanzulli

Es licenciada en administración (Universidad Nacional de La Matanza), técnica universitaria en contabilidad (Universidad Nacional de La Matanza) y técnica universitaria en deportes de patinaje (UFLO Universidad). Realizó el Ciclo Pedagógico Universitario (Universidad del Salvador) y actualmente cursa el Ciclo de Complementación Curricular de la Licenciatura en Educación (UFLO Universidad).

Como deportista ha integrado la selección argentina de patinaje artístico, donde obtuvo varios títulos internacionales, entre ellos campeona de los Juegos Odesur, Juegos Panamericanos y top ten en Campeonatos Mundiales. Fue reconocida con el Olimpia de Plata y los premios FOX SPORT.

Es técnica universitaria en deportes de patinaje y técnica World Skate nivel II de la especialidad libre. Ha participado en varios stage nacionales e internacionales como oyente y disertante. Actualmente es docente en UFLO Universidad en asignaturas técnicas.

Con sus deportistas ha logrado importantes títulos nacionales e internacionales entre los cuales se destacan campeones panamericanos, campeones sudamericanos y participaciones a nivel mundial.

Prólogo 1

Por Daniel Ventura¹

El patinaje artístico es una disciplina compleja que combina técnica, creatividad y pasión, y su crecimiento en nuestro país es el reflejo del compromiso de entrenadores, deportistas, dirigentes e instituciones que trabajan día a día para su desarrollo. Desde la Confederación Argentina de Patinaje celebramos con gran entusiasmo la publicación de este libro, fruto del trabajo académico de UFLO Universidad y su Tecnicatura Universitaria en Deportes de Patinaje. Esta obra representa un paso fundamental en la consolidación de un sistema de formación que eleve el nivel del patinaje en Argentina.

Uno de los grandes objetivos de nuestra Confederación es la capacitación continua de entrenadores. Un deporte crece cuando quienes enseñan y guían a los atletas cuentan con herramientas sólidas, actualizadas y adaptadas a los desafíos de una disciplina en constante evolución. Este libro no solo aporta conocimientos técnicos y didácticos esenciales, sino que también invita a la reflexión sobre el rol del entrenador como formador de personas, más allá del rendimiento deportivo.

Vivimos una etapa de transformación en el deporte. Cada vez más se reconoce su impacto social como un espacio de inclusión, educación y desarrollo integral. El patinaje, con su capacidad de inspirar esfuerzo y creatividad, se suma a este movimiento global que busca formar atletas completos, ciudadanos comprometidos y comunidades más fuertes a través del deporte. Por ello, esta obra es un valioso aporte no solo para quienes se dedican a la enseñanza del patinaje artístico, sino para toda la comunidad que cree en el deporte como un motor de cambio. Felicito a los autores por esta iniciativa y auguro que este libro se convierta en una herramienta esencial para el crecimiento de nuestra disciplina.

¹ Presidente de la Confederación Argentina de Patinaje.

Prólogo 2

Por Laura Rosa López¹

El patinaje artístico sobre ruedas forma parte del universo de los deportes artísticos o de apreciación.

Es un deporte de predominio técnico, basado en la búsqueda de un estereotipo motor, con elevadas implicaciones estéticas y expresivas, manifestadas claramente en las competiciones de alto rendimiento, donde los y las deportistas definen sus posiciones por la apreciación y valoración de un jurado.

El entrenamiento técnico, en consecuencia, se basa en buscar el refinamiento coordinativo más elevado para poder ejecutar, lo más fielmente posible, los modelos teóricos de ejecución, encadenando una serie de habilidades complejas (combinación de habilidades cíclicas y acíclicas) con un nivel óptimo de amplitud, ritmo, fluidez y expresividad.

En esta obra se trata, particularmente, el estilo Libre dentro del patinaje artístico y, antes de ingresar en el análisis minucioso de sus técnicas, los invitamos a pensar en la lógica interna del deporte, porque es a partir de ésta que se desarrollan los procesos pedagógico-didácticos para su enseñanza.

En las competiciones, el jurado valora el grado de acercamiento de las acciones que ejecuta el/la patinador/a respecto a unos modelos ideales de ejecución. Este modelo teórico va evolucionando con el tiempo de acuerdo a los cambios en el reglamento, los avances en el entrenamiento, los aportes de los campeones del momento, las mejoras en la calidad de los patines, entre otros factores, y a partir de lo que cada patinador/a desarrolla con su estilo técnico particular.

A pesar de que el patinaje artístico puede aprenderse a cualquier edad, se lo considera un deporte de especialización temprana, así como la gimnasia rítmica y la artística. En tal sentido, es en la etapa de la niñez donde existe mayor sensibilidad para el aprendizaje motor y donde se integran con mayor facilidad las habilidades técnicas, propias de un deporte que requiere gran desarrollo de las capacidades coordinativas, con énfasis en el equilibrio.

¹ Directora de la Tecnicatura Universitaria en Deportes en Patinaje de UFLO Universidad.

Por otra parte, no solo requiere el desarrollo de los aspectos coordinativos, sino también de otras cualidades físicas, como la potencia, la fuerza y la flexibilidad. Además, involucra una multiplicidad de factores psicológicos y sociales, entre los que destacan el equilibrio emocional y la fortaleza mental, así como las habilidades creativo-expresivas y musicales

Vale decir que estamos frente a un deporte complejo en el que, para competir con posibilidades de logros valiosos, se deben poner en juego diversos recursos sensitivos, perceptivo-motrices, expresivos, condicionales y volitivos.

Resulta un deporte atrapante y desafiante, donde niños, jóvenes y adultos se deslizan sobre ruedas y se expresan con sustentos musicales a través de desplazamientos, giros, saltos y pasos creativos a gran velocidad.

A partir de esta presentación inicial, es evidente que las técnicas de ejecución, precisas, expresivamente intensas y ajustadas inexorablemente a un sistema de valuación minuciosamente elaborado, son la base del patinaje artístico sobre ruedas en su modalidad Libre, de la que se ocupa esta obra.

En consecuencia, los autores realizan un detallado análisis técnico de cada habilidad o técnica específica, con explicaciones biomecánicas y el apoyo de fotografías, dibujos, diagramas y otras imágenes que grafican las distintas posiciones y acciones que deben ejecutarse, con importantes acotaciones sobre el impacto en el juzgamiento y, en simultáneo, incorporando sugerencias didácticas para facilitar el aprendizaje –en el caso de los/as patinadores/as principiantes– y el perfeccionamiento técnico en los/as deportistas que se encuentran en distintas etapas de rendimiento.

Esta obra forma parte del material de estudio de las asignaturas de Técnica y táctica del deporte I, II y III de la modalidad Libre de la Tecnicatura Universitaria en Deportes de Patinaje de UFLO Universidad.

Capítulo 1

Aspectos técnicos y tácticos básicos del patinaje

Por Walter Iglesias

1. Introducción

Como se mencionó en el prólogo, el patinaje artístico es un deporte de predominio técnico (Genchi, 2020), es por ello que para comenzar a desarrollar el contenido de este capítulo inicial puede resultar útil conocer el alcance o significado de las dos palabras clave que componen su título.

Técnica

La Real Academia Española (2001) define a la **técnica** como un “conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad”. Y desde el punto de vista deportivo pueden citarse dos autores de relevancia para la especialidad. Meinel (1988) la define como un “procedimiento que conduce de una manera directa y económica a la consecución de un alto resultado”. Por su parte, Grosser (1986) entiende que es el “modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva”.

De estas dos definiciones se puede concluir que mediante el dominio de las técnicas adecuadas se obtiene un óptimo resultado con el mínimo desgaste posible en cualquier acción motriz humana. Asimismo, se puede decir que la técnica se basa en

dos principios fundamentales. La **eficacia**, que consiste en la máxima adecuación entre la decisión y la ejecución, y la **economía**, que indica que la energía disponible debe aprovecharse de tal manera que se alcance el resultado deseado al mayor nivel posible, haciendo uso de ella en la menor medida.

Estos dos principios podrían confluír en uno solo: el de **armonía**. Este concepto alude a la proporcionalidad y equilibrio entre energía utilizada y objetivo conseguido mediante una acción motriz.

El patinaje artístico es uno de los deportes que promueve el desarrollo de destrezas de gran precisión y, por ello, de alto contenido técnico. Estos desempeños resultan comparables con la gimnasia artística o rítmica, donde cada posición del cuerpo está milimétricamente analizada en función de un ejercicio y es evaluada por los jueces para discernir cuál es la ejecución más precisa.

Táctica

En cuanto a la **táctica**, la Real Academia Española (2001) la define como un “procedimiento o método que se sigue para conseguir un fin determinado o ejecutar algo”.

En la especialidad libre, en la cual se combinan saltos, trompos, pasos de transición en conjunto con una interpretación coreográfica en sincronía con la música, es, junto con la de parejas de libre, la que utiliza elementos técnicos de mayor complejidad, que incluso comparte con las otras disciplinas (figuras obligatorias y danza), para crear elementos más complejos.

En este capítulo y en los sucesivos se presentan las figuras y técnicas básicas del patinaje artístico, en particular de la disciplina libre (**deslizamiento, posturas de base** [figuras], **saltos simples** y **trompos parados**), acompañadas con sugerencias de métodos y actividades de enseñanza. Todos los mecanismos, métodos, tácticas y prácticas que se elijan serán adecuados, siempre y cuando sigan los lineamientos técnicos básicos y una lógica evolutiva de las acciones motrices de patinaje. Lo importante es coincidir en el objetivo final y compartir las diferentes tácticas o caminos para llegar a la meta técnica establecida. Hacia el final, se aportarán herramientas para diseñar un programa básico de coreografía de competencia.

2. Los primeros pasos en el patinaje libre

El patinaje artístico es un deporte de alto predominio técnico, que se complementa con una faceta artística. Estos dos aspectos acompañarán a los niños y las

niñas que se inicien en este deporte durante todas sus etapas de formación. Por este motivo, debería ponerse especial atención a las particularidades de la técnica de base a presentar y desarrollar en la etapa de iniciación deportiva, para que luego puedan ampliar su dominio hasta llegar al alto rendimiento, si éste fuese su objetivo.

Este capítulo es una introducción al patinaje artístico sobre ruedas, que se centra en aquellos aspectos básicos que nos acompañarán siempre durante todas las clases y en todas las etapas del deporte.

Generalmente, cuando un/a niño/a se inscribe en un club o en una escuela de patinaje para iniciarse en el patinaje, se vinculará, en primera instancia, con el profesional a cargo de la “escuelita de patín” y el patinaje libre será la especialidad con la que inicie el recorrido en este deporte. Por lo tanto, son los profesores de esta especialidad los que deben responder a la pregunta: ¿qué se enseña en la primera clase?

A continuación, se proponen algunos ejercicios útiles para desarrollar en las primeras clases de patinaje.

2. 1. Ejercicio de marcha hacia adelante

Cuando un/a niño/a se presenta por primera vez en la clase de patinaje carga, seguramente, con un bagaje de emociones diversas, por ejemplo, la expectativa por la actividad y por el maestro y los compañeros, la inseguridad de reconocer y habituarse a un espacio diferente y grande como es la pista de entrenamiento y, sobre todo, una sensación de incertidumbre y tensión al subirse tal vez por primera vez— a un par de patines de ruedas.

Es muy probable que el/la pequeño/a deportista tenga miedo de lanzarse solo/a en medio de una clase y es por esto que debe ser acompañado/a, llevándolo/a de la mano en sus primeras vueltas a la pista, hasta que tenga un básico control del equilibrio. Es el momento de enseñarle el ejercicio denominado “marcha”. Éste consiste en “marchar” hacia adelante con ambos pies, sobre la posición de base de patinador, realizando pequeños movimientos hacia adelante para levantar los patines alternando las piernas. Este ejercicio puede responder a la consigna de “imitar la marcha de un soldado”.

Se propone, como punto de partida para este ejercicio, realizarlo de forma estática, en un lugar fijo de la pista, para luego comenzar con una velocidad prudente y, si fuera necesario, asistido de la mano por el entrenador.

Este ejercicio se realiza cuando un/a niño/a ingresa a su primera clase de patinaje, no solo para estimular el equilibrio sino también para que se adapte al peso de los patines y adquiera confianza en sí mismo/a. Esto le permitirá realizar más adelante ejercicios de mayor complejidad.

Una buena alternativa es practicar estos pasos en una superficie que no permita que las ruedas se deslicen completamente, por ejemplo, sobre el césped, una alfombra o goma EVA.

2. 2. Ejercicio de separar y juntar los pies hacia adelante

Otra forma de comenzar a deslizarse sobre los patines es la de impulsarse hacia adelante separando y juntando los pies tal como si se dibujara en la pista el número ocho (“8 adelante”).²

Para iniciar este ejercicio se debe mantener en todo momento la posición base de patinaje, comenzando con los pies juntos y paralelos entre sí. El/la alumno/a debe realizar presión sobre la parte trasera externa en ambos pies para separar las piernas y formar medio círculo deslizando hacia adelante. Luego, necesitará ejercer presión sobre la parte trasera interna de ambos patines para juntar las piernas y, deslizando hacia adelante, cerrará y completará la otra mitad del círculo.

El/la patinador/a debe repetir esta secuencia varias veces avanzando hacia adelante y sin perder la posición erguida.

Una buena propuesta es armar un circuito con conos en uno de los laterales de la pista, y el/la alumno/a debe juntar y separar los patines para pasar sobre ellos.

2. 3. Caer y levantarse

Es fundamental, una vez que el/la alumno/a comienza a deslizarse, enseñarle a ponerse de pie luego de una posible caída.

Para esto es aconsejable incluir en las primeras clases el ejercicio denominado, coloquialmente, “me caigo y me levanto”.

Se trata de provocar intencionalmente una caída y luego ponerse de pie en forma segura. Frecuentemente los/as niños/as en clase tratan de levantarse del piso después de tener una caída y, mientras lo están intentando, vuelven a caer. En muchos casos esto sucede porque aún no tienen el equilibrio suficiente sobre los patines e intentan levantarse utilizando las dos piernas, por lo que las ruedas se deslizan mientras se están levantando.

Un modo de ayudarlos/as a levantarse podría ser, inicialmente, flexionar una pierna hacia atrás y apoyar la rodilla en el piso. Luego, comenzar a incorporarse

² Este ejercicio también puede ser llamado “globitos”, “ochitos hacia adelante”, “gusanitos”, “burbujitas” o “abrir y cerrar”.

arrodillándose sobre una pierna (de esta manera solo un patín se encuentra apoyado en el piso mientras se incorpora el resto del cuerpo) hasta adoptar la posición erguida. Una vez logrado el equilibrio, recomenzará el deslizamiento.

Otro modo de levantarse es que el/la patinador/a, una vez que ha caído, apoye ambas rodillas y ambas manos en la pista, para luego ponerse de pie.

2. 4. Modos de frenar

El/la patinador/a puede detener la velocidad de varias maneras, para lo cual se puede utilizar el freno o las ruedas.

Uso del freno

El/la patinador/a que ya se encuentra deslizando a una determinada velocidad debe extender una pierna hacia atrás y suavemente apoyar el freno hasta detener por completo el deslizamiento, manteniendo siempre la contracción de los músculos del tronco medio (abdominal y dorsal). Es importante que el/la patinador/a aprenda a frenar utilizando una u otra pierna.

Uso de las ruedas

El/la patinador/a que ya se encuentra deslizando a una determinada velocidad debe mantener la pierna de base en flexión y extender la pierna libre hacia atrás apoyando suavemente las ruedas del patín libre con la punta del pie rotada hacia afuera. En primer término, se apoyan las ruedas internas y luego las externas. La presión realizada sobre las ruedas detendrá el deslizamiento, hasta finalizar con los pies en posición de "L".

Es importante considerar que, al igual que con un vehículo, el frenado debe realizarse de manera gradual, de lo contrario la parte baja de su cuerpo frenará, pero la parte alta o torso se irá de golpe hacia delante, produciéndose seguramente una desestabilización o una caída.

3. Conceptos y posiciones generales

Antes de ahondar en la técnica de deslizamiento y en las posiciones específicas

del patinaje artístico conocidas como “las figuras”, las cuales son incorporadas en las primeras rutinas de competencia de los niveles básicos, se desarrollarán algunos conceptos y posiciones generales que resultan imprescindibles y que todo/a entrenador/a y patinador/a debería conocer para que sea más clara y precisa la comunicación entre ambos.

3. 1. Posición de balance

Esta posición se obtiene cuando el/la patinador/a se mantiene en equilibrio sobre un solo pie. De este modo, se desprende el concepto de pierna de base y pierna libre.

La pierna de base –también denominada pierna portante– es aquella sobre la que el/la patinador/a se encuentra apoyado o posicionado (es la pierna que lleva el patín que está en contacto con la pista de patinaje). Por lo tanto, la pierna libre será la que se encuentra liberada de peso o apoyo del/la patinador/a (corresponde al patín que se encuentra separado de la pista de patinaje). Como ejemplo, se puede observar en la foto que la patinadora se encuentra en posición balance. En ese caso, la pierna izquierda es la de base y la derecha la pierna libre (*Foto 1*).



Foto 1.

3. 2. Posiciones de pierna de base

La pierna de base puede estar extendida o flexionada. En el primer caso, puede adoptar diferentes ángulos según el grado de flexión que se generen angulaciones entre diferentes segmentos como la pierna con el busto o la pierna con el patín portante o el pliegue de la rodilla.

La pierna base estará extendida cuando se mantenga en una línea continua desde la cadera hasta el pie.

La pierna de base puede estar extendida o flexionada. En el primer caso, la pierna mantiene una línea continua desde la cadera hasta el pie. En el segundo caso, la pierna de base puede adoptar diferentes posiciones según la profundidad con la que se flexione la rodilla. La pierna de base en flexión genera angulaciones entre diferentes segmentos corporales tales como torso y muslo, muslo y pantorrilla o pantorrilla y pie. En las siguientes imágenes, puede observarse un ejemplo de pierna base flexionada y un ejemplo de pierna de base extendida (Fotos 2 y 3).



Foto 2. Pierna de base extendida.



Foto 3. Pierna de base flexionada.

3. 3. Ubicaciones de la pierna libre

Al igual que la pierna de base, la pierna libre puede estar flexionada o extendida. Además, puede adoptar diferentes posiciones según la ubicación en la que se la coloque. Si bien son muchas las ubicaciones posibles, las alineaciones más relevantes suelen ser cinco.

1. *Adelante*: generalmente en esta posición las ruedas internas del pie libre coinciden con las ruedas internas del pie de base.
2. *Atrás*: generalmente la punta del pie libre se encuentra ligeramente abierta por lo que las ruedas traseras de ese patín coinciden en la línea de las ruedas traseras del pie de base.
3. *Lateral*: generalmente la pierna libre se ubica al lado de la pierna de base sobre el plano frontal.
4. *Diagonal adelante*: la pierna se ubica en una línea diagonal entre la posición hacia adelante y la lateral.
5. *Diagonal atrás*: la pierna se ubica en una línea diagonal entre la posición hacia atrás y la lateral.

En las siguientes imágenes se pueden observar varios ejemplos de las distintas maneras de ubicar la pierna libre. Es importante que el/la niño/a aprenda estos conceptos desde el comienzo de sus clases para facilitar la comprensión de las correcciones que hace el/la entrenador/a. Por ejemplo, es común escuchar a entrenadores/as indicando a sus alumnos: “Ubicá la pierna un poquito más adelante”. Esto da lugar a la libre interpretación del que escucha esta indicación: ¿cuánto es ese “poquito”? En cambio, si las ubicaciones de la pierna libre ya fueron explicadas y asimiladas con anterioridad, el entrenador podrá indicar: “Ubicá la pierna libre en diagonal adelante”. De este modo, la información que llega al niño/a es más clara y precisa (*Fotos 4 a 13*).



Foto 4. Pierna libre extendida atrás.



Foto 5. Pierna libre extendida adelante.

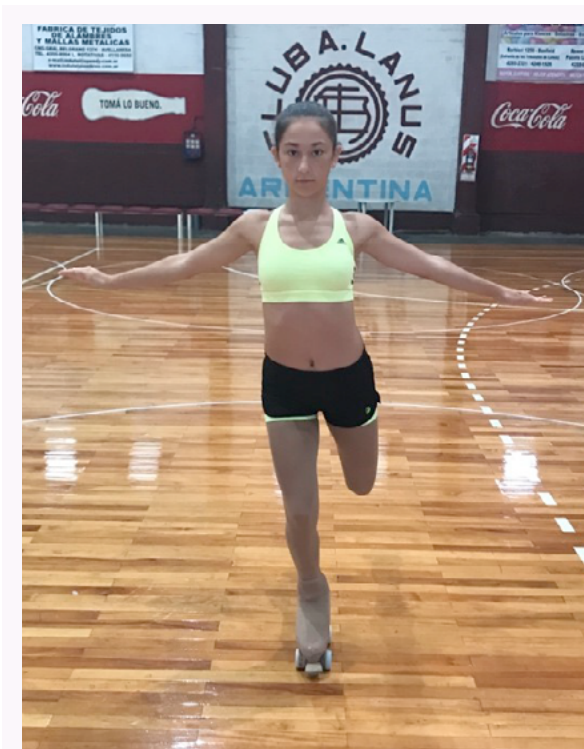


Foto 6. Pierna libre flexionada atrás.



Foto 7. Pierna libre flexionada adelante



Foto 8. Pierna libre diagonal atrás.



Foto 9. Pierna libre diagonal adelante



Foto 10. Pierna libre extendida lateral.



Foto 11. Pierna libre flexionada lateral



Foto 12. Pierna libre flexionada diagonal adelante.

Foto 13. Pierna libre flexionada diagonal atrás.

Las mismas ubicaciones que puede adoptar la pierna libre serán consideradas también para posicionar los brazos, ya sea alineados adelante o atrás, en diagonal adelante o en diagonal atrás o a los lados del cuerpo.

4. Concepto de filo y presión

El/la patinador/a, entre las finas y específicas destrezas que debe desarrollar, necesita aprender a distribuir el peso del cuerpo ejerciendo presión sobre determinados puntos o sectores. Así, logra dirigir intencionalmente las presiones haciendo foco, por ejemplo, sobre una determinada rueda, sobre las dos ruedas del tren delantero o trasero, o sobre las ruedas externas o internas.

De ahí que se denomina **filo** a la curva imaginaria que dibuja el patinador diseñando trayectorias curvas o circulares sobre la pista de patinaje. La correcta distribución del peso corporal sobre un determinado filo se logra, en posición de balance, mediante la inclinación lateral del eje del cuerpo la cual provoca un aumento de presión sobre las ruedas externas o internas del patín de base.

El filo puede ser externo o interno según el aumento de la presión sobre las ruedas externas o internas del patín.

El aumento o disminución de la presión sobre las ruedas va a permitir a los/as patinadores realizar curvas de menor o mayor radio.

Tanto el filo externo como el interno pueden realizarse hacia adelante o hacia atrás, según la dirección en la que se deslice el patín.

Como regla general de patinaje, se puede afirmar que cuando el patín se dirige hacia adelante, las ruedas que reciben mayor peso del cuerpo son las traseras. Por el contrario, cuando el patín se desliza hacia atrás, las ruedas que mayor peso del cuerpo soportan son las delanteras. En síntesis, el peso mayor es siempre sostenido en el carril opuesto al sentido de deslizamiento.

Por lo tanto, hay que considerar que, si el/la patinador/a se dirige en dirección externo adelante, el peso del cuerpo se colocará en la parte externa del patín sobre la rueda trasera.

Al presionar una parte del patín más que el resto, se producen efectos mecánicos en éste, y el más notable es cómo, a la rueda que se encuentra en la diagonal opuesta a la que recibe la mayor presión, se le aligera el peso que tiene sobre ella, quedando levemente despegada de la superficie.

De modo análogo, continuando con el ejemplo del filo externo adelante, cuando la rueda trasera externa lleva la mayor presión la puede observarse cómo la rueda diagonalmente opuesta –que es la delantera interna– recibe menos peso que las restantes.

En conclusión, pueden establecerse los siguientes fillos:

- a) Externo adelante
- b) Interno adelante
- c) Externo atrás
- d) Interno atrás

Dado que tanto el filo externo como el interno pueden realizarse con pierna derecha e izquierda, se obtienen ocho variaciones posibles.

5. Nomenclaturas

En muchos casos, el uso de las “nomenclatura” impresiona y hasta molesta a los/as entrenadores/as porque lo ven como algo complicado e innecesario de analizar. Sin embargo, la nomenclatura no es un tema complicado si se utiliza un “código” preciso para hacer referencia a cada movimiento.

Obviamente, en la iniciación deportiva o primeras fases del entrenamiento de un/a niño/, su uso es excesivo, pero sí resultan necesarias para tener un lenguaje en común entre los entrenadores, jueces y atletas del mundo entero.

Todos los filos y elementos del patinaje llevan una nomenclatura que los define internacionalmente. Para abreviar y codificar cada elemento se le asigna una letra que puede ser mayúscula o minúscula y la combinación de ambas define cada movimiento realizado por los patines del deportista.

La *Tabla 1* muestra una de las posibilidades de codificación:

¿Qué son las nomenclaturas?

PIE		
Derecho	d	Letra d minúscula
Izquierdo	i	Letra i minúscula
DIRECCIÓN		
Adelante	a	Letra a minúscula
Atrás	t	Letra t minúscula
FILO		
Externo	E	Letra E mayúscula
Interno	I	Letra I mayúscula

Tabla 1. (Fuente: Elaboración propia)

El código se construye siempre en el mismo orden: en primer término, el pie, luego la dirección de marcha y por último el filo. De esta manera, si se desea especificar que el/la patinador/a se encuentra realizando un filo sobre el pie derecho hacia delante y en externo debe nombrárselo de la siguiente manera: **d.a.E**

6. Deslizamiento con pasos técnicos

6.1. Sentidos del deslizamiento

Se denomina “en sentido horario” al deslizamiento que se realiza en el mismo sentido de las agujas del reloj.

Se denomina “en sentido anti horario” al deslizamiento que se realiza en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

En el lenguaje técnico internacional se reconoce a estos términos como *clockwise* o *anti clockwise* y sus códigos son CW o CCW

Siempre que se desliza se obtiene una cierta velocidad; a esa velocidad de desplazamiento se la denomina **velocidad horizontal**.

6.2. Deslizamiento en línea recta

El deslizamiento en línea recta se realiza mediante una sucesión de pasos denominados roll. Para ello, el/la patinador/a debe adoptar una correcta posición de base, con los brazos extendidos a los lados del cuerpo. El deslizamiento comienza mediante empujes alternados de las piernas, manteniendo una posición de flexión constante. Cada empuje se realiza sobre el filo externo y siempre hacia adelante. La alternancia entre un empuje y otro genera, en consecuencia, un leve cambio en la inclinación del eje del cuerpo.

Los empujes se realizan con ambas piernas, utilizando el apoyo en todas las ruedas. La delantera interna la última rueda que empuja y que a su vez es la última en separarse de la superficie de patinaje.

Una vez que el/la patinador/a efectúa el empuje, pasa a tener una pierna libre totalmente extendida alineada en diagonal atrás, con la punta del pie ligeramente abierta y el empeine también extendido, mientras que la pierna de base mantiene la flexión original. Así, mediante una sucesión de estos empujes, se encadenan los pasos *roll* (Foto 14).

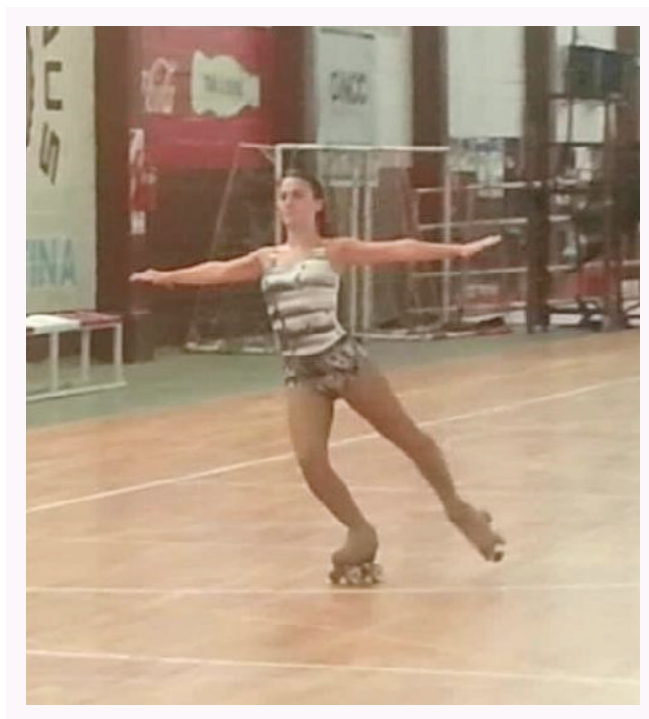


Foto 14. Pasos roll.

6. 3. Deslizamiento en curva

Así como el deslizamiento en línea recta se realiza mediante la sucesión de *rolls*, el deslizamiento en curva requiere del paso *cross stroke* (denominado coloquialmente “paso cruzado”).

El deslizamiento en curva requiere incorporar el concepto de torsión, también conocido como rotación. Es un movimiento en el cual el torso rota sobre el eje longitudinal. Esta rotación puede ser latero derecha o latero izquierda si se trata de una extremidad y derecha e izquierda si se refiere a la cabeza o al tronco. Ejemplo: torsión del tronco que se utiliza en el deslizamiento en curva donde el pecho y los hombros quedan posicionados hacia el centro del círculo que se dibuja mientras se desliza.

Para comenzar con la práctica se tendrán en cuenta las mismas posiciones que las adoptadas para el deslizamiento en línea, incorporando la torsión del busto y la posición de los brazos que, en este caso, se ubican uno adelante y el otro en diagonal atrás. El/la patinador/a se desplaza sobre una trayectoria circular y realiza el primer empuje con la pierna que se ubica del lado externo al círculo. Tal como se describió en el paso *roll*, el empuje finaliza con la elevación de la rueda delantera interna con la pierna y punta del pie libre extendida, y alineada en **diagonal atrás** en relación a la pierna de base (Foto 15).



Foto 15.



Foto 16.

A partir de esta posición comienza el paso *cross stroke*. Para hacerlo, la pierna libre avanza cruzando por delante de la pierna que está deslizando y, al apoyar, se transforma en la nueva pierna de base. A su vez, la que hasta el momento estaba deslizando, empuja por detrás de la nueva pierna de base en dirección a la misma línea diagonal atrás (tal como se ubicó la pierna libre anterior), manteniéndose extendida en posición de “medio zonja” y con el empeine del pie intra-rotado (Foto 16). La última rueda en separarse de la pista es la delantera externa. La inclinación del eje corporal debe ser constante y hacia el centro del círculo sobre el que se patina, por lo tanto, esta inclinación no varía desde el inicio hasta el final del movimiento. El correcto deslizamiento es una repetición encadenada de los pasos descritos sobre la curva que se desee recorrer.

6. 4. Deslizamiento hacia atrás

Al igual que en el deslizamiento hacia adelante, se parte desde la posición de base, utilizando torsión e inclinación para patinar en curva con los brazos ubicados en posición respecto al plano frontal.

El/la patinador/a se desplaza hacia atrás sobre una trayectoria circular y realiza el primer empuje con la pierna que se ubica del lado externo al círculo. Este empuje se realiza en dirección a una línea diagonal adelante, con respecto a la pierna de

base, con la pierna y la punta del pie libre totalmente extendidas. A diferencia del deslizamiento hacia adelante, la rueda delantera interna debe mantenerse lo más cercana posible a la pista (Foto 17).



Foto 17.

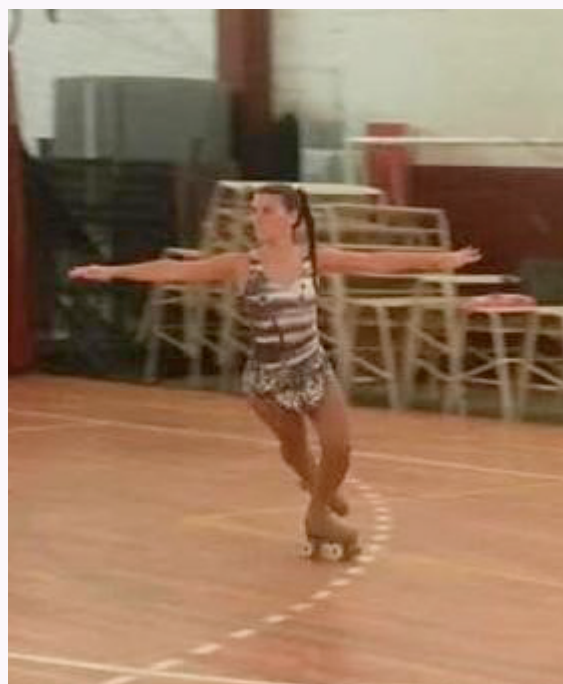


Foto 18.

La otra pierna (que se encuentra en el interior de la trayectoria circular) dirige su empuje hacia la misma línea diagonal adelante en la que se ubicó la pierna anterior, mientras que se cruza por detrás de la externa al círculo, adoptando la posición de “medio zonja” que también se observó en el deslizamiento adelante. El empuje de esta segunda pierna también finaliza con la máxima extensión y con la punta del pie estirada e intra-rotada. La inclinación del eje también es constante hacia el interior del círculo (Foto 18).

6. 5. Los cinco errores más comunes en el deslizamiento y como corregirlos

a) Inclinación incorrecta del eje

Este es un error muy frecuente en todos los niveles de patinaje, tanto en el

deslizamiento hacia adelante como en el deslizamiento hacia atrás. Se produce cuando el patinador realiza la rotación del torso y no logra mantener la inclinación hacia el centro de la curva sobre la que se está deslizando.

Como forma de corrección, se puede utilizar una banda elástica para que el patinador la sostenga estirándola con sus manos e incline su eje hacia el interior de la banda elástica. Puede remplazarse la banda por un palo de madera.

b) Empujes incorrectos y errónea ubicación de las piernas libres

Es un error que generalmente se da en patinadores principiantes que aún no comprenden la correcta ubicación de las piernas y no tienen suficiente fuerza para sostener los patines en la posición requerida.

Para mejorar esta falencia se aconseja practicar el ejercicio de “paso de impulso” sobre un círculo, para entrenar solo la ubicación de la pierna externa al círculo en diagonal atrás (en el caso del patinaje adelante) o en diagonal adelante (en caso del patinaje hacia atrás). Luego que se ha logrado este objetivo, puede incorporarse el segundo movimiento de paso cruzado de forma gradual.

c) Empujes realizados siempre con una misma pierna

Este es un error muy común en el deslizamiento hacia atrás en patinadores/as principiantes y de nivel intermedio que solo utilizan la pierna interior del círculo para obtener velocidad, cruzándola por detrás de la pierna externa, la que permanece durante todo el trayecto recorrido sin empujar ni obtener velocidad.

Como modo de corrección se puede realizar, manteniendo siempre la misma flexión de las piernas, un movimiento de extensión con empuje solo de la pierna que se encuentra del lado externo del círculo en el que se patina. Luego, incorporar el movimiento de la pierna interior al círculo con pausas largas entre ambos movimientos.

d) Imposibilidad de sostener la flexión de las piernas de base

Un error común que se da también en todos los niveles y provoca falta de fluidez en el deslizamiento es la falta de sostén de la flexión requerida sobre la pierna de base. Los/as practicantes generalmente lo cometen para compensar la falta de fuerza que conlleva la fatiga muscular que provoca la utilización de una flexión constante sobre ambas piernas.

Como corrección se puede utilizar un “techo bajo” o armar entre dos pilares un

“techo bajo” con una lona o lienzo, bajo el cual y sin patines el patinador pueda marcar el movimiento del deslizamiento sobre patines y se vea exigido a mantener la flexión para no tocar el techo con su cabeza.

e) Movimientos innecesarios de los brazos

En patinadores/as principiantes es frecuente observar que los brazos “acompañan” los movimientos de las piernas.

Una forma de corrección puede ser deslizar sin la utilización de los brazos (manteniéndolos pegados al cuerpo) o bien usando una banda elástica para mantenerlos en tensión.

7. La enseñanza de las figuras con proyección a futuro

7. 1. Figuras

Las figuras en el patinaje artístico son posiciones generalmente estáticas que se sostienen en los diferentes filos durante un determinado recorrido para que el/la patinador/a comience a ajustar su equilibrio y dominio de los patines. Son consideradas las primeras dificultades con cierto valor técnico dentro de las competencias de categorías iniciales, aunque su uso se extiende a categorías avanzadas para ser utilizadas en las secuencias coreográficas (ChSt) en programas de alto nivel técnico.

En todas las figuras pueden considerarse tres fases bien marcadas.

- a) **Preparación:** Son todos los movimientos que el patinador realiza hasta obtener la posición específica de la figura.
- b) **Trayectoria:** Una vez lograda la posición requerida el patinador recorre un cierto trayecto de la pista sosteniendo la figura en cuestión. Durante este trayecto el patinador que realice una buena utilización de filos demostrará ser más habilidoso.
- c) **Retorno:** Son todos aquellos movimientos que permiten al patinador abandonar la posición requerida y específica de la figura, para retomar nuevamente la posición inicial.

7. 1. 1. Posición “upright” (vertical o “garza”)

Esta posición se logra manteniendo la postura base del/a patinador/a, con hombros y caderas paralelos y acción antagonista de músculos abdominales y dorsales. En posición de balance, la pierna libre se eleva llevando la rodilla y el cuádriceps hacia arriba y adelante, formando un ángulo de 90° aproximadamente con respecto al torso. El patín de la pierna libre se puede mantener separado o colocarlo junto a la pierna de base (*Foto 19*).

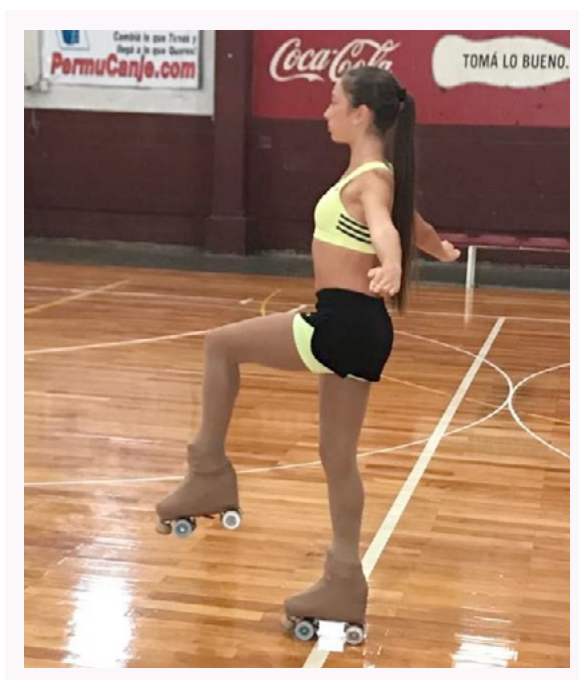


Foto 19.

Cuando el/la patinador/a logra mantener esta posición durante algunos segundos, desciende la pierna libre a la posición de inicio, sin modificar la posición del resto del cuerpo.

Esta figura puede realizarse en línea recta en la primera etapa de aprendizaje y luego comenzar a incorporar el uso de los filos para la obtención de trayectorias curvas que agregarán valor a este elemento.

Es de fundamental importancia que el/la patinador/a domine esta figura con ambas piernas (derecha e izquierda) y sobre ambos filos (externo e interno).

A continuación, se muestran errores comunes en esta figura:

- a) Arquear la espalda al elevar la pierna adelante, exagerando la curva de la columna (lordosis) (*Foto 20*) o, por el contrario, encorvar la espalda (cifosis) (*Foto 21*).



Foto 20.



Foto 21.

b) Elevar la pierna en diagonal en lugar de hacerlo hacia adelante (Foto 22).

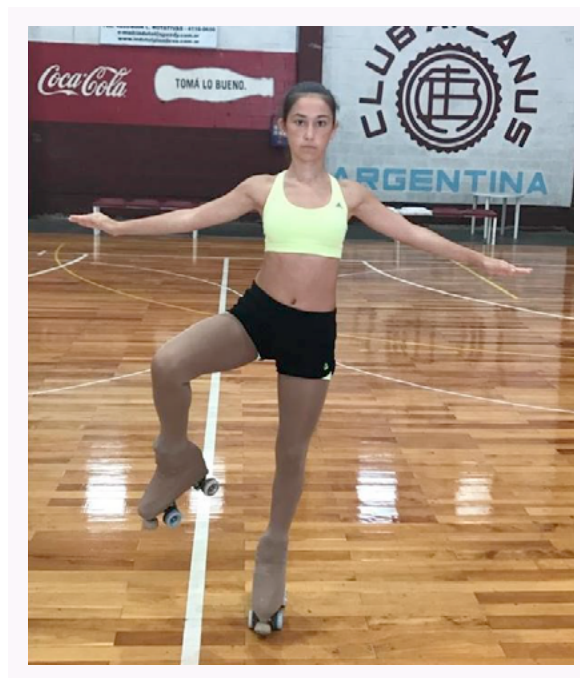


Foto 22.

- c) Ubicar la rodilla de la pierna libre junto a la pierna de base dejando el patín de la pierna libre por detrás de la base (*Foto 23*).

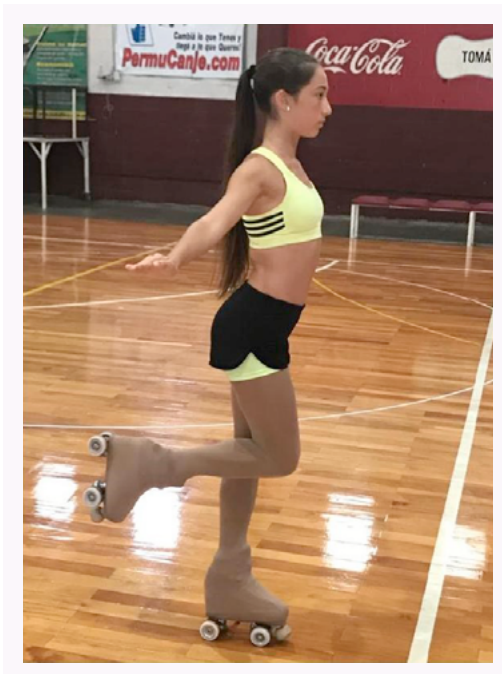


Foto 23.

- d) Realizar una incorrecta inclinación lateral del eje al intentar obtener el filo solo por la inclinación los hombros. O realizar una inclinación inversa de los hombros con respecto a la inclinación del eje.
- e) No lograr una buena extensión de la pierna de base (*Foto 24*).

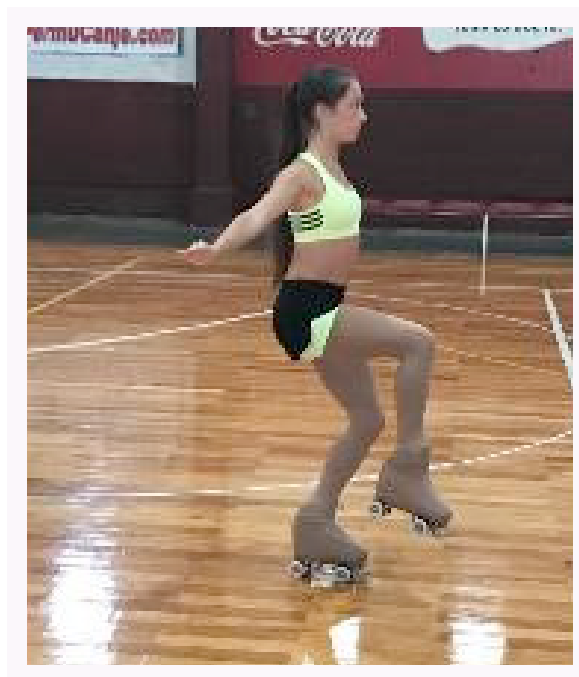


Foto 24.

7. 1. 2. Variaciones de la posición “upright” (vertical o “garza”)

Una variación de esta posición es la denominada *cross behind*, conocida como “medio zonja”, en la cual la pierna libre se cruza por detrás de la portante.

Otra alternativa en la variación es la posición *sideways* o “bandera”, en la cual el/la patinador/a eleva su pierna libre lateralmente con la asistencia de una o ambas manos para lograr la mayor apertura de piernas posible.

La variación *Biellman* se ha incorporado al grupo de posición *upright* a partir del año 2021 en *World Skate* (anteriormente esta posición pertenecía al grupo de las posiciones *camel*). En esta posición la pierna libre del/a patinador/a se eleva desde atrás a una posición alta y hacia la parte superior de la cabeza, cerca del eje del cuerpo del/a patinador. Los grados entre la espalda y los isquiotibiales de la pierna libre deben ser inferior a 90.

Dentro de las variaciones de *upright* se pueden contemplar las distintas posibilidades que se pueden conseguir mediante la de ubicación de la pierna libre, ya sea de forma artística o coreográfica (alineada atrás, en diagonal atrás, cruzada por delante, cruzada por detrás, etc.).

7.1.3. Posición “sit” (sentada o carrito)

Esta figura comienza en posición vertical con la pierna libre delante de la portante, la cual comienza a aumentar la flexión hasta que la cadera se encuentre como mínimo a la altura de la rodilla de la pierna de base. La flexión debe ser lo más profunda posible sin que los glúteos tengan contacto con el patín de base. El tronco se inclina ligeramente hacia adelante sin perder la tensión de los músculos abdominales y dorsales. La posición de los brazos es libre, aunque generalmente se ubican extendidos por encima de la pierna libre (Foto 25).



Foto 25.

Luego de mantener esta figura durante unos segundos, el/la patinador/a debe volver a la posición vertical extendiendo la pierna de base sin que la pierna libre tome contacto con la pista de patinaje.

Esta figura puede realizarse en línea recta en la primera etapa de aprendizaje y luego comenzar a incorporar el uso de los filos para la obtención de curvas que agregarán valor a este elemento.

Es de fundamental importancia que el/la patinador/a domine esta posición con ambas piernas (derecha e izquierda) y en ambos filos (externo e interno).

7.1.4. Variaciones de la posición “sit” o “carrito”

Otra variación es la figura *sit behind* o “tortuga”, en la cual el/la patinador/a ubica la pierna libre cruzada y plegada atrás de la pierna de base y luego comienza su descenso hasta que la cadera llega como mínimo a la misma altura que la rodilla. Luego de mantener unos segundos esta posición, verticaliza mediante la extensión de la pierna de base (Foto 26).



Foto 26.

Las posiciones difíciles que algunos reglamentos describen para los trompos *sit* pueden ser aplicadas a las figuras con las mismas características.

Errores frecuentes de la figura "sit"

- a) Insuficiente flexión de la pierna de base. Este error lleva a considerar que la figura no fue ejecutada ya que la característica principal (cadera ubicada a la altura de la rodilla o por debajo de la misma) no es alcanzada. Como práctica progresiva, el/la patinador/a puede aumentar la flexión gradualmente con el paso de las clases o bien puede descender hasta donde considere que se mantiene en correcto equilibrio, luego apoyar el pie libre para quedar en "carrito en dos pies" y, desde esta posición, volver a extender una pierna por delante alcanzando la posición correcta del carrito en un solo pie (Foto 27).

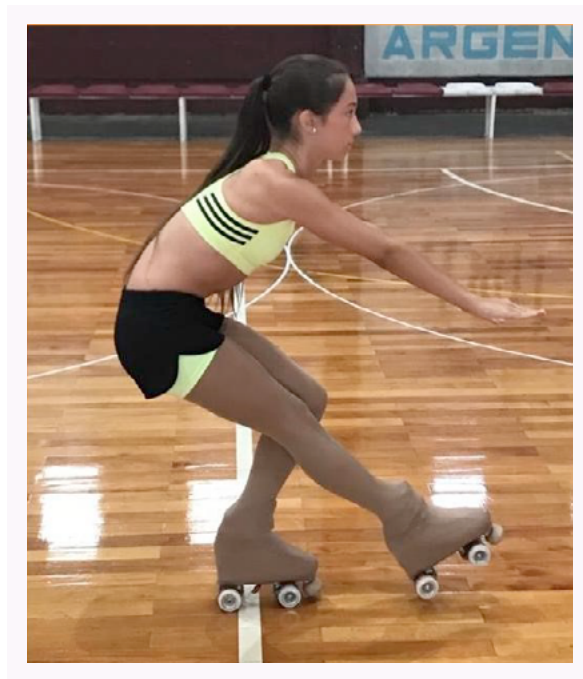


Foto 27.

b) Falta de control en la posición del tronco medio erguido, evidenciada en la exagerada curvatura hacia delante de la columna vertebral (Foto 28).



Foto 28.

- c) Intentar obtener el filo solo por la inclinación de los hombros. Al igual que en la “garza”, el/la patinador/a vuelve a presentar este error al exagerar la inclinación de los hombros con respecto a la del resto del cuerpo. Un modo de prevenir este error es realizar la figura deslizando en trayectoria recta. A partir de esta posición, comenzar a realizar curvas de radios amplios y luego reducir la circunferencia respetando siempre la inclinación de todo el cuerpo.
- d) Los glúteos tienen contacto con el patín de base. Generalmente sucede cuando el/la patinador/a desciende bruscamente y los glúteos tocan el talón de la pierna de base ubicando todo el peso del cuerpo sobre éste y provocando una caída hacia atrás. Si el patinador no tiene suficiente fuerza en el cuádriceps para flexionar gradualmente, lo puede hacer sin velocidad sosteniéndose de una barra fija o bien con la asistencia de un/a compañero/a.
- e) Fracasar al intentar la total verticalización mediante la extensión de la pierna base asistiéndose con el apoyo de la pierna libre. Las ejercitaciones que fortalezcan los músculos cuádriceps y la utilización ajustada de su fuerza en la extensión de la pierna de apoyo van a ayudar a lograr la verticalización. Por ejemplo, verticalizar sujetándose de la barra fija.

7.1.5. Posición “camel” (o “paloma”)³

La figura *camel* (camello) consiste en elevar en posición de balance la pierna libre por detrás de la portante, extendida y alineada con el tronco manteniendo la tensión de los músculos dorsales y abdominales. La característica que confirma la posición es aquella en la cual la rodilla y el patín de la pierna libre se ubican a la misma altura que la cadera o por encima de ésta.

La cadera y los hombros se encuentran ligeramente abiertos, la pierna portante extendida al igual que la libre, la punta del pie extendida y el arco del pie enfrenteado a la pista (*Foto 29*).

³ La posición *camel* también es denominada coloquialmente “paloma” o “ángel”.

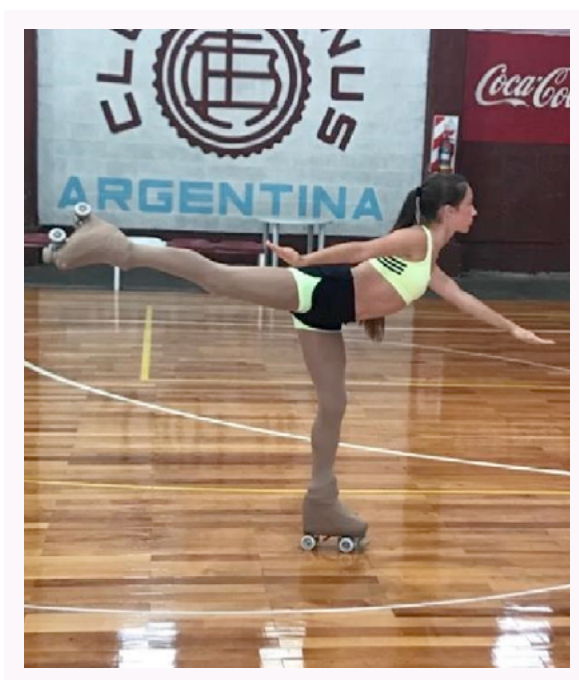


Foto 29.

La ubicación de los brazos será en posición o en contraposición y siempre el brazo que se encuentra adelante será la continuación de la línea que forma la pierna libre con la espalda. El otro brazo debe ubicarse en la diagonal atrás.

Luego de mantener esta posición durante unos segundos, el/la patinador/a desciende la pierna libre para volver a la posición vertical o de base.

Esta figura puede realizarse en línea recta en la primera etapa de aprendizaje y, luego, comenzar a incorporar el uso de los fillos para la obtención de curvas que agregarán valor a este elemento.

Es de fundamental importancia que el/la patinador/a domine la posición con ambas piernas (derecha e izquierda) y en ambos fillos (externo e interno).

Errores frecuentes de la posición "camel"

- a) Elevación insuficiente de la pierna libre; de este modo, no se cumple con la posición requerida y específica de esta figura. La causa de este error puede deberse a que el/la patinador/a no tenga fuerza suficiente para sostener el peso del patín o bien a la falta de elasticidad. Para subsanar esta falencia se recomienda incorporar ejercicios de elongación después de la entrada en calor de cada clase, recomendados por el profesor de educación física (Foto 30).

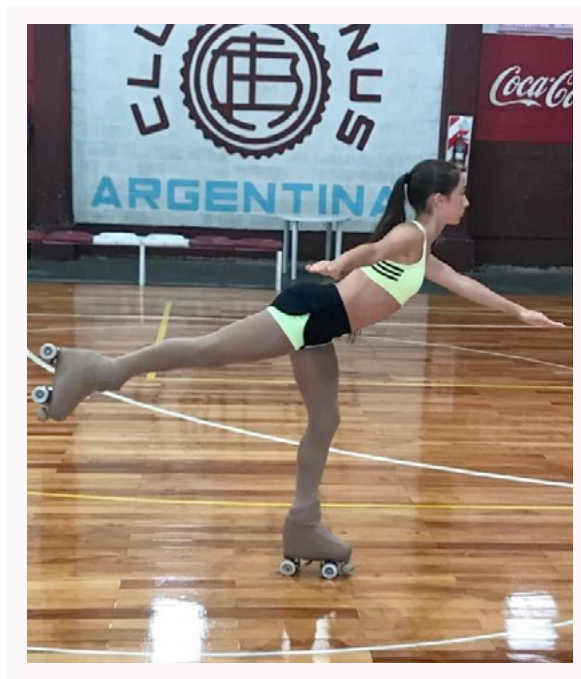


Foto 30.

b) Falta de extensión de la pierna libre. Generalmente se observa una tensión muscular insuficiente desde la cadera hasta el empeine (Foto 31)

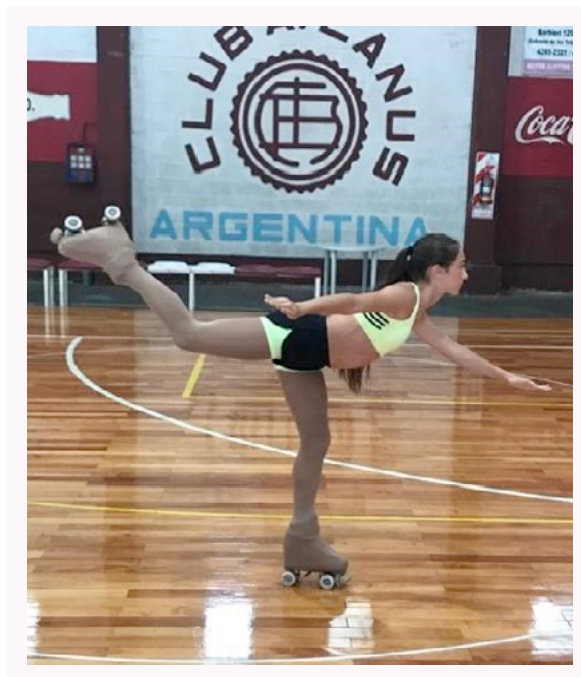


Foto 31.

c) No lograr una buena extensión de la pierna de base (*Foto 32*).

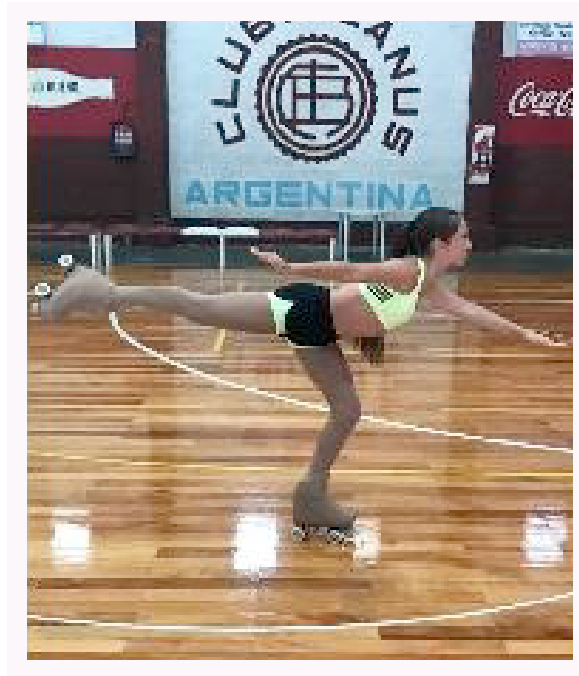


Foto 32.

d) Falta de apertura de la punta del pie libre.

e) Incorrecta alineación del brazo de adelante, rompiendo la línea continua de la pierna libre (*Foto 33*). Para compensar el error, se aconseja practicar la posición frente a un espejo y complementar con los ejercicios de elongación necesarios.

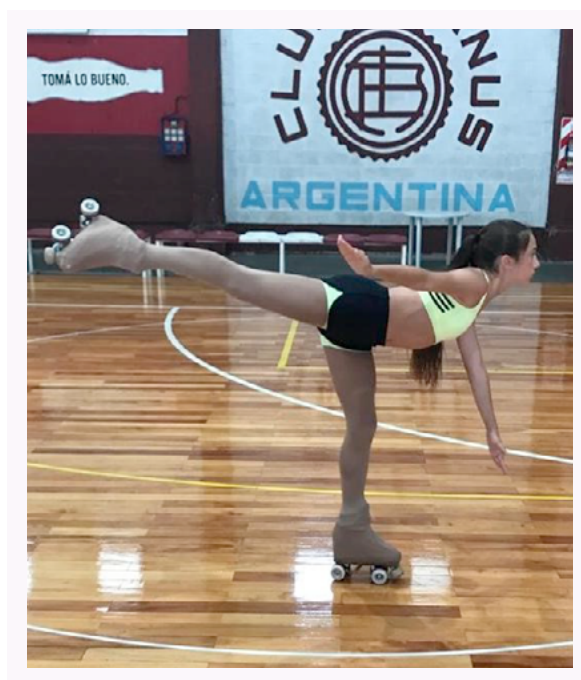


Foto 33.

7. 1. 6. Variaciones de la posición “camel”

Esta figura es una de las más importantes, ya que luego esta posición se utilizará en el futuro para realizar los trompos de mayor nivel. Al igual que en el “carrito” veremos distintas variaciones:

- **Posición *forward* o “mariposa”:** El/la patinador/a, una vez que está en posición *camel*, pliega la pierna libre y se toma las ruedas traseras del patín libre con el brazo del mismo lado del plano sagital (por ej. brazo derecho toma la pierna derecha) o bien con el brazo opuesto (en cuyo caso corresponde a la posición de “mariposa cruzada” sujetando por ejemplo la pierna izquierda con el brazo derecho), elevando la pierna libre y arqueando ligeramente el tronco.
- **Posición *sideways*:** Es una posición de *camel* con la pierna libre sostenida. La posición se parece a una “dona”, encontrándose el pie y la rodilla de la pierna libre a la misma altura de la cabeza. El/la patinador/a debe girar los hombros hasta que éstos se ubiquen perpendiculares a la pista de patinaje.

7. 1. 7. Posición “indio”

Esta es una posición que se realiza deslizando sobre ambos pies, uno por delante, cuya pierna está en flexión, y el otro por detrás con la pierna extendida. En esta figura las ocho ruedas deslizan en la misma dirección. Se mantiene la posición básica de hombros, cabeza y tronco. La posición de los brazos es libre.

7. 1. 8. Posición “spread eagle”

El *spread eagle*⁴ es una posición de deslizamiento sobre dos pies, en la que un patín desliza hacia adelante y otro hacia atrás, ambos sobre la misma curva. Se mantiene la posición de base de cabeza, hombros y tronco. Los talones se encuentran enfrentados (Foto 34).

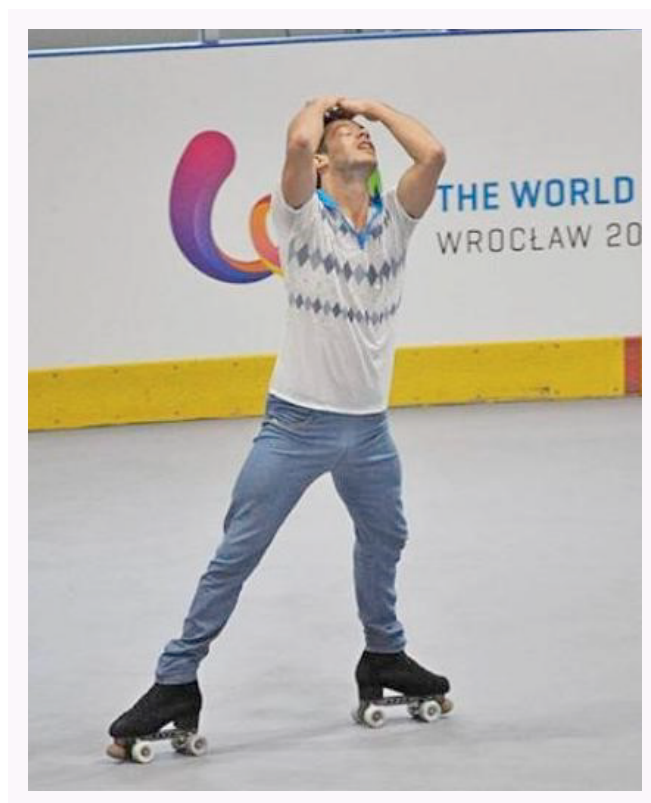


Foto 34.

⁴ Su traducción al español es “águila extendida o desplegada,” en algunos países de América Latina se lo denomina coloquialmente “chueco” o “Chaplin”.

Una variante más compleja es realizarlo con el apoyo de las ocho ruedas, pero deslizando sobre el filo externo. El/la patinador/a puede variar la posición de las piernas y realizarla con las piernas extendidas o flexionadas.

7.1.9. Posición "Ina Bauer"

Esta figura o elemento de patinaje creado por la patinadora de hielo alemana Ina Bauer⁵ es muy similar al *spread eagle*. Se adopta la cuarta posición de pies del ballet, pero una pierna se encuentra adelante flexionada y la otra atrás extendida, en lo posible en un filo opuesto. Los dos patines recorren curvas de diferente radio (Fotos 35 y 36).

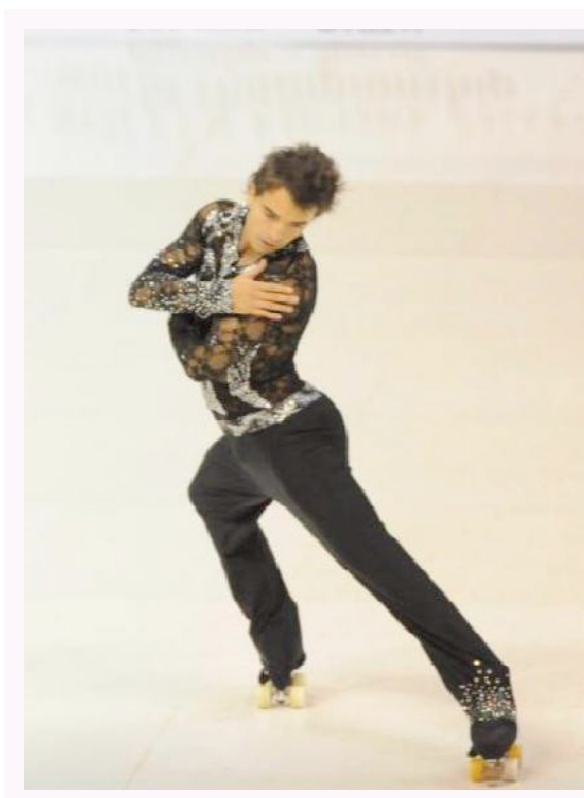


Foto 35.



Foto 36.

⁵ Ina Bauer fue una patinadora artística competitiva alemana. Ganó tres títulos nacionales consecutivos de Alemania Occidental e inventó el elemento de patinaje que lleva su nombre.

7. 2. Combinaciones de figuras

Las distintas figuras sobre un solo pie pueden integrarse en las denominadas combinaciones de figuras. Es importante que cada posición sea sostenida el suficiente tiempo para demostrar su característica principal o particularidad, además de mostrar una curva en proyección a trompo.

Cuando un/a entrenador/a arma una combinación de figuras podrá hacerlo para proyectar la enseñanza de una futura combinación de trompos, por lo que esta combinación se realizará generalmente en un mismo sentido de deslizamiento (horario o anti horario).

Si el objetivo del/de la entrenador/a fuese que el/la patinador/a sume destrezas de dominio de filos, direcciones y sentidos podrá combinar figuras en diferentes sentidos, comúnmente denominadas combinaciones en “serpentina”, ya que dibujan una letra “s” en la pista con los cambios de sentido que este diseño requiere.

A continuación, se detallan distintas posibilidades de combinar figuras.

- **Por modificación de la posición inicial:** El/la patinador/a comienza en una figura *upright* y por medio de una modificación de la posición de base pasa a una figura *camel*.
- **Mediante un cambio de pie:** El/la patinador/a que se encuentra deslizando en una figura *camel* sobre el pie izquierdo, verticaliza la posición inicial y mediante un paso con cambio de pie al derecho adopta nuevamente la posición *camel*.
- **Mediante un cambio de sentido de marcha:** El/la patinador/a que se encuentra realizando una posición *upright* hacia adelante realiza un cambio de dirección (por ejemplo, mediante un giro de tres, *mohawk* o *choctaw*) para pasar a una figura *sit* hacia atrás.
- **Mediante una variación de la misma posición:** El/la patinador/a que se encuentra deslizando en una figura *upright*, eleva su pierna lateralmente pasando a una posición *upright sideways* (“bandera”).
- **Mediante un salto:** El/la patinador/a que se encuentra en el trayecto de una figura *camel* izquierdo interno atrás, realiza un cambio de pie mediante un salto, aterrizando sobre el patín derecho y luego desciende para realizar una figura *sit* en filo externo atrás.
- **Mediante un cambio de filo:** El/la patinador/a que se encuentra deslizando en el trayecto de una figura *camel* externo adelante sobre el pie izquierdo,

mediante un cambio de filo y sentido (de anti horario a horario) cambia a un filo izquierdo adelante interno sin modificación de la posición base de *camel*.

Capítulo 2

Aprendiendo a saltar

Por Walter Iglesias y Alejandro Raga

Aprendiendo a saltar, el comienzo de una gran etapa

Por Walter Iglesias

1. Saltos de patinaje artístico: generalidades

El salto puede ser definido como el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire. Existe una gran variedad de saltos, pero solo se presentarán algunos de ellos. Según Sánchez Bañuelos (1984), “el salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”. Por su parte, Seirul (1986) define al salto como un “desplazamiento eficaz y activo, que se realiza sin tener ningún contacto, por parte del ejecutor, con la superficie de desplazamiento”.

Los saltos que se realizan en el patinaje artístico son codificados según normas que definen el filo, la dirección, el pie de salida y de arribo y el número de giros requeridos.

Los saltos en patinaje artístico tienen cinco fases fundamentales a saber:

- 1) Preparación:** Pasos y movimientos que preceden al salto. Cada salto cuenta con una o dos preparaciones que se consideran estándar por facilitar las fases siguientes y que se suelen usar en el aprendizaje del salto. Sin embargo, en los programas de competencia la elección de la preparación es totalmente libre. Es importante adquirir y mantener una velocidad alta. Una preparación compleja, con pasos variados y difíciles incrementa el valor del salto.
- 2) Cargamento:** Es el momento del salto en el que el centro de gravedad del cuerpo se desplaza hacia abajo y se obtiene la mayor flexión de los miembros

inferiores. Sucesión de acciones que llevan a que el peso del cuerpo se cargue completamente sobre la o las piernas que son portantes. El control de la postura y la trayectoria sobre la pista son muy importantes.

- 3) **Despegue:** Evento crítico en la que el patinador efectúa el salto. Esta fase está compuesta por las acciones que permiten la separación del/de la patinador/a de la superficie de patinaje. Se genera el momento angular que da lugar a la rotación. La mayoría de los errores resultantes en un salto de baja calidad tienen lugar en esta fase.
- 4) **Vuelo:** Es la posición dinámica en la que el/la patinador/a se encuentra suspendido/a en el aire. El/la patinador/a asume progresivamente una posición de cierre y ejecuta la rotación requerida, los brazos serán cerrados a la altura del tórax, las piernas serán cruzadas (si el salto lo requiere) con la pierna izquierda delante de la derecha. La pierna puede cruzarse con el muslo alto y el pie a la altura de la rodilla y se obtendrá un enrosque alto. Para un enrosque medio el/la patinador/a debe posicionar el muslo de la pierna izquierda no muy alto y cruzarla al nivel de la tibia derecha. Cuando el cruce de la pierna izquierda es a la altura del tobillo derecho será un enrosque bajo. En esta fase es importante adoptar una postura que minimice el momento de inercia para girar lo más rápidamente posible, manteniendo los brazos y piernas firmemente sujetos al eje vertical de rotación.
- 5) **Aterrizaje:** Al tomar contacto nuevamente el patín con la pista, se debe amortiguar el impacto con una flexión de la pierna que aterriza. Los brazos y la pierna libre se abren hacia adelante para bloquear la rotación pasando a la posición más idónea para controlar el momento angular sin perder el equilibrio. Los saltos multirrotacionales se aterrizan sobre el filo externo patinando hacia atrás. El impacto con la superficie de patinaje suele reducir la velocidad lineal en aproximadamente 1 m/s. Para pasar a la posición de finalización, los brazos se abren hasta ubicarse a los lados del cuerpo y la pierna libre se dirige hacia una diagonal atrás, esta posición debe mantenerse firme durante unos segundos para demostrar absoluto control del salto (*Foto 1*). La mayoría de los/as patinadores/as efectúa los saltos girando hacia la izquierda (la dirección contraria a las agujas del reloj, “*counter clockwise*”), aterrizando sobre la pierna derecha. La preferencia rotacional está relacionada con la lateralidad o preferencia por una mano o lado del cuerpo, aunque la relación no es perfecta: la mayor parte de patinadores/as diestros prefieren girar hacia la izquierda, pero la correlación entre la preferencia por la mano izquierda y por la rotación hacia el lado derecho es más débil. La dirección de la rotación no influye en la puntuación y muy pocos/as patinadores/as intentan saltos de más de una revolución en la dirección contraria a su preferencia natural.



Foto 1.

1. 1. Enseñanza de los primeros saltos sobre patines

El primer concepto que debe abordarse para la enseñanza de los saltos es la coordinación de la flexión y extensión de las piernas con el descenso y ascenso de los brazos.

Inicialmente, en la enseñanza del deslizamiento y de las figuras, visto en puntos anteriores, los brazos sirven para mantener el equilibrio, pero luego cobran gran importancia para la coordinación de todos los ejercicios de patinaje, como veremos en esta unidad dedicada a los saltos.

Con el primer salto que se enseña debe tenerse en cuenta la precisión del movimiento de los brazos respecto a las otras partes del cuerpo y, en especial, a las piernas. La correcta utilización de los brazos se inicia con movimientos simples, para luego ir enseñando movimientos más complejos. Se aconseja comenzar la enseñanza sin patines o con patines, pero parado en el lugar (sin velocidad) para que el/la patinador/a pueda controlar el eje corporal. Fundamentalmente, los brazos en los saltos describen en general cuatro movimientos básicos:

- a) Se doblan y bajan
- b) Suben
- c) Cierran frente al pecho
- d) Se abren

El desafío consiste en coordinar estos movimientos con las otras partes del cuerpo como el tronco medio y las piernas, sin alterar el eje corporal.

A su vez, las piernas realizan en un salto tres movimientos fundamentales:

- a) Flexión
- b) Extensión
- c) Flexión

Por lo que deben coordinarse cuatro movimientos de brazos con tres de las piernas, en acciones integradas.

El primer salto que se propone enseñar es el siguiente: con impulso de los dos pies juntos, hacia adelante, sin giro y aterrizando sobre los dos pies en simultáneo.

Comenzando desde la posición básica, el/la patinador/a debe ubicar el brazo izquierdo extendido adelante a una altura superior a la cadera y por debajo del hombro, perfectamente alineado por encima de la pierna izquierda. El brazo derecho se ubicará extendido en diagonal hacia atrás (Foto 2).

El primer movimiento coordinado será la flexión de las piernas con el descenso de los brazos. Los brazos descienden acercándose al tronco y finalizan el movimiento de descenso cuando las muñecas están próximas a la cadera con los codos hacia atrás (Foto 3).

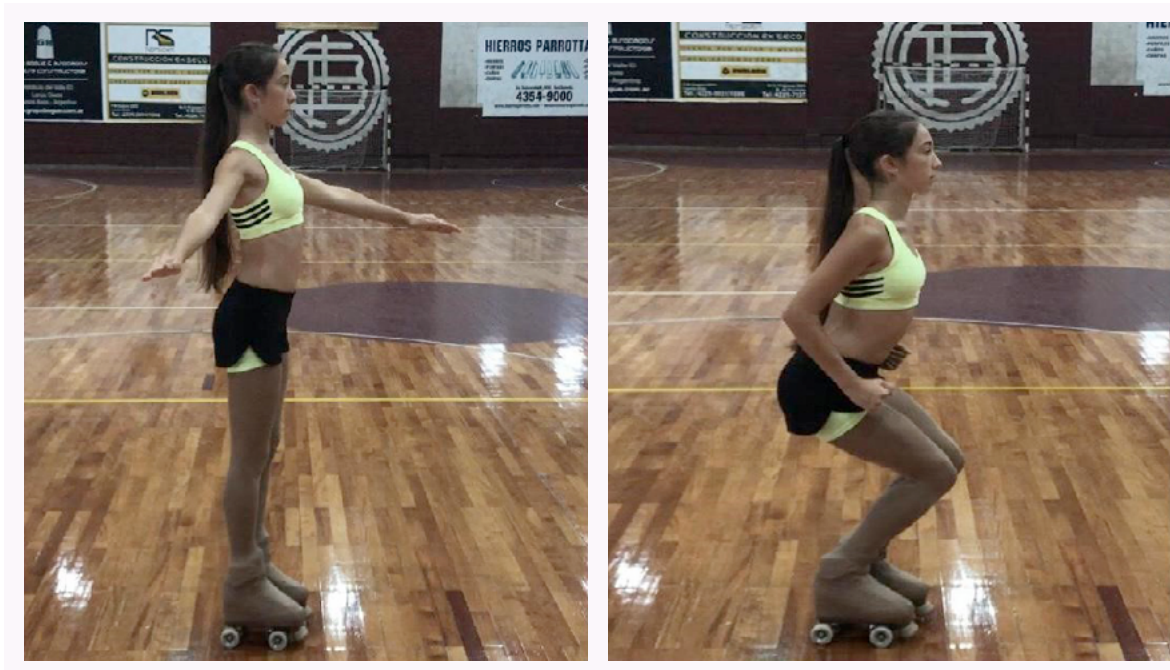


Foto 2.

Foto 3.

Seguidamente, las piernas comienzan a extenderse y empujar desde el suelo hacia arriba acompañado con el ascenso de los brazos que pasan hacia delante y arriba a la altura del tórax y cerrándose lo más próximo posible a éste, produciendo el despegue del suelo.

Luego, se produce el aterrizaje o arribo del salto en el que las piernas amortiguan el impacto con una flexión y los brazos se abren extendidos con un movimiento que se dirige hacia delante y luego hacia los lados retomando la posición básica inicial.

Cuando se comienza a enseñar saltos con giro en la fase de vuelo, debe prestarse especial atención al anticipo de los hombros en el sentido de la rotación deseada en el momento del despegue. Este se denomina movimiento de **torsión (rotación del tronco)**. Esa torsión debe ser controlada y siempre respetando el alineamiento correcto del eje. Durante la ejecución de la torsión, el torso debe centrarse en el eje y no alejarse. La cabeza deberá seguir alineada al eje longitudinal manteniéndose firme o bien seguir el movimiento de rotación del torso y del cuerpo.

Un movimiento de rotación excesivamente anticipado al momento del despegue puede causar una pérdida de alineamiento del eje del cuerpo.

La posición durante el vuelo, con o sin rotación, deberá ser enseñada y controlada en situación estática y sin patines, inicialmente, a fin de que luego no varíe durante el movimiento de traslación en el aire.

Los errores más comunes en esta fase de aprendizaje de los saltos son:

- a) El descenso de los brazos con los codos abiertos hacia los lados.
- b) No lograr la completa extensión de las piernas en el despegue
- c) Realizar la apertura de los brazos hacia abajo e inclinar el tronco hacia delante, perdiendo el control del eje.

1. 2. Saltos de base

Se presenta una tabla para dar algunos ejemplos de saltos de base que se pueden emplear en distintas etapas de aprendizaje y para lograr distintos objetivos.

En la *Tabla 1* se cruzan distintas variables como:

- **Rotación:** Puede ser sin rotación, de media vuelta, de una vuelta.
- **Despegue:** Puede ser en dos o en un pie.
- **Dirección:** Se refiere a si el patinador se desliza hacia delante o atrás para comenzar el salto.
- **Arribo:** Puede suceder en dos pies o en un pie.
- **Dirección de arribo:** Dependerá de la dirección de despegue y de la variante de rotación. Puede ser hacia adelante o hacia atrás.

ROTACIÓN	DESPEGUE	DIRECCIÓN DE DESPEGUE	ARRIBO	DIRECCIÓN DE ARRIBO
1/2 vuelta	2 pies	Adelante	2 pies	Atrás
1/2 vuelta	2 pies	Atrás	2 pies	Adelante
1/2 vuelta	1 pie	Adelante	2 pies	Atrás
1/2 vuelta	2 pies	Adelante	1 pie	Atrás
1/2 vuelta	1 pie	Atrás	2 pies	Adelante
1 vuelta	2 pies	Adelante	2 pies	Adelante
1 vuelta	2 pies	Atrás	2 pies	Atrás
1 vuelta	2 pies	Atrás	1 pie	Atrás
1 vuelta	1 pie	Atrás	2 pies	Atrás
1 vuelta	1 pie	Adelante	2 pies	Adelante
1 vuelta	2 pies	Adelante	1 pie	Adelante

Tabla 1. (Fuente: Elaboración propia)

1. 3. Algunos conceptos de física a considerar en el patinaje

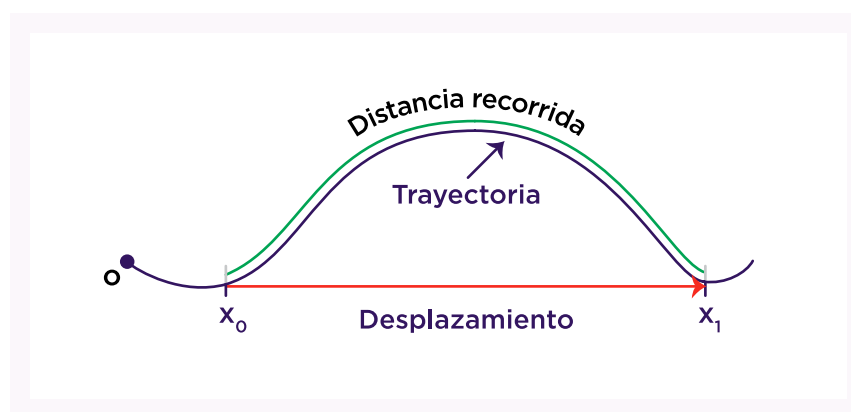
En el patinaje existen múltiples factores físicos que influyen en la realización de las diferentes habilidades. A continuación, se detallan algunos conceptos y definiciones básicas que podrían ayudar a entender algunos mecanismos.

Es un conocimiento generalizado el que determina que al ejercer sobre un cuerpo diferentes **fuerzas**, ya sea externas, como las de rozamiento, o internas, producidas por la contracción de las fibras musculares, tales fuerzas son las causantes de producir diferentes acciones.

La velocidad es la magnitud física que expresa y muestra cómo varía de posición un determinado objeto. Esto se determina teniendo en cuenta el tiempo, y el sentido de dirección del desplazamiento.

En el patinaje, la acción mecánica del patín combinada con el impulso de las piernas es la que genera la denominada **velocidad horizontal** o velocidad de desplazamiento o traslación. Generalmente se logra obtener velocidad con un paso de impulso como el *roll* o con un paso cruzado en el deslizamiento.

Esta **velocidad de desplazamiento o de traslación** en el patinaje es la que permite al/a la patinador/a recorrer una determinada distancia en mayor o menor tiempo. El grado de velocidad a alcanzar depende de factores fisiológicos, físicos y mecánicos tales como los patines. La fuerza ejercida sobre la superficie a través del patín genera como resultado una fuerza opuesta que será la responsable del desplazamiento.



Fuente: <https://cienciasecu.blogspot.com/2012/10/distancia-y-desplazamiento.html>

En los saltos aparece la denominada **aceleración vertical**, un movimiento rectilíneo uniforme variado, también conocido como **MRUV**.

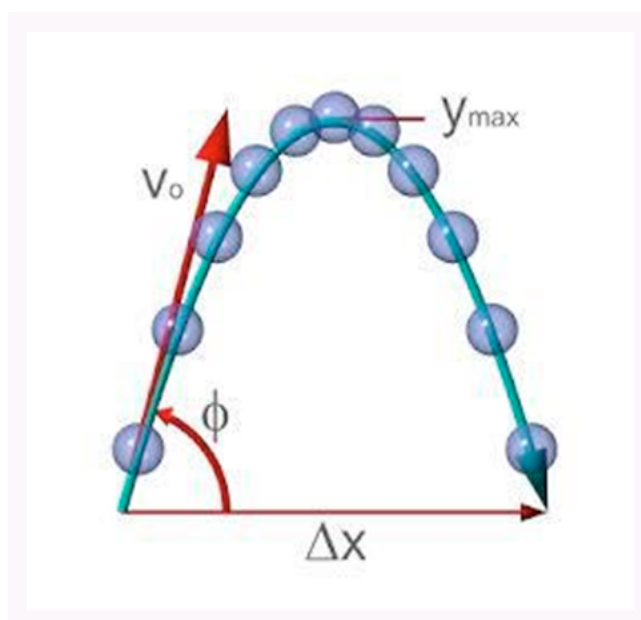
En un salto vertical existe una variación en la velocidad que se produce mediante la aceleración angular y una desaceleración o aceleración negativa que está dada por la acción de la gravedad.

El salto vertical, cuya dirección es ascendente, tiene una **velocidad inicial** que resulta diferente a cero. El cuerpo se lanza hacia arriba, impulsado por una fuerza determinada. Luego, regresa al punto de partida con la misma velocidad, aunque en un sentido contrario al que tenía en el momento del despegue. De este modo, cuando el/la patinador/a alcanza la **altura máxima**, la velocidad resulta **nula**. En ese instante, el cuerpo deja de ascender e inicia su descenso. El tiempo que el cuerpo demora en llegar a la altura máxima resulta idéntico al tiempo que tarda en volver a su punto de partida.

Es importante destacar que existen diversas **ecuaciones** para medir diferentes magnitudes vinculadas al salto vertical. Estas ecuaciones utilizan variables tales como la **velocidad inicial**, la **altura** y la **aceleración**.

Se denomina **movimiento parabólico** al movimiento realizado por cualquier objeto cuya trayectoria describe una parábola. Se corresponde con la trayectoria ideal de un proyectil que se mueve en un medio que no ofrece resistencia al avance y que está sujeto a un campo gravitatorio uniforme. El movimiento parabólico es un ejemplo de un movimiento realizado por un objeto en dos dimensiones o sobre un plano.

Puede considerarse como la combinación de dos movimientos: uno de naturaleza horizontal uniforme y otro vertical acelerado.



Fuente: <https://es.scribd.com/document/655285644/Documento-2-8>

En el patinaje artístico, los saltos que durante su ejecución trazan una parábola son muy valorados y este movimiento parabólico depende de varios factores. La altura alcanzada dependerá, exclusivamente, de la fuerza ejercida por los miembros inferiores y por la acción de los segmentos corporales. La distancia horizontal recorrida durante la realización de los saltos con parábola se obtiene mediante la utilización de la velocidad horizontal que, por efecto de la inercia, acciona sobre el movimiento. Es frecuente observar que, en diferentes gestos deportivos, como por ejemplo los saltos en el caso del patinaje artístico, los/as atletas aplican una estrategia de reequilibrio para transformar un movimiento de traslación en uno de rotación. Es decir, el punto justo para reequilibrar la inercia que lleva al

cuerpo a continuar su trayectoria horizontal es el momento en el que se produce la rotación.

Una vez que el/la deportista domina un salto de base de extensión puede acceder a la siguiente etapa en la que puede incorporar un salto con rotación en la fase de vuelo. En este sentido, además de la velocidad horizontal empleada en el salto anterior, entra en juego la **velocidad angular** y la **aceleración vertical**.

La velocidad angular es una medida de la velocidad de rotación. Se considera el ángulo recorrido en una unidad de tiempo y se designa mediante la letra griega ω . Su unidad en el Sistema Internacional es el radián por segundo (rad/s).

Por otra parte, el **movimiento de rotación** se observa durante la trayectoria circular de un punto del sólido alrededor del eje de rotación.

Al considerar un objeto que gira alrededor de un eje, cada punto del objeto tiene la misma velocidad angular. Por ello, la velocidad tangencial de cualquier punto es proporcional a su distancia respecto al eje de rotación y es igual a la velocidad angular por el radio. Se debe considerar que la aceleración angular dependerá del ángulo formado y no de la distancia recorrida.

En el movimiento de rotación entran en juego la **inercia angular** y la **aceleración centrípeta**; esta última es de dirección radial y sucede en sentido hacia el centro del giro. La inercia angular depende de la masa corporal (mayor masa = mayor inercia) y será determinante al momento de rotar. De este concepto se deduce que un cuerpo que concentra la mayor cantidad de masa en su centro tendrá menor inercia y por lo tanto mayor posibilidad de girar. En el cuerpo humano, el eje longitudinal es el de menor inercia angular. En consecuencia, si se analiza la posición de las piernas enroscadas en la fase de vuelo, puede deducirse que: cuanto más cerradas y próximas estén entre sí, y a su vez adheridas al eje de rotación, la velocidad tangencial será mayor.

Por último, la concepción de **impulso** o **principio de fuerza inicial**, así como la **cantidad de movimiento**, resultan ser dos factores de gran importancia en la ejecución de los saltos. El **impulso** depende de la fuerza por el tiempo y la **cantidad de movimiento** dependerá de la masa por la velocidad. Por lo tanto, el movimiento de impulso que precede al salto será determinante para su ejecución y la relación de ese impulso con la aceleración deberá ser óptima.

2. Brincos

Conjuntamente con los saltos de base vistos en la tabla de ejemplos, que evolucionaran en saltos específicos del patinaje, también deben enseñarse los saltos llamados **brincos**.

Los brincos son todos aquellos saltos que tienen una característica similar a los saltos codificados por la Federación Internacional (FIRS) y tienen la característica de no poseer giro. A continuación, se describen algunos de ellos.

2. 1. *Bunny hop*

El brinco más utilizado es el *bunny hop*, también conocido como “salto del conejo”. El/la patinador/a se desliza hacia delante en posición básica y levanta la pierna derecha adelante y estirada mientras que se encuentra en balance sobre la pierna izquierda, flexionada, para luego realizar un pequeño brinco (salto sin giro) y aterrizar sobre el freno de la pierna derecha que se dirige atrás para que pase adelante la pierna izquierda.

2. 2. *Split*

El *split*, conocido también como “apertura de piernas”, *spagat*, o *grand écart*, es una posición en la cual las piernas están alineadas (son colineales) una con la otra y extendidas en direcciones opuestas formando entre ellas un ángulo de 180° o incluso más (*oversplit*). Se realiza en varios tipos de actividad corporal, incluyendo contorsionismo, gimnasia rítmica, gimnasia artística, patinaje artístico, danza, ballet, artes marciales, natación sincronizada, yoga y baile en barra o *pole dance*.

Al ejecutar un *split*, las líneas definidas por los muslos internos de las piernas forman un ángulo de aproximadamente 180 grados. Este gran ángulo produce un estiramiento significativo y consecuentemente denota una excelente flexibilidad de los músculos isquiotibiales e iliopsoas (*Figura 1*). El *split* es ejecutado con la cadera llevada contra la línea de las piernas.



Figura 1. (Fuente: https://ar.pinterest.com/pin/773915517253215598/sent/?invite_code=619d6f90bef844d1925b-6b77b7181bec&sender=311944849098074299&sfo=1)

2. 2. 1. Split ruso

Es ejecutado con las caderas en línea con las piernas y con los brazos extendidos hacia las puntas de los pies (*Figura 2*).



Figura 2. (Fuente: https://ar.pinterest.com/pin/773915517253215598/sent/?invite_code=619d6f90bef844d1925b-6b77b7181bec&sender=311944849098074299&sfo=1)

2. 3. Stag leag o stag jump

Es una variación del *split* en la cual una pierna queda flexionada en el aire y la pierna de atrás totalmente extendida, también conocido como “salto del ciervo” (*Figura 3*).



Figura 3. (Fuente: https://ar.pinterest.com/pin/773915517253215598/sent/?invite_code=619d6f90bef844d-1925b6b77b7181bec&sender=311944849098074299&sfo=1)

2. 4. Novelty mazurka

Novelty es un brinco que generalmente comienza con la pierna de base derecha flexionada y se realiza con un pique lateral de la pierna libre izquierda, para aterrizar con el freno de la derecha, cambiando las piernas en el aire. La posición *mazurka* la vemos cuando las piernas se ubican cruzadas por debajo de la rodilla. En Argentina es comúnmente llamado “picadito”.

2. 5. Novelty espalda arqueada o “piscis”

Novelty es un brinco que generalmente comienza con la pierna de base derecha flexionada y se realiza con un pique lateral de la pierna libre izquierda para aterrizar con el freno de la derecha, cambiando las piernas en el aire (Figura 4). La característica de la posición *piscis* es que las piernas y los brazos se deberán curvar redondeados hacia atrás.



Figura 4. (Fuente: https://ar.pinterest.com/pin/773915517253215598/sent/?invite_code=619d6f90bef844d-1925b6b77b7181bec&sender=311944849098074299&sfo=1)

2. 6. Novelty tuck

Es un brinco que generalmente comienza con la pierna de base derecha flexionada y se realiza con un pique lateral de la pierna libre izquierda para aterrizar con el freno de la derecha cambiando las piernas en el aire.

En la fase de vuelo los pies son llevados hacia arriba y colocados debajo del cuerpo en la forma de una posición sentada.

3. Saltos específicos de patinaje

Los saltos son los elementos más reconocibles del patinaje artístico y los que más contribuyen a la puntuación técnica en las competiciones. Aunque en el patinaje se denomina salto a toda dificultad en la que el/la patinador/a se eleva en el aire por su propio impulso, el reglamento solo asigna una puntuación específica para seis tipos de saltos, en los que el/la patinador/a salta sobre un pie, ejecuta la rotación requerida en el aire y aterriza sobre un pie patinando hacia atrás. Los saltos pueden ser simples, dobles o triples según la cantidad de giros que tengan en el aire.

A continuación, haremos una explicación breve de cada uno de éstos, ya que más adelante nos detendremos a estudiar todos los movimientos implicados en cada uno.

- 1) **Toe loop:** El *toe loop*, inventado por Bruce Mapes, también se conoce como bucle picado, *metz* y *mapes*. El despegue se realiza desde el filo externo del patín, usando el mismo pie en el despegue y el aterrizaje. El freno del otro pie se usa para impulsar el salto. Si el despegue se efectúa desde el filo interno, el salto se conoce como *toe walley* (“*walley* picado”). En competición no se hace ninguna distinción práctica entre los dos saltos, otorgándose a ambos el mismo valor básico.
- 2) **Salchow:** El *salchow* fue inventado por el sueco Ulrich Salchow, figura destacada del patinaje a principios del siglo veinte. Este salto parte del filo interno del patín del pie contrario al de aterrizaje. Durante el despegue, la pierna libre se lanza hacia delante, lo cual contribuye a impulsar el salto.
- 3) **Flip:** La invención del *flip* o *toe salchow* (“*salchow* picado”) se atribuye también al inventor del *toe loop*, Bruce Mapes, aunque no hay acuerdo total sobre su origen. El *flip* se inicia sobre el filo interno del pie opuesto al de aterrizaje, con impulso del freno del otro pie.
- 4) **Lutz:** El *lutz* fue inventado por el austríaco Alois Lutz. Parte del filo externo del pie opuesto al de aterrizaje, con impulso del freno del otro pie. Es el único salto multirrotacional en el que el patinador parte desde una trayectoria de sentido opuesto a la del aterrizaje. Por este motivo se lo considera el salto más difícil, exceptuando al *axel*. Un error común consiste en cambiar la inclinación del patín durante la fase de despegue, partiendo del filo interno de tal modo que el salto es técnicamente un *flip*. A este error técnico se lo conoce coloquialmente en el patinaje sobre hielo como *flutz*, contracción de *flip-lutz*.
- 5) **Loop:** El *loop* es también conocido como bucle o *rittberger*, en honor de su inventor, el patinador alemán Werner Rittberger. El *loop* parte del filo externo

del patín de despegue y aterriza sobre el mismo pie. Este pie describe uno o más bucles en el aire, razón por la cual se le da su nombre al salto. Es el único salto que se realiza sin ningún tipo de apoyo o asistencia de la pierna libre.

6) **Axel:** El *axel* fue inventado por el patinador noruego Axel Paulsen. El despegue del *axel* se realiza desde el filo externo del pie contrario al de aterrizaje. Puesto que el salto se inicia patinando hacia delante, incluye media vuelta más que los otros saltos. Es decir, un *axel* cuenta en realidad con una revolución y media o 540° , por lo que es considerado el salto más difícil.

Otros saltos

Ciertos saltos no listados son importantes por su frecuencia o por su valor como etapas de aprendizaje para los saltos de más dificultad. Entre éstos se pueden destacar los siguientes:

- **Salto de vals:** Se inicia y aterriza exactamente igual que el *axel*, pero solo se efectúa media rotación (180°) en el aire. Es uno de los primeros saltos que aprenden los patinadores principiantes y es muy utilizado como ejercicio para el aprendizaje correcto del *axel*.
- **Medio loop:** Se inicia como el bucle o *loop*, pero aterriza sobre el filo interno adelante.
- **Medio flip y medio lutz:** Se despegan como un *flip* o *lutz*, pero solo se realiza media rotación en el aire y se aterriza patinando hacia delante. Estos saltos se utilizan por su efecto coreográfico, y existen muchas variantes, dependiendo de la postura que el patinador adopta en el aire, como lo vimos anteriormente con los llamados *novelty*.
- **Walley:** Se considera que este salto fue realizado por primera vez por el estadounidense Nate Walley, aunque en Gran Bretaña se atribuye su invención al escocés Pat Low. Parte del filo interno y se aterriza sobre el mismo pie tras efectuar una rotación. Como ocurre con el *toe walley* y el *lutz*, la trayectoria de entrada discurre en el sentido opuesto de la de aterrizaje. Sin embargo, el *walley*, al no ser un salto picado, no cuenta con asistencia del pie opuesto para cambiar la dirección de rotación durante el despegue, lo cual dificulta el salto y hace difícil efectuar múltiples revoluciones en el aire. Es un *loop* pero iniciado en filo interno atrás y aterrizado en filo externo atrás.

- **Thoren:** También es conocido con el nombre *euler*, se despegue igual que el *loop* y la diferencia consiste en que el/la patinador/a cambia el pie en la fase de vuelo para arribar, después de haber realizado un giro, en el pie izquierdo atrás interno. Se utiliza mayormente para combinaciones.

3. 1. Nomenclaturas

Todos estos saltos específicos tienen una nomenclatura que los define, tomando todos los datos propios de cada uno de ellos, información que se detalla en la *Tabla 2*. En la columna de partida, podemos ver la nomenclatura, que estudiamos en unidades anteriores, ahora aplicada a la posición en la que el/la patinador/a viene deslizándose, previo al despegue. También se señala si hay una asistencia del freno cuando aclara que el salto tiene “pique”.

La columna de giro señala la cantidad de giros que contiene el salto en el aire. Este valor está expresado en cantidad de rotaciones, pero también lo podemos expresar en grados, por ejemplo, todos los saltos de una vuelta tendrán 360°. La columna de arribo señala el pie, la dirección y el filo en el que debe aterrizar el salto. Por último, las tres columnas restantes presentan las abreviaciones usadas para cada salto, las cuales tienen un número adelante que marca si el salto es simple, doble o triple. Todos estos saltos están descriptos con rotación contraria a las agujas del reloj.

DENOMINACIÓN	PARTIDA	GIROS	ARRIBO	ABREV. SIMPLE	ABREV. DOBLE	ABREV. TRIPLE
Vals o del tres	i.a.E	0,5	d.t.E	1W	-	-
Toe loop	d.t.E pique i	1,0	d.t.E	1T	2T	3T
Salchow	i.t.l	1,0	d.t.E	1S	2S	3S
Flip	i.t.l pique d	1,0	d.t.E	1F	2F	3F
Thoren	d.t.E	1,0	i.t.l	1Th	2Th	3Th

Lutz	i.t.E pique d	1,0	d.t.E	1Lz	2Lz	3Lz
Loop	d.t.E	1,0	d.t.E	1Lo	2Lo	3Lo
Axel	i.a.E	1,5	d.t.E	1A	2A	3A

Tabla 2. (Fuente: Elaboración propia)

3. 2. Clasificación de los saltos

Los saltos serán clasificados en tres grandes familias o grupos, según su tipo de cargamento, según los movimientos de piernas en despegue y según la posición de la fase de vuelo de los mismos.

3. 2. 1. Clasificación de los saltos según su fase de cargamento

En esta primera clasificación, las dos familias de saltos se diferencian en **de filo** y **de pique**. Un salto será de borde o filo cuando el cargamento se realice sobre el filo requerido según la característica técnica del salto. En todos ellos el cargamento se realiza sobre una sola pierna. Por el contrario, un salto será de pique cuando la utilización del freno sea la característica principal del salto (el impulso se realiza con el freno de la pierna libre). En estos casos el cargamento es sobre ambas piernas. En la *Tabla 3* se detallan los tipos de salto según esta distinción.

CLASIFICACIÓN DE LOS SALTOS SEGÚN CARGAMENTO	
SALTOS DE FILO	SALTOS DE PIQUE
Vals	Toe loop
Salchow	Flip
Loop	Lutz

Thoren	
Axel	

Tabla 3. (Fuente: Elaboración propia)

3. 2. 2. Clasificación de los saltos según su fase de vuelo

En esta clasificación, las dos familias de saltos serán de **posición cerrada o estándar** y de **posición abierta**. Un salto de posición estándar de vuelo se caracteriza cuando, en la fase de suspensión aérea, se logra una buena postura: la cabeza está erguida, la espalda recta, las caderas en línea con los hombros (los cuales deben estar bajos), la pierna bastante cerca o cruzada y en una posición controlada. La pierna izquierda se ve cruzada por delante de la derecha, y los brazos próximos al tórax (Foto 4). Por su parte, un salto es de posición abierta cuando la fase de vuelo cumple con la misma buena postura que la posición estándar, pero en este caso las piernas y los brazos están separados del cuerpo (Foto 5). En la *Tabla 3* se detallan los tipos de salto según esta distinción.



Foto 4. Posición estándar.



Foto 5. Posición cerrada.

CLASIFICACIÓN DE LOS SALTOS SEGÚN FASE AÉREA	
SALTOS DE POSICIÓN <i>STANDART</i>	SALTOS DE POSICIÓN ABIERTA
Toe loop	Vals
Salchow	Thoren
Flip	
Lutz	
Loop	
Axel	

Tabla 3. (Fuente: Elaboración propia)

3. 2. 3. Clasificación de los saltos según su despegue

En esta clasificación, las dos familias de saltos serán tipo *axel* y tipo *loop*. Serán saltos de la familia del *axel* cuando la pierna que se lanza es la derecha y la última en despegar la izquierda. Luego, en la fase aérea, se produce un cambio de eje del cuerpo de izquierda a derecha. En cambio, serán saltos de la familia del *loop* cuando la pierna que se lanza es la izquierda y la última en despegar la derecha. En la fase aérea, la pierna izquierda se cruza por delante de la derecha, manteniendo siempre el eje del cuerpo en el lado derecho.

CLASIFICACIÓN DE LOS SALTOS SEGÚN SU DESPEGUE	
SALTOS TIPO <i>AXEL</i>	SALTOS TIPO <i>LOOP</i>
Vals	Flip
Toe loop	Lutz

Salchow

Loop

Axel

Thoren

A partir de estas tres clasificaciones se las puede combinar y, de este modo, clasificar a todos los saltos. Por ejemplo, al salto de *vals* se lo define como de filo, de posición abierta, tipo Axel.

4. La enseñanza de los saltos específicos

4.1. Salto de *vals*

Este es el primer salto desafiante para todo/a patinador/a y entrenador/a, por su alto contenido técnico. Si bien es de fácil realización, no lo es tanto si buscamos que la técnica sea la adecuada para que luego se pueda transferir a un *axel*. La complejidad de la enseñanza en este salto específico radica, básicamente, en su fase preparatoria.

Todos los saltos básicos se enseñan patinando en una línea recta. En el salto de *vals* aparece el concepto de preparación en una curva externa, lo que es un desafío para el patinador y su entrenador.

Tanto la fase de preparación y la de cargamento del salto de *vals* deben enseñarse con especial atención en las posiciones de base, ubicación y coordinación para evitar problemas en saltos futuros como el *axel*.

Para esto, es conveniente comenzar la enseñanza de estas posiciones sin patines o con los patines detenidos y aplicarlos en primera medida a lo que llamaremos “vuelta de *vals*” o “vuelta del tres”.

4.1.1. La vuelta de *vals* como “mecanismo” o táctica de enseñanza para el salto de *vals*

a) Preparación

La posición de preparación se da, como mencionamos anteriormente, en filo externo atrás sobre el pie derecho (d.t.E) dibujando un semicírculo generalmente en la línea del eje corto de la pista. Entonces, en balance derecho atrás externo con la pierna de base flexionada y la libre extendida atrás con el talón alineado al talón de

la pierna base, los brazos se colocan extendidos a los lados del cuerpo, ubicándose el brazo derecho extendido adelante sobre la pierna base y el brazo izquierdo en tensión ubicado en una línea diagonal atrás. La cabeza se encuentra orientada en sentido de la marcha (Foto 6).

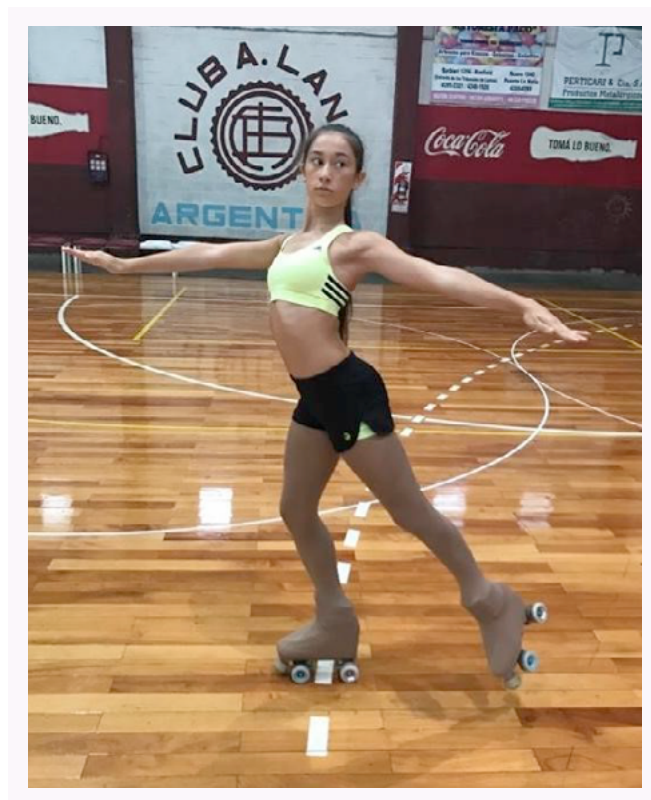


Foto 6.

En la segunda fase de la preparación, y continuando en balance derecho atrás externo, se realiza un movimiento de aducción de la pierna libre hacia la base hasta que ambos patines estén en contacto y sin modificar la posición de brazos y tronco. Pudiendo en esta fase optar por un mantenimiento de la flexión o una extensión de la pierna de base.

La finalización de esta fase se da cuando la curva se aplanan y se acercan al eje longitudinal.

b) Cargamento

Una vez que el/la patinador/a llega al eje longitudinal de la pista, la pierna libre

(izquierda) se dirige en una línea diagonal hacia fuera y adelante y se apoya en la pista en una línea paralela a la que venía recorriendo la de base, realizando un *mo-hawk*. La pierna derecha nunca abandona el filo externo.

La pierna izquierda (ahora es la de base) comienza a aumentar la flexión, recibiendo todo el peso del cuerpo sobre ella, y la pierna libre (ahora derecha) ubicada por detrás y ligeramente cruzada.

En esta posición se debe atender a la correcta ubicación del hombro izquierdo sobre la cadera de la pierna de base, al igual que el brazo que debe estar totalmente estirado adelante. A su vez, la cadera y hombro derecho realizan una contraten-sión hacia atrás, manteniendo los músculos antagonistas del tronco medio firmes y contraídos (*Foto 7*).

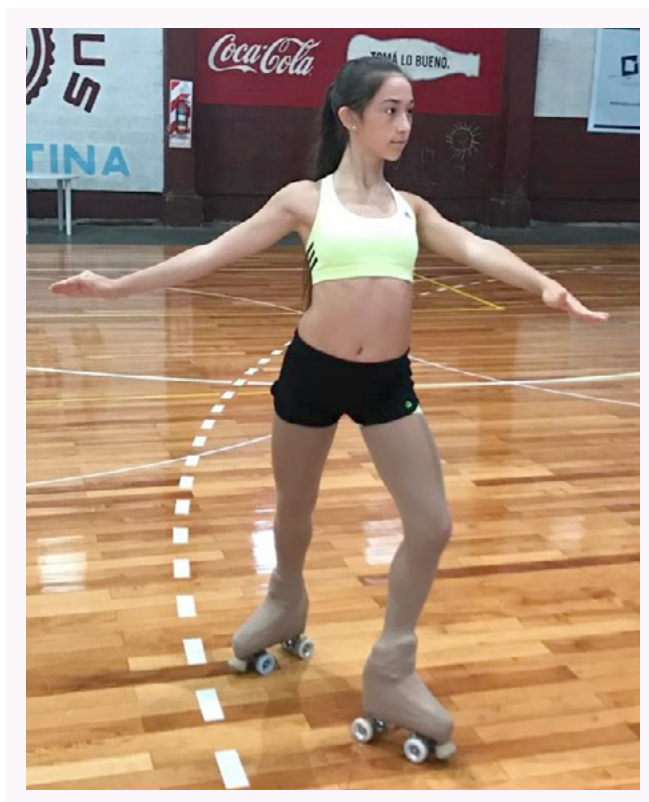


Foto 7.

En la segunda fase de cargamento, la pierna libre que está ubicada atrás comienza a acercarse (con la punta del pie cerrada) a la pierna de base, hasta colocarse el patín derecho paralelo al izquierdo (momento de mayor carga), al mismo tiempo que el brazo derecho desciende hasta la altura de la cadera.

Seguidamente, el brazo derecho avanza hasta llegar adelante extendido a la

misma altura que se encuentra el brazo izquierdo. El tronco y los hombros gradualmente se colocan en dirección al sentido de marcha hacia delante. Y, en este punto, ya se alcanza la posición ideal para pasar a la siguiente fase (Fotos 8 y 9).



Foto 8.

Foto 9.

c) Giro

Una que vez el/la patinador/a logra la posición de cargamento, su objetivo será realizar el giro de tres que caracteriza a esta vuelta. Para esto aumentará la presión sobre la rueda trasera externa de su patín de base y con una pequeña torsión del tronco cambia la presión a la rueda delantera interna, para realizar media vuelta y lograr el filo interno atrás, concluyendo el giro de tres.

d) Finalización

Estando en el filo izquierdo atrás interno con los patines paralelos entre sí y los brazos adelante y extendidos, el/la patinador/a comenzará a realizar el final del

ejercicio, por lo que apoyará en la pista el patín libre paralelo al izquierdo, con ambas piernas flexionadas, para luego realizar un empuje de la pierna izquierda hacia una diagonal atrás, manteniéndola extendida y con la punta del pie abierta hacia afuera. Los brazos, al mismo tiempo que el empuje de la pierna, se dirigen a los lados del cuerpo extendidos y se mantienen en esta posición (Fotos 10 y 11).

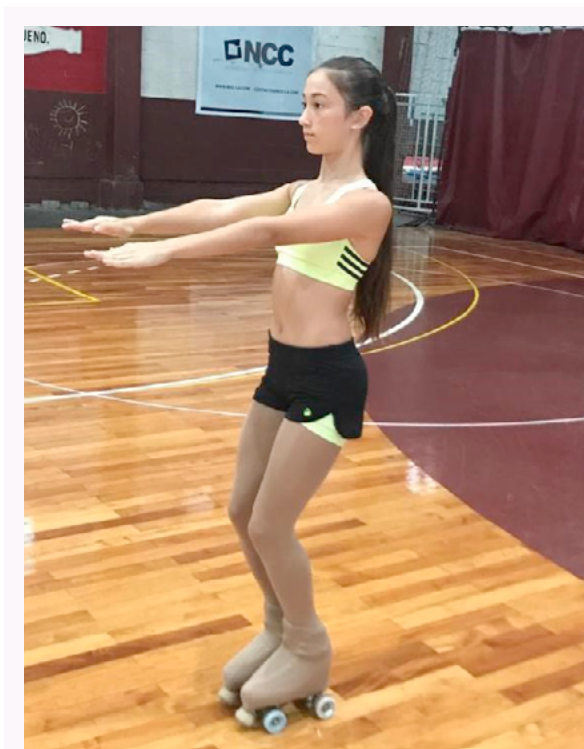


Foto 10.



Foto 11.

4. 1. 2. *Transferencia de la vuelta de vals al salto de vals*

Una vez que el/la patinador/a ha comprendido todos los pasos de la vuelta de *vals* y ha entrenado los saltos de base con y sin giro, puede aprender fácilmente el salto de *vals*, con gran probabilidad de éxito.

El salto de *vals* va a ser idéntico en toda la fase de preparación a la vuelta de *vals* y también utilizará la primera parte del cargamento, pero a partir de aquí observaremos las diferencias. La diferencia fundamental entre la vuelta y el salto es que en este último existe una separación de ambos patines de la pista de patinaje, mediante el despegue.

Desde la posición final del cargamento, la pierna libre continúa su trayectoria

hacia arriba y adelante subiendo la rodilla hasta una posición de “garza”, los brazos son lanzados hacia lo alto y los hombros se anticipan en sentido de la rotación. La pierna izquierda se impulsa extendiéndose totalmente y la última rueda que despega de la pista es la delantera interna.

Una fase inexistente en la vuelta de *vals* es la fase aérea del salto. Durante el vuelo se debe mantener la posición erguida del tronco. Este salto es de posición abierta, es decir, no se cruzan las piernas en el aire. Los brazos pueden aproximarse al tronco o mantenerse extendidos adelante.

Una vez que se toma contacto nuevamente con la pista, la pierna base amortigua el impacto, aumentando la flexión, y la pierna libre y brazos se abren hacia adelante para bloquear la velocidad de rotación. La pierna libre pasa de adelante hacia una diagonal atrás, manteniéndose totalmente estirada con la punta del pie abierta y, al igual que en la vuelta de *vals*, los brazos se abren extendidos hacia los lados y se mantienen en esta posición. Esta posición debe mantenerse unos pocos segundos para demostrar absoluto control del salto (Fotos 12 y 13).



Foto 12.

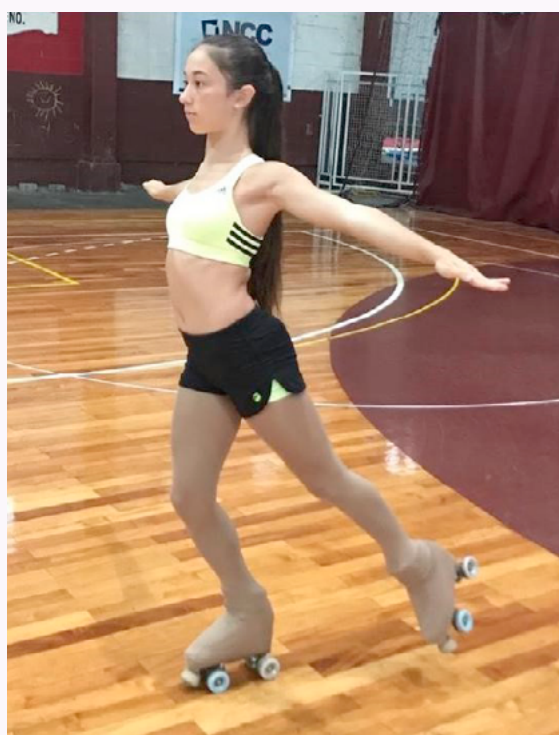


Foto 13.

Los cinco errores más comunes en el salto de vals

- a) **Posición de preparación:** Un error frecuente de esta posición es ubicar la pierna libre cruzada o demasiado abierta. Otra equivocación común es que la inclinación del eje corporal no coincida con el trayecto recorrido en externo atrás.
- b) **Aducción de pierna libre:** Son errores comunes de esta segunda parte de la preparación: a) llevar la cadera hacia atrás, rompiendo la posición del esquema de base y b) realizar movimientos de torsión de hombros y brazos (Foto 14). Para revertir estas fallas se propone que, una vez que se ha entrenado en zapatillas todas estas posiciones, calzarse los patines y realizar toda esta fase de preparación sobre un círculo dibujado en la pista.

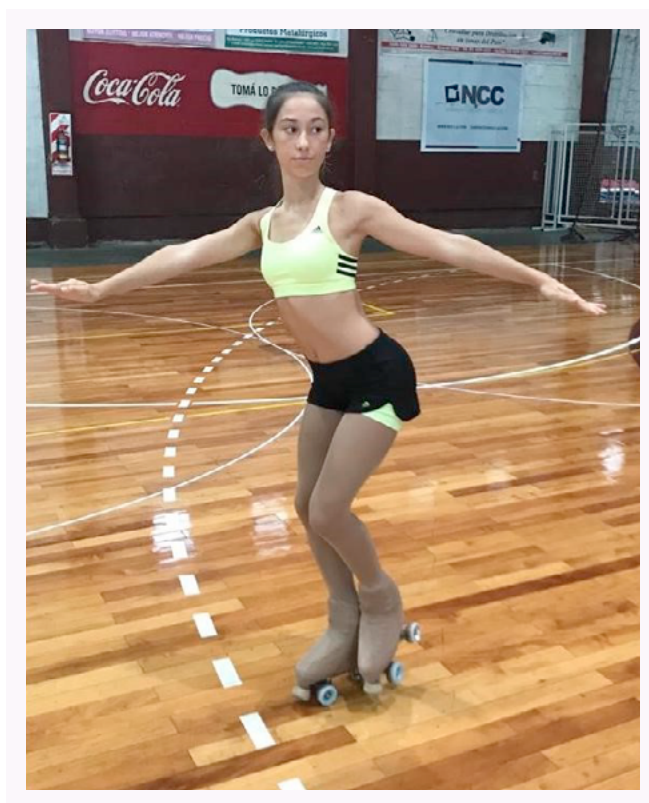


Foto 14.

- c) **Cargamento:** Un error muy frecuente es que el patinador realice el “*mohawk*” sobre la misma línea sobre la que se encontraba patinando o, peor aún, en una línea hacia el externo, provocando un salto totalmente redondo.

- d) **Lanzamiento:** Muchos/as patinadores/as cometen el error de rotar el brazo izquierdo y pasarlo de atrás hacia delante, lejos del tronco. También se observa, repetidamente, que el pie libre no se acerca de forma paralela en el cargamento, sino que pasa alejado y en forma circular. Estos dos errores comúnmente se trasladan al *axel*, por lo que debe afrontarse su perfeccionamiento desde este momento.
- e) **Arribo:** Se observa con frecuencia que el/la patinador/a no sostiene firme la espalda y quiebra el eje (espalda demasiado baja) cuando aterriza el salto. Debe trabajarse sobre el fortalecimiento muscular y la toma de conciencia de la espalda.

4. 2. Toe loop

Con la incorporación de este salto a los entrenamientos, también tenemos el agregado de dos nuevos aspectos: a) es el primer salto con una rotación completa y b) es el primer salto de pique.

a) Preparación

La preparación de este salto se puede dar de distintas maneras como ya se ha visto anteriormente. Esta fase puede realizarse en línea recta o bien en una amplia curva en posición de balance derecho atrás externo. La experiencia indica que economizar movimientos en esta fase es el método más eficaz para su aprendizaje.

El/la patinador/a debe encontrarse parado/a en posición de balance sobre el pie derecho y con los brazos en contraposición, ubicando preferentemente el brazo izquierdo extendido adelante y el derecho extendido en diagonal atrás, posición que no se modificará en toda esta fase.

En primer término, la pierna de base se encuentra estirada al igual que la libre que se encuentra por delante y alineada con la punta del pie paralela al de base. Cuando comienza su pasaje se mantienen extendidas y la libre llega a pasar paralela y bien cerca de la derecha, la cual mantiene su trayectoria en línea recta.

Cuando la pierna libre pasa hacia atrás de la derecha se comienza a abrir la punta del pie libre y a flexionar la pierna de base, lo que nos señala que comenzó el cargamento del salto. Los brazos se posicionan extendidos, el izquierdo por delante del cuerpo y el derecho con un grado de apertura apenas superior a los 90° (*Foto 15*).

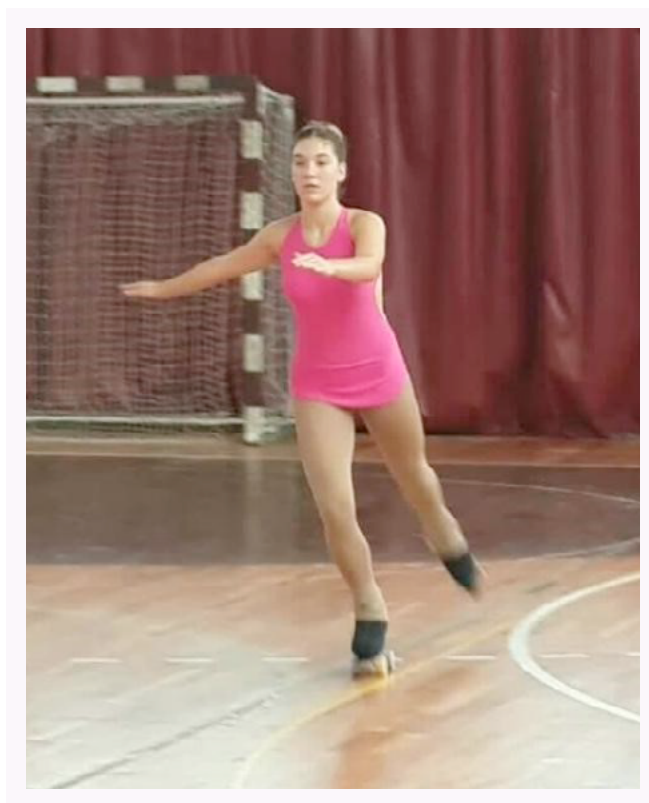


Foto 15

Un error común en esta fase es adelantar el hombro izquierdo en la segunda parte del *swing*, dirigiéndose así en contra del sentido de rotación, lo que generalmente provoca un salto poco alto y muy girado.

b) Cargamento

Si bien el cargamento comienza con la flexión de la pierna derecha que se da en la segunda parte del *swing* de la pierna libre, los movimientos específicos de esta fase del *toe loop* se dan cuando la pierna libre comienza a descender hasta que el freno y las ruedas delanteras del patín izquierdo toman contacto con la pista, ejecutándose así el pique del salto. La ubicación del pique debe ser ligeramente cruzada a la trayectoria de la pierna base y con la punta del pie abierta en 90° , para así cumplir con la característica de que el salto se realice con 270° de rotación en la fase aérea.

Al mismo tiempo, se produce un aumento de flexión de la pierna derecha y el descenso de los brazos manteniéndolos siempre cercanos al tronco, ubicando las muñecas a la altura de la cadera aproximadamente. Acompañado por el anticipo de los hombros en el sentido de la rotación (Foto 16).

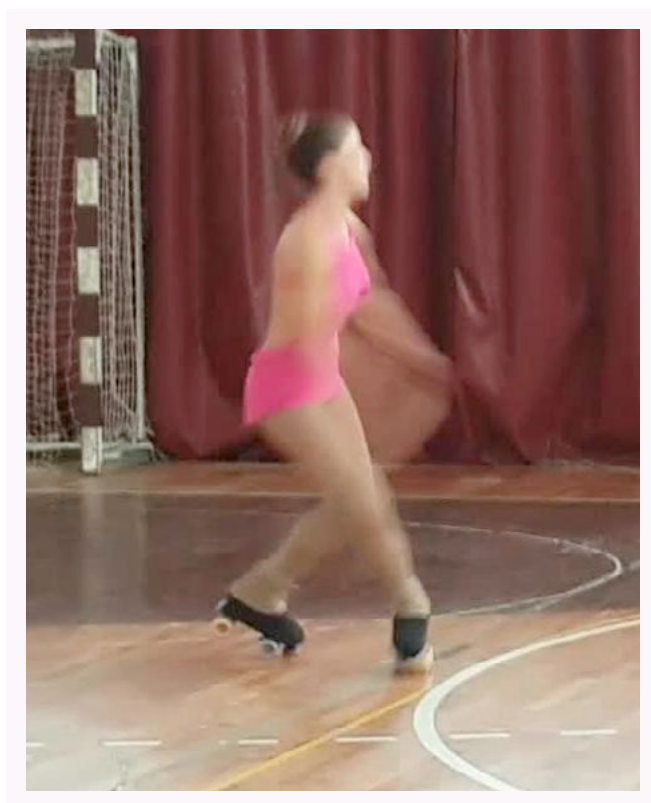


Foto 16.

El efecto del pique provoca una detención de la velocidad horizontal de la mitad del cuerpo izquierda y, por consiguiente, un aumento de la misma velocidad del lado derecho, cuyo patín portante continúa deslizando hacia atrás para luego comenzar a despegarse de la pista.

Es importante tener en cuenta que el traspaso del eje del cuerpo es gradual de una pierna a la otra, llegando en este punto a estar centrado sobre ambas piernas.

El error característico de esta fase es realizar lo que llamamos “pique abierto”, en el que se abre en demasía el hombro y la cadera, colocando el patín en 180° en lugar de 90° y lanzando la pierna libre como en el salto de *vals*. Es por esto que se llama a este salto equívoco “salto de *vals* picado”.

Un método de corrección es realizar la preparación y solo el pique del salto en una posición estática, utilizando el empuje de ambas piernas desde la flexión a la extensión. Luego, realizarlo a poca velocidad.

El siguiente paso es realizar media rotación, siempre siguiendo el mismo concepto de despegue. De firme en una posición estacionaria, repetir la secuencia de preparación, pique y despegue con ambas piernas al mismo tiempo, realizando media rotación y arribando sobre los dos pies, luego se puede hacer esto deslizando a muy poca velocidad, para ir aumentándola progresivamente.

c) *Despegue*

Por consecuencia de la aceleración del efecto del pique, la pierna derecha se lanza hacia delante y arriba, al mismo tiempo que la pierna base comienza a extenderse e impulsarse hacia lo alto. Los brazos también se dirigen hacia lo alto.

d) *Vuelo*

La pierna derecha, que concluyó su lanzamiento, se cruza por detrás de la izquierda, que se debe encontrar totalmente extendida. Los brazos se cierran a la altura del tórax y generalmente el derecho se ubica por debajo del izquierdo. En la posición de vuelo, la cadera y los hombros se encuentran retrasados en rotación con respecto al resto del cuerpo. Luego de realizar los giros requeridos se produce el arribo.

e) *Arribo*

Una vez que se toma contacto nuevamente con la pista, la pierna base amortigua el impacto aumentando la flexión y la pierna libre y brazos se abren hacia adelante para bloquear la velocidad de rotación. La pierna libre pasa de adelante hacia una diagonal atrás, manteniéndose totalmente estirada.

Los brazos se abren hacia los lados para llegar a la segunda posición. Esta posición debe mantenerse para demostrar absoluto control del salto.

4. 3. *Salchow*

a) *Preparación*

La preparación se realiza en una línea recta o una amplia curva en izquierdo atrás interno, que puede ser consecuencia de un *mohawk* o tres adelante externo hacia atrás interno.

La pierna libre derecha se encuentra extendida atrás de la portante (izquierda) y los patines están en líneas prácticamente paralelas: el de la pierna libre (derecha) con el freno en dirección a la pista, los brazos se encuentran extendidos; el izquierdo adelante y el derecho en diagonal atrás. El peso del cuerpo se encuentra en las ruedas traseras, para de esta forma mantener una trayectoria rectilínea y evitar curva pronunciada en interno. Es importante, en esta posición, mantener alineados

el hombro, la cadera y el patín de la parte de base, y que la parte libre se encuentre del lado interno (*Foto 17*).

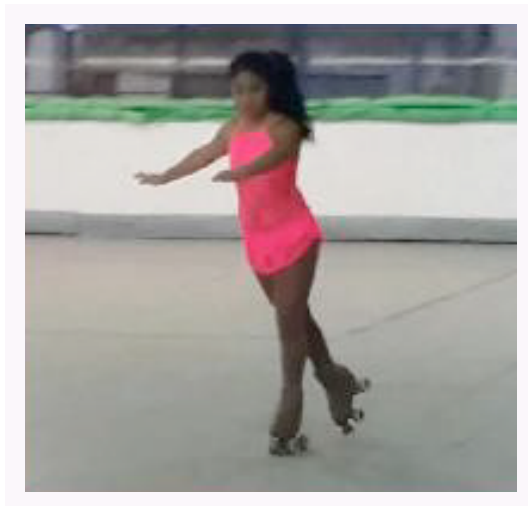


Foto 17.

b) Cargamento

La pierna base comienza a aumentar la flexión y la pierna libre realiza un movimiento de elongación hacia atrás y luego comienza un movimiento con un patrón circular hasta que llega la punta del patín hasta la línea del talón del patín del lado base (*Foto 18*).



Foto 18.

Cuando la pierna está lateral, se detiene su movimiento y es el punto donde comienza a aumentar la flexión la pierna izquierda y pasa el peso del cuerpo a la rueda delantera interna y freno, generando un filo interno atrás profundo, con una rotación de un cuarto de vuelta. Conjuntamente con este movimiento, se produce el descenso de los brazos para llegar así al momento de mayor carga (*Foto 19*).



Foto 19.

c) Despegue

La pierna libre se lanza hacia adelante y hacia lo alto, la pierna portante se comienza a extender y con la asistencia del freno se empuja hacia arriba, acompañada con un movimiento de ascenso de los brazos. Así, se pasa a la fase de vuelo, en la que suceden los mismos movimientos y posiciones que para los saltos de este tipo: se realiza un cambio de eje de izquierda a derecha, cruzando las piernas y acercando los brazos al eje del cuerpo. La posición de vuelo será *estándar* y el arribo y posición de finalización son los mismos que para los saltos vistos anteriormente (*Foto 20*).



Foto 20.

Uno de los errores más comunes en este salto se da en la fase de cargamento. Generalmente, cuando el/la patinador/a comienza con el recorrido circular de la pierna libre, no sostiene la inclinación correcta y comienza a realizar curvas pronunciadas o anticipa el brazo izquierdo en giro y realiza movimientos innecesarios con la cadera de la parte libre.

Como propuesta de solución se puede entrenar sin patines, en un *bozu* o plataforma inestable, el movimiento de la pierna libre sin cambiar el eje del cuerpo. Luego, trasladar esta sensación sobre los patines y, por último, realizarlo agregando velocidad.

Aprendiendo saltos tipo loop y axel

Por Alejandro Raga

1. Saltos tipo loop

Son aquellos en que la última pierna que despegas del piso es la derecha y lo hace en sentido antihorario, encontrándose en sentido opuesto a la dirección de giro. Por ende, son saltos más complejos y de mayor valor técnico. A saber: *flip*, *lutz*, *loop*, *thoren*.

1. 1. Clases y definición

- **De pique:** *flip* y *lutz*. La característica fundamental de estos saltos es la asistencia del pique y su posterior despegue desde el freno.
- **De borde:** *loop* y *thoren*. Estos saltos se despegan desde un filo-borde sin asistencia del pie libre en apoyo.

1. 2. Flip

La invención del flip o *toe salchow* (*salchow* picado) se atribuye, también, al inventor del *toe loop*, Bruce Mapes.

Cuanto mayor es la cantidad de fases en las que se puede desdoblar el ejercicio, más sencilla será la enseñanza, aprendizaje y posterior corrección de posibles errores.

a) Preparación

Balance interno atrás (imperceptible-casi plano) sobre el pie izquierdo, pierna de base con leve flexión. Pierna libre, derecha, estirada detrás con la punta del pie alineada con respecto a la de base. Cadera de la pierna libre empuja hacia adelante. Busto recto, hombros ubicados sobre caderas (cuadratura). Brazo (*1) izquierdo adelante, alineado con pierna de base o levemente abierto. Brazo derecho trabaja en diagonal atrás, lo que dé la elongación del hombro derecho sin alargar la espalda. Cabeza (*2) en alto, con la mirada hacia adelante.

Preparaciones hay muchas: tres i.a.E, *mohawk*, *cross front* o en balance hacia atrás, etc. En la etapa de aprendizaje se recomienda la última enumerada.

b) Alargamiento

Extensión hacia atrás de la pierna libre con leve aumento de la flexión de la pierna de base y ligera inclinación hacia adelante del busto (*Fotos 21, 22, 23 y 24*).



Foto 21 (arriba a la izquierda).

Foto 23 (abajo a la izquierda).

Foto 22 (arriba a la derecha).

Foto 24 (abajo a la izquierda).

c) Pique

Descenso de la pierna libre y posterior pique (*3) sobre el freno derecho (freno-ruedas) con la punta intrarrotada. Dicho pique se realiza en una **distancia media** entre la máxima elongación de la pierna libre y la de base (un patín aproximadamente). Durante esta fase, el busto y los brazos se mantienen en la posición original. No rota el busto, no descienden los brazos.

d) Cargamento

Una vez realizado el pique, la pierna izquierda que viene deslizando hacia atrás en línea recta se encuentra con la pierna derecha y, contemporáneamente, los brazos descienden para así completar el cargamento (*4).

e) Despegue

Con un rápido estiramiento de la pierna derecha y coordinado con el pasaje de la pierna izquierda hacia atrás y posterior lanzamiento, sumado al anticipo del busto en sentido de la rotación del salto, más el trabajo de los brazos (*1), se logra la fase aérea del *flip*. El brazo izquierdo marcará la dirección del salto, mientras que el derecho va en busca de la altura. Importante en esta fase no adelantar la mirada. Lo último que despegue en todos los saltos es la cabeza-mirada.

f) Fase aérea

La fase aérea cerrada se compone de la pierna izquierda sobre la derecha, los puños al pecho con codos hacia abajo y los hombros relajados.

En los saltos simples se recomienda enrosque alto: pierna izquierda cruzada por delante doblada con muslo alto y pie cruzado a la altura de la rodilla de la pierna derecha; brazos altos ligeramente redondeados con puños a la altura del pecho y los codos no anchos o enrosque medio: pierna izquierda cruzada por delante con su muslo no muy alto, con el pie a la altura de la pantorrilla de la pierna derecha, los brazos altos semicerrados con los codos hacia abajo, no ajustados al pecho.

Ambos enrosques son los aconsejados para saltos de una y hasta dos rotaciones a fin de, luego, tener “resto” para los saltos triples, donde se aplicará un enrosque bajo para obtener mayor velocidad angular.

Durante la fase aérea, el/la patinador/a produce varios eventos, logrando la cúspide del salto (momento de mayor altura). el desplazamiento (distancia recorrida entre el despegue y el aterrizaje) y la parábola (la trayectoria curva descrita por el centro de gravedad durante esta fase).

No olvidar que a mayor velocidad horizontal, mayor altura, mayor velocidad angular y desplazamiento.

f) Aterrizaje

Momento de descenso del salto amortiguando su aterrizaje sobre flexión de la pierna derecha en filo externo atrás. Estirar la pierna izquierda hacia adelante y apertura de los brazos a la altura del pecho. Este movimiento permite bloquear la rotación del eje del cuerpo.

g) Finalización

Acción que sigue al aterrizaje, manteniendo la flexión de la pierna de base o aumentando aún más dicha flexión, pasando la pierna libre estirada hacia atrás en diagonal y colocando los brazos a los costados del cuerpo (altura máxima, la de los hombros) para completar esta fase (Fotos 25 y 26).



Foto 25.



Foto 26.

La evaluación del salto *flip* debe considerar los siguientes criterios:

- Los brazos no deben rotar amplios hacia la izquierda.
- El pique no debe ser ni muy cerca y/o muy al interno.
- La parte derecha e izquierda deberán trabajar en bloque, no con movimientos divididos.
- Como todo salto picado, desde el momento del apoyo del freno se debe ver la velocidad del despegue, aunque si la cadera derecha y el freno rotan ligeramente sobre sí mismos, dichos movimientos deben ser ordenados, enérgicos y simples.

Glosario

(*1) Brazos

- Deben trabajar en forma **mórbida**, es decir **controlados pero relajados**.
- Los brazos, en la fase de despegue de un salto, intervienen con un impulso hacia arriba entre el 11-12% de la fuerza total que se realiza al final de la elevación.
- Son necesarios para el aumento de la velocidad angular.

Podemos distinguir en ellos seis fases:

1. **Preparación:** Momento de definir qué brazo se ubica por delante y cuál trabaja en tensión atrás. Este último generalmente se ubica en diagonal atrás, lo que permita la elongación del hombro sin alargar la espalda, es decir manteniendo la cuadratura.
2. **Descenso-cargamento:** Los codos se flexionan. Los puños descienden hasta una altura aproximada a la de las caderas.
3. **Lanzamiento-despegue:** Son lanzados hacia lo alto (altura del mentón). El izquierdo es el que marca la dirección del salto y el derecho, la altura. El pecho debe buscar el cierre de los brazos y no lo contrario.
4. **Cierre/ajuste-vuelo:** Hay varias formas de cerrar los brazos, las más utilizadas son: a) ambos brazos redondeados a la altura del pecho con codos libres de ajuste; b) puño derecho al pecho y el puño izquierdo por sobre éste, ambos codos hacia abajo; y c) puño derecho cerrado a la altura del abdomen y el iz-

quierdo sobre el hombro derecho. Estas diferentes tipologías ayudarán a incrementar la aceleración del giro durante la fase aérea.

5. **Apertura-aterizaje:** Coincide con el contacto con la superficie de patinaje, estirándose hacia adelante a la altura del pecho, lo que provocará el bloqueo de la rotación del eje del cuerpo, asumiendo una posición frontal.
6. **Corte-finalización:** Ambos brazos se posicionan a los lados de cuerpo formando una “T” o “Cruz”. Altura máxima, los hombros.

(*2) Cabeza

¿Cuánto pesa nuestra cabeza? El peso medio es de 6,5 a 8 kilogramos. Para saberlo, se puede utilizar la misma idea que Arquímedes: basta con introducir la cabeza en un recipiente con agua y recoger el volumen de líquido que desplace. Teniendo en cuenta que un litro de agua pesa 1 kg, su peso será igual al volumen de agua desplazado.

(*3) Pique

Biomecánicamente hablando, es la detención de una mitad del cuerpo y la aceleración del lado opuesto. Por ejemplo, en el *flip* se detiene lado derecho y se acelera lado izquierdo. El pique es el momento durante el cual la velocidad horizontal se frena y se transforma en velocidad angular o de rotación.

(*4) Cargamento

Lo podemos definir como una caja de herramientas. Aumentos de todos los ángulos del cuerpo (tobillos, rodillas, pelvis, hombros), momento de mayor flexión de las piernas, descenso de los brazos. Se podría decir que es el momento en que todos los miembros superiores e inferiores se encuentran cerca del eje del cuerpo.

1. 3. Lutz

Fue creado por el austríaco Alois Lutz y sus fases son las siguientes:

a) Preparación

Balance externo atrás sobre el pie izquierdo, pierna de base con leve flexión. Pierna libre, derecha, por detrás de la de base con la punta abierta (extra-rotada), lo que lleva a tener la cadera derecha también abierta y el busto rotado en sentido antihorario (hacia la derecha). Hombros ubicados sobre las caderas respetando la cuadratura. Brazo izquierdo adelante levemente cruzado con respecto a la pierna de base. Brazo derecho trabaja en diagonal atrás en contratensión. Cabeza en alto con la mirada hacia adelante.

Se recomienda, en la etapa de aprendizaje, prepararlo hacia atrás en sentido horario.

b) Alargamiento

Una vez que el pie de base llega en diagonal al eje largo de la pista, mediante el alargamiento de la pierna libre hacia atrás y aumentando la inclinación sobre el lado de base, que determina un aumento del filo externo con leve aumento de la flexión de la pierna de base y ligera inclinación hacia adelante del busto, se logra dibujar una pequeña curva externa que debe ser respetada hasta el momento del pique, donde pasa a chato o se mantiene en externo.

Subir mucho la pierna libre provoca un pique muy adelante.

c) Pique

Descenso de la pierna libre y posterior pique sobre el freno derecho (freno-ruedas) con la punta intrarrotada. El pique se realiza en una **distancia media** entre la máxima elongación de la pierna libre y la de base. Durante esta fase, el busto y los brazos se mantienen en la posición original. No rota el busto, no descienden los brazos (*Fotos 27, 28, 29 y 30*).



Foto 27 (arriba a la izquierda).

Foto 29 (abajo a la izquierda).

Foto 28 (arriba a la derecha).

Foto 30 (abajo a la izquierda).

d) Cargamento

Luego del pique, la pierna que desliza continúa su trayectoria hacia atrás, la mayor cantidad de tiempo posible sobre el filo externo, acercándose a la derecha y llegando a pasar por su lado de forma tal que las puntas de los patines queden próximas unas de otras pero los talones separados en forma de “V” invertida (\wedge). Contemporáneamente, los brazos descienden para así completar el cargamento.

e) Despegue

Con un rápido estiramiento de la pierna derecha y coordinado con el pasaje de la pierna izquierda hacia atrás y posterior lanzamiento, sumado al anticipo del busto en sentido de la rotación del salto, más el trabajo de los brazos, se logra la fase aérea del *flip*. El brazo izquierdo marcará la dirección del salto, mientras que el derecho va en busca de la altura. Es importante en esta fase no adelantar la mirada. Lo último que despegue en todos los saltos es la cabeza-mirada (Fotos 31, 32 y 33).



Foto 31 (a la izquierda), Foto 32 (arriba a la derecha), Foto 33 (abajo a la derecha).

La pierna de base junto con el tronco cumple un cometido similar a la de la “pértiga o garrocha” en el salto de atletismo, proporcionando un impulso vertical (Figura 5).

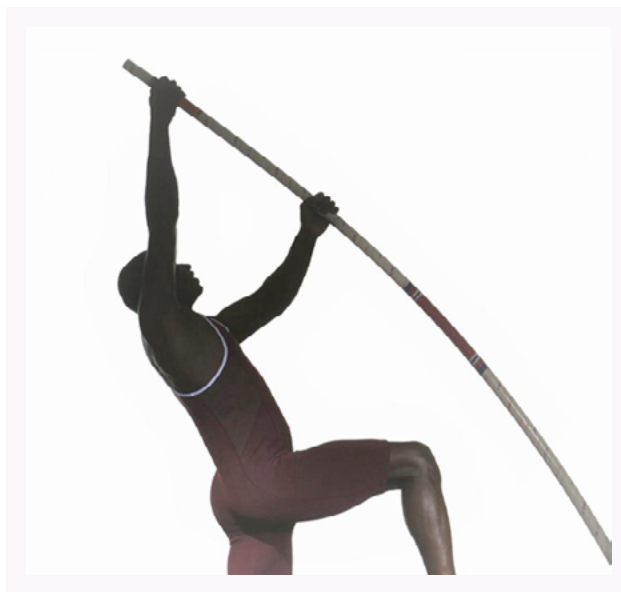


Figura 5. (Fuente: <https://www.gettyimages.es/fotos/salto-con-garrocha?page=3>)

f) Fase aérea

De características similares al *flip*.

g) Aterrizaje

Similar al *flip*.

h) Finalización

Similar al *flip*.

Los requisitos técnicos que deberán atenderse para que se considere *lutz* (según reglas World Skate 2020) son los siguientes:

- Filo externo claro hasta el momento del pique.
- El despegue debe ser ejecutado con el freno atrás (o un poco atrás) y paralelo con respecto al pie de base y la trayectoria que describe el salto es hacia la parte de afuera del mismo, ejecutando un dibujo en “S” invertida.
- El eje del cuerpo debe estar al menos perpendicular al piso durante el pique y no hacia el interno del salto.
- De no cumplir alguno de estos requisitos se llamará *lutz* no *edge* y su valor se degrada el 30% - QOE negativo de -1 variable (regla World Skate 2023).

1. 4. Loop

Es también denominado *bucle* o *rittberger*, en honor de su creador, el patinador alemán Werner Rittberger.

El *loop* parte del filo externo del patín de despegue y aterriza sobre el mismo pie. Este pie describe uno o más bucles en el aire, razón por la cual se le da, también, este nombre al salto. Si se lo tuviera que asociar con otro ejercicio del patinaje, es posible hacerlo con el *trompo upright* externo atrás (d.t.E).

Sus fases son las siguientes:

a) Preparación

Se puede dar de distintas maneras, pero para su aprendizaje es recomendable deslizarlo hacia atrás en un imperceptible filo recto, casi plano, sobre el pie derecho. Pierna libre izquierda adelante estirada y baja y con los brazos en contraposición, ubicando preferentemente el brazo izquierdo extendido adelante y el derecho extendido en diagonal atrás (contratensión), posición que no se modificará en toda esta fase. La mirada hacia adelante con la cabeza hacia lo alto.

Tipos de preparaciones: tres d.a.I; sucesión de tres d.a.I; tres i.a.E y posterior cambio de pie; directo en balance hacia atrás; etc. Se recomienda esta última.

b) Balanceo

Pierna libre izquierda hacia adelante y arriba. Busto levemente inclinado hacia adelante, brazos mantiene la posición inicial (*Fotos 34, 35, 36 y 37*).



Foto 34 (arriba a la izquierda).

Foto 36 (abajo a la izquierda).

Foto 35 (arriba a la derecha).

Foto 37 (abajo a la izquierda).

c) Cargamento

Luego de haber realizado el balanceo, la pierna libre debe acercarse en forma paralela y flexionada a la pierna de base que indefectiblemente aumenta su flexión y los brazos descienden poco menos que a la altura de las caderas. Es importante aquí mantener la tensión de los músculos antagonistas abdominales y dorsales para mantener el tronco erguido.

d) Despegue

Mediante un rápido estiramiento de la pierna de base y alzando la pierna libre, llegando la rodilla a su punto más alto contemporáneamente con el anticipo del busto y alzamiento de los brazos, se da por finalizado el despegue. El brazo izquierdo marcará la dirección del salto y el derecho proporcionará la altura.

Durante esta fase, se observa un movimiento del tobillo hacia el interno, lo que se conoce como **eversión** (ver apartado). Esto provoca que el peso del cuerpo se traslade hacia atrás, más precisamente sobre la rueda del taco interno, por ende, ésta será la última en despegar. Esta es una característica particular del despegue del *loop* y del *thoren* y de la pierna de base (derecha) en el *toe loop*.

Los movimientos del tobillo son **eversión** e **inversión**.

- **Eversión:** Movimiento que involucra las estructuras del pie y el tobillo y que se ejecuta cuando se desvía fuera de su eje hacia adentro (hacia el interno). Son muchos los músculos que intervienen en la **inversión**, entre otros, el **peroneo** largo y corto y el **extensor** largo de los dedos. Ver fotos siguientes.
- **Inversión:** Desviación en dirección medial (hacia el externo), por lo tanto el quinto dedo del pie es el que soporta el peso de la extremidad.

El ángulo que produce la eversión es de aproximadamente 30 grados, mientras que en inversión puede llegar a los 45 (Fotos 38, 39, 40 y 41).



Foto 38.



Foto 39.



Foto 40.

Foto 41.

Las fases área, aterrizaje y finalización son iguales a las del *flip* y *lutz*.

El *loop* es un salto rápido y alto, por lo que para su evaluación es importante controlar que en la fase de cargamento el descenso de la pierna libre no traiga como resultado el anticipado de los hombros, que provoca un cambio de eje del cuerpo manifestado, sobre todo, en la cadera de la pierna libre. Otro error que provoca un cambio de inclinación en esta fase es el descenso de la pierna libre con la punta del pie abierta.

Hay tres maneras de lanzar la pierna libre: a) subir únicamente la rodilla: una vez realizado el cargamento y cuando ésta se encuentra paralela a la de base (movimiento similar al pedal de una bicicleta); b) abrir y subir: pequeña apertura de la rodilla que viene exactamente en el momento de la distensión de la pierna de base; y c) pasar completamente: la pierna libre pasa completamente hacia atrás.

Se recomienda el primer método porque permite mantener el eje del cuerpo en leve inclinación sobre el lado derecho.

1. 5. Thoren

También es conocido con el nombre *euler* o *turen*. La **preparación, cargamento y despegue** son iguales al *loop* y la gran diferencia consiste en que el/la patinador/a cambia el pie en la **fase de vuelo** (extiende pierna derecha hacia arriba) acompañado

de una rápida torsión del busto en el sentido de la rotación. La pierna que fue lanzada hacia lo alto se extiende y la pierna base pasa hacia atrás.

En cuanto a su evaluación, se trata de un salto de enlace, pero no por esto debe ser más bajo e incompleto en la rotación. En ese caso será un error grave y restará valor al salto siguiente (regla World Skate) (Fotos 42, 43 y 44).



De izquierda a derecha: Fotos 42, 43 y 44.

La fase aérea de este salto es abierta. Se aterriza sobre pie izquierdo atrás interno. Se utiliza mayormente para combinaciones (Fotos 45, 46 y 47).



De izquierda a derecha: Fotos 45, 46 y 47.

Se recomienda aterrizarlo en contraposición para mantener mayor tensión del busto y del lado libre (Fotos 48, 49 y 50).



De izquierda a derecha: Fotos 48, 49 y 50.

Posibles posiciones de brazos en aterrizaje del *thoren*: a) Posición (Foto 51) y b) Contraposición (Foto 52).



Foto 51 (arriba), Foto 52 (abajo).

2. Saltos tipo *axel*

Fue creado por el patinador noruego Axel Paulsen. El despegue del *axel* se realiza desde el filo externo del pie contrario al de aterrizaje. Puesto que el salto se inicia

patinando hacia delante, incluye media vuelta más que los otros saltos, es decir, un *axel* cuenta, en realidad, con una vuelta y media o 540° de rotación.

Sus fases son las siguientes:

a) Preparación

Balance hacia atrás en filo externo describiendo un semicírculo, generalmente en la línea del eje corto de la pista. Entonces, en balance derecho atrás externo con la pierna de base en leve flexión (flexionar demasiado provoca fatiga muscular) y la libre extendida atrás con el talón alineado al talón de la pierna de base, los brazos se colocan extendidos a los lados del cuerpo, ubicándose el brazo derecho extendido adelante sobre la pierna base y el brazo izquierdo en tensión ubicado en una línea diagonal atrás, la cabeza se encuentra orientada en sentido de la marcha.

b) Aducción

Continuando en balance derecho atrás externo, se realiza un movimiento de aducción o acercamiento de la pierna libre hacia la base hasta que ambos patines estén en contacto y sin modificar la posición de brazos y tronco. En esta fase se puede optar por un mantenimiento de la leve flexión o una distensión de la pierna de base (esto favorece a emparejar el eje del cuerpo).

Los brazos, durante esta fase, pueden optar por varias posiciones. Lo importante es no desalinearse la cuadratura:

- Mantenerse quietos y en la misma posición de preparación.
- Mover el brazo izquierdo simultáneamente y alineado con la pierna libre en el momento del acercamiento del talón a la de base (aducción).
- Descender ambos brazos con codos flexionados y puños cerrados hasta la altura de las caderas aproximadamente.

La finalización de esta fase se da cuando la curva se aplana y se acerca al eje longitudinal (Fotos 53, 54, 55 y 56).



Foto 53 (arriba a la izquierda).

Foto 55 (abajo a la izquierda).

Foto 54 (arriba a la derecha).

Foto 56 (abajo a la izquierda).

c) Retoma

Puede ser a través de un *mohawk* o *choctaw*. En el primer caso, la pierna de base realiza una pequeña “coma” al externo, para así darle lugar a apoyar el pie libre (izquierdo) en la misma trayectoria inicial de la preparación. El peso del cuerpo se traslada en forma simultánea de un pie al otro.

Si se opta por realizar un *choctaw*, en el momento de la aducción el pie de base muerde interno y la pierna libre sale en diagonal hacia afuera.

El peso del cuerpo se traslada en forma diagonal y mediante un aumento del filo externo el/la patinador/a se vuelve a ubicar sobre el eje corto de la pista (Fotos 57, 58, 59 y 60).

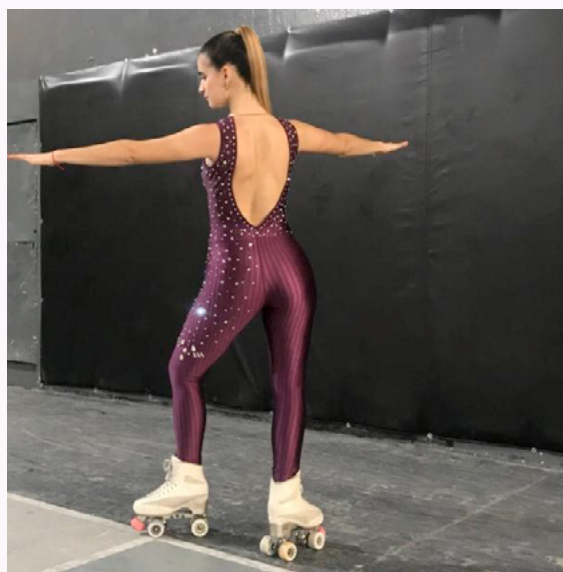


Foto 57 (arriba a la izquierda).

Foto 59 (abajo a la izquierda).

Foto 58 (arriba a la derecha).

Foto 60 (abajo a la izquierda).

Ambas retomas permiten colocarse en balance hacia adelante sobre el pie izquierdo, con el brazo alineado o levemente cerrado o abierto con respecto a la pierna de

base y la mirada hacia adelante. La pierna libre (derecha) se ubica atrás, alta, levemente cruzada y en flexo-extensión, lo que permite un mayor impulso al pasar hacia adelante. El brazo derecho también trabaja detrás alineado con la pierna libre. La cadera y hombro derecho realizan una contratensión hacia atrás, manteniendo los músculos antagonistas del tronco medio firmes y contraídos (Fotos 61, 62, 63 y 64).

Es importante en esta fase no empujar. Se debe entender que esta fase es un paso de deslizamiento y no de fuerza.



Foto 61 (arriba a la izquierda).

Foto 63 (abajo a la izquierda).

Foto 62 (arriba a la derecha).

Foto 64 (abajo a la izquierda).

Las retomas son las siguientes:

- Con *choctaw*, donde el pie izquierdo sale en diagonal y se ubica en una línea paralela a la dibujada por el pie derecho, similar al dibujo de las vías del tren (*Foto 65*).

Derecho atrás interno a izquierdo adelante externo (d.t.I-i.a.E)

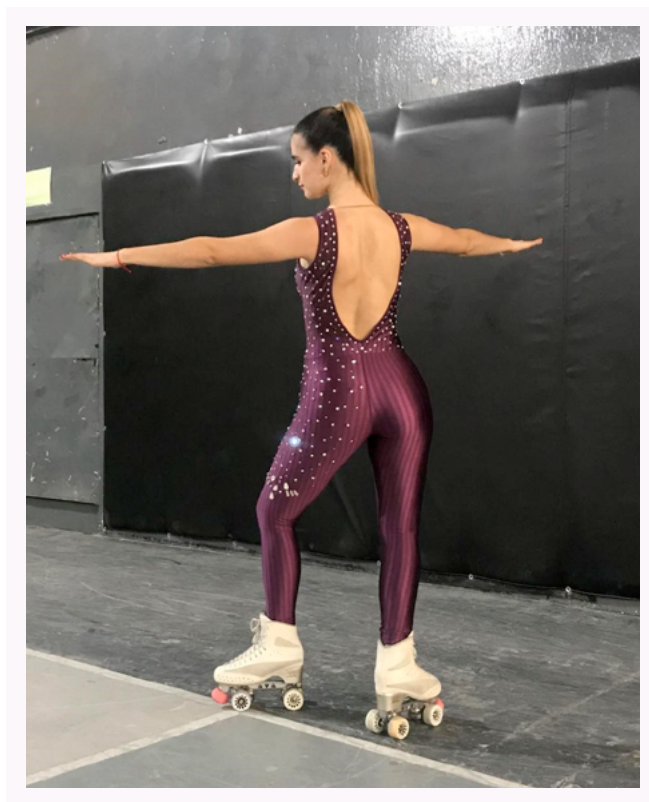


Foto 65.

- Con *mohawk*, donde el pie derecho presiona externo dibujando una pequeña “coma”, dándole lugar al pie izquierdo a posicionarse en la misma trayectoria que el pie de base (*Foto 66*).

Derecho atrás externo a izquierdo adelante externo (d.t.E-i.a.E)



Foto 66.

d) Cargamento

Mediante el descenso del pie libre y de los brazos, para llegar así al momento de carga, donde todos los miembros se encuentran sobre el pie de base y cerca del eje del cuerpo. El nivel de los hombros se empareja, ubicándose el eje del cuerpo en medio de ambos pies.

Importante que en esta fase el busto se encuentre completamente de frente, ya que la rotación anticipada de éste impide que la pierna libre complete su alzamiento hacia adelante y arriba (se encastra).

e) Despegue

Se efectúa mediante tres impulsos que deben ser coordinados y rítmicos:

1. Extensión de la pierna izquierda (ésta termina su distensión 0,02", luego de haber realizado el despegue) que produce un punto de frenado. La velocidad horizontal se transforma en velocidad angular.
2. Lanzamiento de la pierna libre en forma paralela-tangente alta y cerca de la de base (ángulo recto).
3. Anticipo del busto y alzamiento de los brazos hacia lo alto. De esta manera se llega al despegue, donde la última rueda que pierde contacto con el piso es la delantera interna.

Uno de estos impulsos, si se descoordina, va a provocar un salto paupérrimo con poca altura, parábola y desplazamiento.

Si bien el pie izquierdo dibuja una "pequeña coma al externo" para provocar el frenado y posterior despegue, se debe prestar mayor atención a las damas (sobre todo cuando intentan realizar doble *axel*), porque por lo general muerden demasiado externo y provocando un despegue y posterior salto en redondo muy bajo.

f) Fase aérea

Rápidamente la pierna derecha se estira y coloca detrás de la pierna izquierda y los brazos se cierran al pecho. El ajuste del enrosque se realiza luego de haber completado la primera 1/2 vuelta (*Foto 67*).

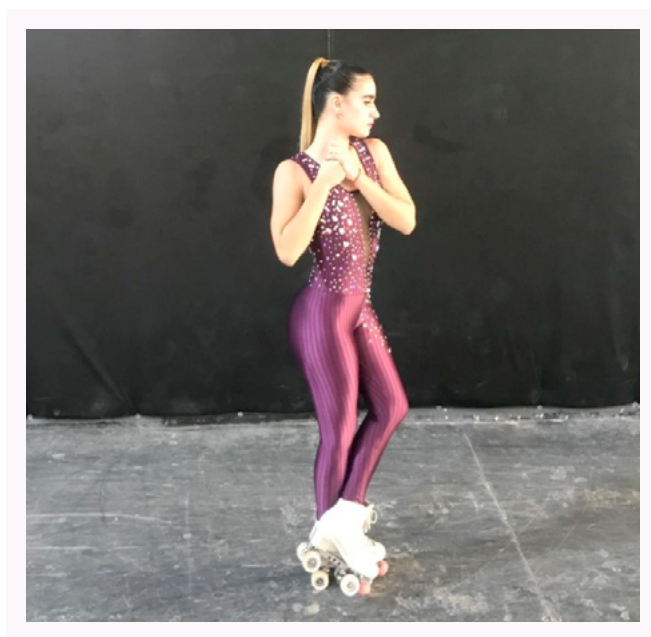


Foto 67.

g) y h) Fases de aterrizaje y finalización

Similar al *flip*.

3. Combinación de saltos

Es una sucesión de dos o más saltos, donde el pie de base y el filo de aterrizaje coinciden con el filo y pie de despegue del salto siguiente.

Sus características se basan en mantener la línea recta, realizando todos los saltos con la misma altura, *timing*, desplazamiento.

¿Cuántas combinaciones de saltos se pueden realizar? Muchas, solo basta con elegir dos o más saltos y combinarlos entre sí.

Con respecto a su evaluación, hay algunas cuestiones a tener en cuenta para obtener un combo con buena calidad de ejecución:

- **Desplazamiento:** El combo debe desplazarse en una misma línea por la pista, el desplazamiento va a depender en gran medida de la parábola y desplazamiento de cada uno de los saltos y de la velocidad horizontal con la que fue iniciada.
- **Ritmo:** Son los tiempos de los distintos saltos que lleva el combo, un ritmo constante es ideal en cualquier combo. En el único caso que se observa una variación del ritmo es luego del aterrizaje del *thoren*, donde el ritmo se prolonga.
- **Velocidad:** Debe mantenerse constante en todo el combo. En muchos casos, cuando los saltos tienen fallas se va perdiendo la velocidad. Generalmente, ocurre cuando en el medio del combo se realiza un salto de pique. Aquí, lo que debemos tener presente es que siempre se respeten todos los movimientos específicos del salto y en una trayectoria lo más recta posible.
- **Altura:** Todos los saltos deben mantener la misma altura, por ejemplo, todos los simples que conformen un combo deben tener la misma altura y si contiene dobles o triples entendemos que estos saltos deben tener mayor altura que los de una rotación.
- **Posiciones:** Todos los saltos del combo deben tener la misma fase aérea y representar la posición inicial de cada salto en los aterrizajes, abriendo pierna y brazo izquierdo hacia adelante conjuntamente con la contratensión del brazo derecho

que se dirige lateral atrás. De esta manera, se estará en presencia de una combinación armónica con movimientos bien definidos y ordenados.

Capítulo 3

Aprendiendo trompos, con cimientos sólidos

Por Walter Iglesias

1. Introducción

Un/a patinador/a que se encuentra transitando el período de iniciación en este deporte se enfrenta con numerosos, variados y emocionantes desafíos clase a clase. Lo ha hecho en primer lugar con las técnicas de desplazamiento, luego con los pasos técnicos, con las posiciones básicas y con los saltos. Es el momento de comenzar con los trompos que se van a tratar en este capítulo como sólida base de todos los trompos a realizar en etapas sucesivas.

El comienzo de la enseñanza de estos elementos no debe ser relegado en el tiempo con respecto a los saltos o figuras, sino que es aconsejable encararlos simultáneamente para que la evolución del/de la patinador/a sea progresiva y abarcativa de todos los elementos técnicos del deporte.

2. Trompos: generalidades

Se entiende por trompo a una rotación del cuerpo sobre uno o dos pies en torno al eje longitudinal-estacionario del mismo.

En patín artístico, los trompos se clasifican en dos grandes grupos: los que se giran en dos pies y los que se giran en uno solo.

A su vez, los trompos que se realizan sobre un solo pie se clasifican en tres grandes grupos de acuerdo a la posición en la cual giran (posiciones que se analizaron en el punto dedicado a las figuras):

- **Trompos *upright*:** El patinador gira en posición vertical, con el torso y la pierna de base formando una línea continua. El eje longitudinal del cuerpo se corresponde con el eje de rotación. La pierna de base debe encontrarse extendida o ligeramente flexionada.
- **Trompos *sit*:** La pierna de base es flexionada de modo que la cadera se encuentre a la altura de la rodilla de la pierna base, con el muslo paralelo a la pista o más bajo aún.
- **Trompos *camel*:** El cuerpo es extendido en una línea continua desde la cabeza hasta el pie libre, en una línea paralela a la pista. La rodilla y el patín de la pierna libre deben estar, como mínimo, a la altura de la cadera.

2. 1. Fases de los trompos

Todos los trompos presentan cuatro fases fundamentales: **preparación, centralización, giros y salida.**

2. 1. 1. Preparación

En esta fase veremos muchos movimientos que el/a patinador/a realiza con velocidad horizontal de desplazamiento, dependiendo el tipo de trompo y la capacidad del ejecutante.

Son generalmente pasos cruzados atrás, seguidos de un *choctaw* (ideal para la enseñanza de los centrados) o sucesión de tres, con el objetivo de obtener mayor velocidad horizontal y aumentar la velocidad de rotación.

2. 1. 2. Centralización

Se logra con un aumento de la flexión de la pierna base y presión sobre el filo, creando así un punto de detención que coincide con la anulación de la velocidad horizontal para generar la velocidad angular.

Se realiza un cambio en el sentido de la marcha cuando el trompo es hacia atrás. En cambio, si el trompo es hacia adelante se realiza un aumento de presión.

Considerando ambas instancias, se puede afirmar que todos los trompos son centrados hacia adelante.

La centralización debe durar de tres cuartos a un giro en los trompos *uprighth*.

2.1.3. Giros

Según la categoría del/de la patinador/a, se deben realizar dos o tres giros o vueltas como mínimo. Para que la cantidad de giros sea válida, deben realizarse en la posición requerida, por lo que todos aquellos giros que el/a patinador/a presente fuera de la posición solicitada, no se tomarán en cuenta para asignar el valor de éste.

Todos los giros deben realizarse en un mismo punto, el obtenido de la centralización. Cualquier desplazamiento de este punto en la fase de giro se considera un error proveniente del centrado.

Estos dos o tres giros que el patinador debe realizar en la posición correcta y en el mismo punto estacionario tienen que mantener, también, un filo constante.

2.1.4. Salida

La salida es la última fase del trompo. Se asemeja al arribo de los saltos y, así como en éstos, está sucedida de la posición de finalización que es la misma descrita para los saltos anteriormente.

El/a patinador/a logra esta fase disminuyendo la velocidad angular. Puede ser propuesta de diversas formas. Por ejemplo, puede alivianar la presión sobre el filo en el que estaba girando y efectuar la salida con el mismo pie, o bien puede realizar un cambio de pie seguido de un paso de impulso hacia atrás para obtener la posición de finalización.

La salida debe ser fluida y efectuada cuando la velocidad angular no sea nula, lo cual es un requisito para otorgarle calidad técnica al elemento. Muchas veces se ven patinadores que, por lograr el objetivo de llegar al mínimo requerido de vueltas, mantienen la posición del trompo pero prácticamente se encuentran parados de firmes en la pista porque no obtuvieron suficiente velocidad angular.

2.2. Trompos en dos pies

Debe prestarse especial atención a la enseñanza del trompo en dos pies, que es el primero de un larga y variada lista y con cuyo dominio el/a patinador/a comenzará

a disponer gran parte de la información motriz que le permitirá en el futuro incorporar los demás trompos.

Existen varias formas de realizar el trompo en dos pies, a saber: pie plano; talón y punta/punta y talón; pie cruzado, punta cruzada, talón cruzado; y falso cruzado, falso punta cruzada y falso talón cruzado.

2. 2. 1. Pie plano

El giro de pie plano es casi imposible de ejecutar sobre ruedas, a no ser que el patinador use los patines muy ligeramente, use patines pequeños o ejecute el giro con los pies muy separados. Este giro es una combinación de filos internos (uno hacia adelante y otro hacia atrás) con al menos tres ruedas de cada patín en la superficie de patinaje. La mayoría de los giros denominados de pie plano son en realidad de talón y punta.

2.2.2. Talón y punta/Punta y talón

El giro de talón y punta es una combinación de las ruedas del talón de un patín y las ruedas delanteras del otro. La razón por la que frecuentemente se lo confunde con el giro de pie plano es porque a menudo es difícil distinguir que las ruedas delanteras del filo interno adelante no están en el suelo o están deslizándose, mientras que las ruedas traseras del filo interno atrás hacen lo mismo. Este giro se ejecuta relativamente y por ello es de los más comunes en los programas de patinaje libre. Otras variedades de este giro son el giro de dos puntas sin cruzar y el giro de dos talones sin cruzar.

2. 2. 3. Pie cruzado, punta cruzada, talón cruzado

Cuando es correctamente ejecutado, el giro de pie cruzado consiste en dos filos externos, uno hacia adelante y otro hacia atrás. Los talones y las rodillas se encuentran direccionados hacia afuera y los pies están cruzados. Si bien es un movimiento de punta hacia adentro, se logra realizar de manera exitosa y con facilidad debido a que los pies están cruzados. Durante el giro, las rodillas se deberían mantener tan cerca una de la otra como sea posible para evitar una mala posición. Este giro puede ser ejecutado también sobre las puntas o los talones.

2. 2. 4. Falso cruzado, falso punta cruzada, falso talón cruzado

El pie falso cruzado es una variedad del giro de pie cruzado, pero se ejecuta en una combinación de filos opuestos, ambos moviéndose en la misma dirección. Por ejemplo, un filo adelante externo cruzado sobre uno adelante interno, o un filo atrás interno cruzado sobre un filo atrás externo. Este giro puede ser ejecutado también sobre las puntas o los talones y, si bien es un giro bastante común, tiene un mérito técnico limitado y a menudo se ejecuta de forma descontrolada.

2. 3. La enseñanza de los trompos

A partir de las posibilidades descriptas, se elegirá para la enseñanza el llamado “talón y punta”. Este trompo es una combinación de las ruedas del talón de un patín con las ruedas de la punta del otro patín.

Dado que se trata de un trompo *upright*, será de suma importancia su relación y ajuste al eje corporal. Cuanto más coincidan ambos, mejor será la ejecución final del trompo.

Para una correcta postura y control del eje corporal, se hará siempre especial referencia a la alineación del cuerpo, comenzando con el pie de base alineado en la misma recta que la cadera y el hombro correspondiente.

2. 3. 1. La entrada del trompo en dos pies

La entrada de este trompo comienza mediante pasos cruzados hacia atrás. Generalmente se realizan en sentido horario (siguiendo las agujas del reloj) y finalizan en una posición de derecho atrás interno. Luego, mediante un *choctaw*, se produce un cambio de pie para quedar sobre el izquierdo en filo externo adelante (*Foto 1*).

Los brazos se encuentran en posición: el izquierdo adelante sobre la pierna base que se encuentra en flexión y el derecho ubicado en diagonal atrás. La pierna derecha se encuentra extendida atrás generalmente con las ruedas internas en contacto con la pista.

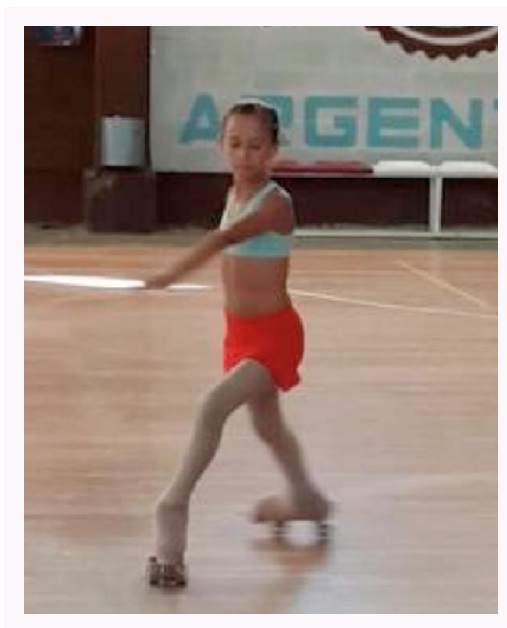


Foto 1. Fase de preparación del trompo en dos pies.

2. 3. 2. Centralización del trompo en dos pies

Al ser un trompo en dos pies, presenta la particularidad de requerir un “doble centrado”, es decir, estará centrado en ambas piernas, pero cada una mantiene un centro de giro propio.

La centralización comienza mientras se produce un aumento de la torsión del tronco y la pierna derecha que se encuentra atrás y con las ruedas internas en contacto con la pista pasa adelante, deslizándose con todas las ruedas, hasta sobrepasar al patín izquierdo que, en simultáneo, ha ido aumentando la presión del filo externo adelante. De este modo, el pie izquierdo logra un punto de detención que interrumpe la velocidad horizontal para generar la velocidad angular y realiza un giro “similar a un giro de tres”, pasando la presión a la rueda delantera interna. El patín derecho completa su pasaje hacia adelante en interno con una presión en la rueda trasera interna. Este movimiento es acompañado por el brazo que se encontraba en diagonal atrás y pasa a estar extendido adelante junto al izquierdo. De esta forma se completa el centrado del trompo con ambos patines presionando el filo interno (Foto 2).

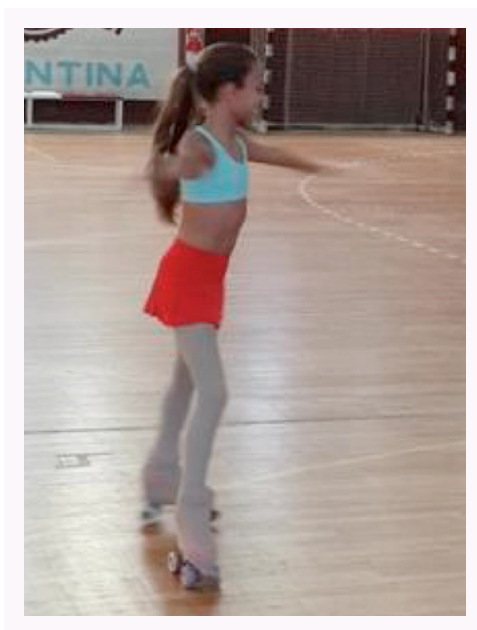


Foto 2. Fase de centralización del trompo en dos pies.

2. 3. 3. Giros del trompo en dos pies

En los trompos parados o verticales, el eje de rotación se posiciona en una rueda de presión, que se define como rueda perno del trompo (Foto 3).

Es conveniente orientar a los/as patinadores/as para que logren el dominio del desplazamiento del peso del cuerpo en sentido antero-posterior y, lateralmente, sobre las distintas partes del pie para tener la posibilidad de ejecutar las primeras rotaciones de la fase con éxito.

El primer concepto que debe destacarse es el desplazamiento antero-posterior del eje del cuerpo, cuya premisa es una de las “leyes básicas del patinaje”.

Siempre que se patina hacia adelante, el peso del cuerpo va atrás, y siempre que se patina hacia atrás, el peso del cuerpo va adelante.

Sin perder de vista ese concepto, hay que recordar que las ruedas de presión serán siempre las del filo que se desea obtener. Por lo tanto, al detectar la rueda que recibe el mayor peso y que corresponde a ese filo (la de mayor presión) se producirá el aligeramiento de la rueda que se encuentra diagonalmente opuesta.

En este trompo, durante las rotaciones el patín izquierdo gira hacia atrás con el peso del cuerpo posicionado en la rueda delantera interna y el patín derecho gira hacia adelante recibiendo la presión en la rueda trasera interna, de tal manera que las dos ruedas delanteras se separan de la pista dando la característica de “talón y punta”. Ambas piernas se encuentran extendidas en la fase de giros.

En este sentido, todos los ejercicios de sensibilización del peso y de los filos, crearán las bases para el desarrollo de los trompos de mayor nivel, generando automatismos positivos en los patinadores.

En estas primeras etapas de aprendizaje se debe tener especial consideración en la posición de los brazos, ya que tendrá incidencia en el aprendizaje de los futuros trompos, en particular ante la necesidad de aumentar o disminuir la velocidad angular y de proporcionar estabilidad a la posición.

Los brazos se acercan o se alejan del cuerpo (del eje de rotación) según la necesidad de incrementar o disminuir la velocidad angular y la cantidad de giros que se deben ejecutar. Dominar la apertura y cierre de los brazos es de suma importancia para el/la patinador/a y el/la entrenador/a podrá utilizar este recurso para favorecer la estabilidad por sobre la velocidad de rotación y garantizar una correcta posición durante los giros, ya que en esta fase es muy importante el control del eje corporal.

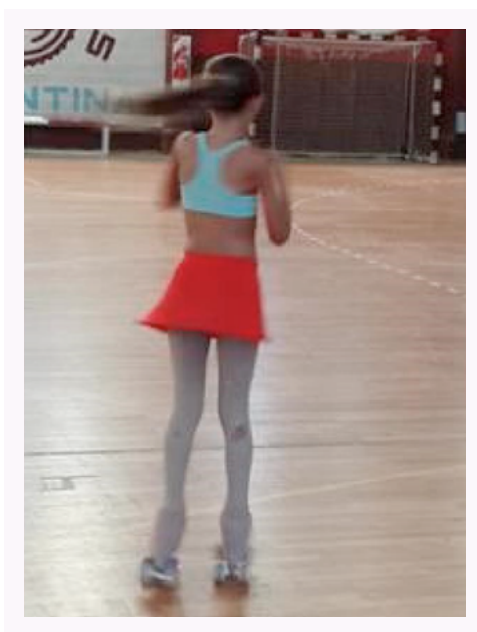


Foto 3. Posición correcta de la fase de giro

2.3.4. Salida del trompo en dos pies

Una vez cumplidas las vueltas requeridas, se abren los brazos hacia adelante para detener la velocidad angular de giro. En simultáneo se debe realizar una disminución la presión sobre el filo interno de ambos pies.

La pierna izquierda, mediante un empuje, se dirige hacia atrás en la posición de final del trompo. Es la misma posición descrita para la finalización de la vuelta de vals.

La pierna de base (derecha) se encontrará flexionada y la pierna libre (izquierda), extendida en diagonal atrás y con la punta del pie abierta, los brazos extendidos a los lados, manteniendo esta posición en una línea recta y con una ligera velocidad de desplazamiento hacia atrás.

¿En qué medida el orden de enseñanza de las fases puede determinar el éxito o el fracaso del aprendizaje? Se considera que no es necesario enseñar el trompo en el orden de presentación de las fases, sino como metodológicamente resulte más conveniente para que el patinador comprenda la técnica en su totalidad y las fases sucesivas que la integran.

Una propuesta efectiva para enseñar el trompo en dos pies podría ser la siguiente:

Paso 1: Comenzar con la fase de giros

1. Se explican los conceptos de presiones en un lugar fijo de la pista (sin deslizamiento).
2. Se intenta generar conciencia respecto a la importancia de la buena postura de base y del sostenimiento de la espalda.
3. Se ubican los patines simulando la segunda fase del centrado, en donde el patín derecho ya ha sobrepasado al izquierdo y con la ayuda del impulso de los brazos se comienza a girar lentamente, una vuelta en perfecto control, levantando las ruedas delanteras del patín derecho.

Es normal que el/la principiante quiera demostrar su habilidad para girar el máximo de rotaciones posibles, pero debe comprender que no es el objetivo de esta etapa de aprendizaje. Es el momento de concentrarse en la correcta alineación del eje del cuerpo, en las presiones y en el correcto uso de los brazos para la obtención de la velocidad angular.

Los errores comunes de este paso son:

- Quebrar el eje del cuerpo en la cintura, llevando la cadera hacia atrás.
- Intentar girar en primer término con los brazos, provocando un giro anticipado del tronco con respecto a las piernas y, por consiguiente, una total pérdida del eje.

- Colocar el freno del patín izquierdo en lugar de hacer presión en la rueda delantera interna.

Paso 2: Incorporar la fase de salida

1. En primer término, luego de girar una vuelta, se marca la posición de salida sobre un solo pie de forma estática, prestando especial atención a la correcta posición de la pierna de base en flexión, la pierna libre extendida en diagonal atrás y los brazos a los lados.
2. Una vez lograda esta posición, se practica el empuje de la pierna izquierda para incorporar una salida con desplazamiento hacia atrás. Luego, se unen fluidamente las dos fases practicadas (giros y salida).

Paso 3: Incorporar parte de la centralización

1. Ubicar la pierna izquierda adelante en flexión y la pierna derecha atrás extendida en una posición de “indio”, como vimos en la unidad de las figuras.
2. Para practicar la centralización, el/la patinador/a desliza la pierna que se encuentra atrás, dibujando en el suelo un semicírculo en filo interno, acompañado con el pasaje del brazo derecho hacia adelante. La pierna avanza hasta que los patines se encuentran en una especie de posición “T” y de aquí se combina con la fase de giros.

Paso 4: Incorporar la entrada del trompo

1. En primer término, en el lugar y, luego, deslizándose en sentido horario.

Los errores comunes de este paso son:

- Cortar el deslizamiento del pie izquierdo por arrastrar la pierna derecha.
- Frenar antes de tiempo la velocidad horizontal.

2. 4. Trompos en un pie: upright

Tal como se anticipara en las generalidades, los trompos *upright* son aquellos

que se realizan sobre un solo pie en posición vertical, comúnmente conocidos como parados. Pertenecen a esta categoría el trompo externo adelante, el interno atrás, el interno adelante y el externo atrás.

2. 4. 1. Trompo upright externo adelante

La entrada es igual a la propuesta para el trompo en dos pies. Se inicia con un paso cruzado hacia atrás y luego un *choctaw* que lleva al filo requerido (externo adelante). Se produce un aumento de la torsión del tronco y un aumento de presión que culminará la centralización con la pierna de base flexionada, para luego comenzar la fase de giro donde gradualmente la pierna se va extendiendo.

Como se observó anteriormente, la presión para conseguir un buen filo externo adelante debe efectuarse en la rueda trasera externa. En consecuencia, la rueda ali-gerada será la delantera interna.

La posición de giro es con la pierna de base extendida, al igual que la libre, que se debe posicionar en una diagonal atrás, también con la punta del pie extendida. Los músculos abdominales y dorsales contraídos ayudan a mantener la posición vertical. La ubicación de los brazos puede ser en posición o contraposición, aunque si se utiliza esta última es recomendable posicionar el brazo derecho en diagonal adelante (contraposición abierta) (*Foto 4*).

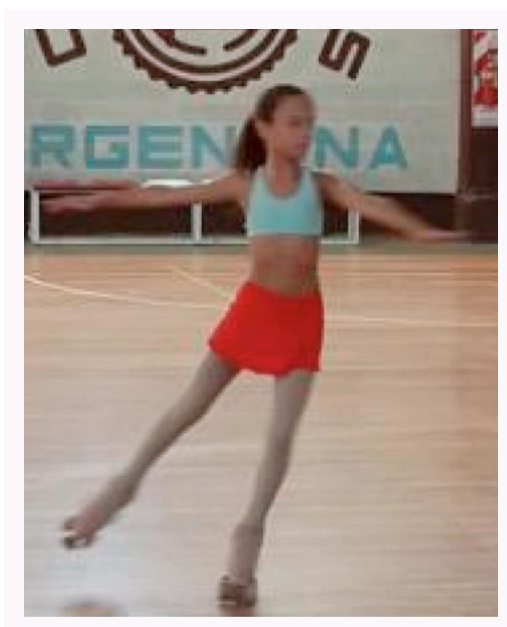


Foto 4.

Luego de realizar la cantidad de giros requeridos, el patinador disminuye la velocidad angular aligerando la presión de la rueda trasera externa y, comúnmente, realiza un giro similar al giro de tres, con un posterior cambio de pie y un paso de impulso hacia atrás, quedando en la posición de finalización descrita anteriormente para la vuelta de *vals*, en derecho externo atrás.

Los errores comunes son:

- Generalmente, al inicio del aprendizaje, el/la patinador/a no logra una buena contra tensión de la pierna libre hacia atrás y anticipa el giro con los hombros, lo que hace que la inclinación lateral del eje del cuerpo sea contraria a la deseada, perdiendo el filo y pasando a un interno atrás.

Para solucionar este inconveniente, al igual que en el trompo en dos pies, se recomienda:

1. En el lugar, sin deslizamiento, reconocer la posición y la presión.
2. Realizar presión y alivianar el peso de la rueda interna adelante para girar un cuarto de vuelta.
3. Si se logra la presión y posición girando en externo adelante, sumar siempre un cuarto de vuelta hasta que se pueda observar que el/la principiante comprendió la diferencia de estar en el filo externo y no en el interno.
4. Una vez logrado esto, agregar la entrada a baja velocidad para luego ir aumentándola en la medida en que el patinador vaya adquiriendo mayor dominio.

2. 4. 2. Trompo upright interno atrás

Las entradas de todos los trompos, al igual que las posibles salidas, son muy similares entre sí.

En este caso, es igual a la propuesta para el trompo en dos pies y el externo adelante: mediante un paso cruzado hacia atrás y luego un *choctaw* que lleva al filo externo adelante.

Se produce un aumento de la torsión del tronco y un aumento de presión en la rueda trasera externa que culmina la centralización con la pierna de base flexionada y la pierna libre ubicada en diagonal hacia atrás. Luego, continuar el pasaje hacia adelante al mismo tiempo que la portante realiza un giro similar a un *tres* (adelante externo-atrás interno). Mediante este giro, se logra el filo requerido para iniciar la rotación. Al comenzar esta fase se va extendiendo gradualmente la pierna de base y la libre se va plegando suavemente, manteniendo las características de la posición vertical.

Aunque la posición de los brazos es libre, se recomienda extenderlos hacia adelante cuando la pierna libre se encuentre estirada e ir cerrándolos a la altura del tórax al mismo tiempo que la pierna libre se va plegando. De esta manera aumentará la velocidad angular.

Una vez que el/la patinador/a ha realizado la cantidad de giros requeridos presionando la rueda delantera interna y resultando aligerada la trasera externa, se realiza la salida mediante un cambio de pie junto a un empuje de la pierna libre hacia atrás, tal como se expuso para los otros dos trompos.

Una práctica que da mucho resultado, tal vez una de las más usadas, es la de realizar el pasaje de la pierna de atrás hacia delante en posición de firme, agregando un giro de rotación y el impulso hacia atrás para marcar la posición de final.

Los errores comunes son:

- Utilizar ambos pies en contacto con la pista en el momento de realizar el giro de tres para la centralización. Esto trae como consecuencia un trompo de baja velocidad angular.

El método más efectivo para eliminar este defecto de centrado es cambiar la entrada tradicional (paso cruzado + *choctaw*) por una sucesión de tres. Así, el/la principiante indefectiblemente estará posicionado/a sobre un solo pie. Desde esa posición podrá comenzar el pasaje de la pierna libre de atrás hacia delante en el filo externo adelante y realizar el tres cuando la pierna libre se encuentra lateral.

2. 4. 3. Trompo upright interno adelante

Si bien para este trompo se puede realizar la entrada vista anteriormente (paso cruzado + *choctaw*), resulta más efectiva la siguiente opción.

El/la patinador/a va deslizándose sobre el filo izquierdo externo adelante, luego realiza un cambio de pie al filo interno adelante, con lo que logra la centralización del trompo con la pierna de base flexionada y la pierna libre atrás. La mayor presión se ejerce sobre la rueda trasera interna y resulta aligerada la delantera externa.

Con respecto a la ubicación de los brazos, se recomienda en todo momento posicionarlos a los lados del cuerpo pero, también, el/la patinador/a puede encontrarse en posición sobre la pierna izquierda y contraposición sobre la derecha, o bien sobre ambos filos en posición. La posición de los brazos es una elección que queda a criterio del entrenador.

Al optar por esta entrada, el/la patinador/a realiza un solo cambio de pie para lograr la centralización, lo cual disminuye la probabilidad de error.

Otra opción que se realiza comúnmente es la entrada con cambio de pie. El/la patinador/a va deslizando hacia atrás, generalmente en sentido horario, y realiza un último paso cruzado que lo lleva a posicionarse sobre el filo derecho atrás interno. Luego, realiza un *choctaw*, pasando a izquierdo adelante externo con la pierna libre atrás y realiza la centralización descripta para el trompo interno atrás. Continúa con aproximadamente entre un cuarto o media vuelta sobre el filo interno atrás, posiciona el pie libre en la pista paralelo al pie izquierdo y desliza con ambos pies en el mismo círculo. Seguido a esto, levanta el pie izquierdo y llega a la posición que le permite comenzar la fase de giros del trompo interno adelante. Luego, extendiendo la pierna de base, ubica la pierna libre adelante y realiza la fase de giros. Durante esta fase la pierna libre puede ubicarse estirada o flexionada.

Después de haber concluido la cantidad de giros requeridos, la salida se realiza mediante un giro de *tres* que permite al/a la patinador/a posicionarse sobre el filo derecho atrás externo. Otra alternativa por la que se puede optar es disminuir la velocidad angular y realizar un impulso del pie libre hacia adelante.

Los errores comunes son:

- En la fase de giros posicionar la pierna libre en diagonal adelante en dirección al sentido de giro, en lugar de encontrarse alineada adelante. No es un error grave, excepto en los casos en los que se puede ver una inclinación del eje contraria a la deseada, sobre todo en la parte superior del cuerpo.

2. 4. 4. *Trompo upright externo atrás*

Dado que todos los trompos son centrados hacia delante y que la centralización está precedida de la entrada, para este trompo pueden utilizarse las mismas entradas y centralizaciones que para el trompo interno adelante.

Luego de haber logrado centrar un trompo interno adelante con la ubicación de la pierna libre en diagonal atrás y los brazos laterales al cuerpo, o en posición, el/la patinador/a realiza una torsión de los hombros en el sentido de rotación y un giro similar al giro de *tres* (adelante interno-atrás externo), pasando al filo externo atrás, cambiando la dirección y trasladando la presión a la rueda delantera externa. Seguidamente, ubica la pierna libre adelante de la pierna de base, la cual se extiende para la fase de giros. Si desea obtener mayor velocidad angular, puede plegar la pierna libre y cerrar los brazos a la altura del tórax. Luego de hacer la cantidad de giros requeridos, abre los brazos para detener la velocidad angular y balancea la pierna libre con dirección hacia una diagonal atrás para obtener la posición final.

Los errores comunes son:

- Luego de la centralización en interno adelante, la mayoría de los/as principiantes muestran dificultad para realizar el *tres* que los debería posicionar en el filo requerido.

Al igual que el trompo externo adelante, conviene enseñar este giro detenido en el lugar, es decir, sin deslizamiento, para lograr una posición correcta en la que el/la patinador/a comprenda principalmente que la cadera de la pierna libre debe realizar una tensión hacia delante, que es contraria a la del hombro del mismo lado del plano sagital (pierna libre izquierda, tensión hacia delante y hombro izquierdo, tensión hacia atrás).

Seguidamente, marcar en el lugar la presión sobre la rueda externa adelante aliviando la trasera interna para comenzar con giros de un cuarto de vuelta. Así como se realizó en el externo adelante, agregar “porciones de vuelta” hasta que el concepto esté claro para el patinador. Se pueden combinar “porciones” de cuarto con “porciones” de media vuelta, para ir ganando en la habilidad de sostener ininterrumpidamente la presión durante los 360°.

Luego, puede optarse por agregar la entrada sin cambio de pie, de externo adelante a interno adelante. La circunferencia puede ser un poco más amplia para que sea más fácil de completar el ejercicio y realizar el *tres* para finalizar el trompo. Para la práctica de la fase de salida se podrá aplicar el mismo criterio de “porciones de vuelta” realizando el ejercicio detenido en el lugar.

2. 5. Combinaciones de trompos upright

Las combinaciones de trompos se pueden hacer de dos formas:

1. **Mediante un giro similar al giro de *tres***, el cual provoca un cambio de filo y dirección, pasar de un trompo al otro manteniendo la posición vertical durante toda la combinación. Se muestran a continuación posibles combinaciones:
 - Upright interno atrás – upright externo adelante
 - Upright externo adelante – upright interno atrás
 - Upright interno adelante – upright externo atrás
 - Upright externo atrás – upright interno adelante
2. **Mediante un cambio de pie**, y se pueden realizar las siguientes combinaciones entre otras.

- *Upright* interno atrás – *upright* interno adelante
- *Upright* externo atrás – *upright* interno atrás
- *Upright* interno adelante – *upright* interno atrás
- *Upright* externo atrás – *upright* externo adelante

Se describen, a continuación, algunos ejemplos de combinaciones posibles, aclarando que existen muchas posibilidades de combinaciones de trompos, que se pueden combinar no solo mediante un giro similar al de *tres* o un cambio de pie, sino también usando ambos métodos.

2. 5. 1. Interno atrás – interno adelante

Luego de realizar la cantidad de giros requeridos en el primer trompo, interno atrás en este caso, se aplanan el filo y la posición de los brazos se abre para generar una disminución de la velocidad angular. Luego, la pierna libre desciende y se apoya plano y en una línea paralela a la portante para comenzar a rotar en el siguiente filo interno adelante, en la misma circunferencia que estaba trazando el patín anterior. Este apoyo del pie debe ser debajo de la cadera y la posición de los brazos es abierta sobre las piernas. Luego de este cambio de pie, se adopta la posición del segundo trompo y se realiza el acercamiento de los brazos y de la pierna libre para volver a aumentar la velocidad angular.

2. 5. 2. Externo atrás – interno atrás

Una vez concluida la fase de giros del *upright* externo atrás, se aplanan el filo y la pierna libre se cruza y se apoya por delante de la pierna portante, para transformarse en la nueva pierna libre, la cual quedará ubicada atrás. Luego, comienza a hacer un recorrido circular hacia adelante y, una vez adoptada la posición vertical, deben acercarse al cuerpo la pierna libre y los brazos para aumentar la velocidad angular.

2. 5. 3. Externo adelante – externo atrás

Luego de que el/la patinador/a efectúa los giros correspondientes en el filo externo adelante, el pie portante realiza un giro similar a un *tres* (*three turn*) que lo lleva al filo interno atrás y luego lo aplanan. En esta fase de cambio, los brazos se encuentran extendidos a los lados. Luego, la pierna libre que quedó ubicada atrás se aproxima a la portante para apoyarse en plano y en una línea paralela, comenzando

a dibujar la misma circunferencia que el patín anterior en el filo interno adelante. A continuación, y sin perder la fluidez del movimiento, mediante una repentina torsión del tronco, se efectúa un giro similar a un *tres* (*three turn*) que permite lograr la centralización del último trompo externo atrás. Cabe aclarar que se puede optar por el cambio directo sobre el plano y luego externo atrás.

2. 5. 4. Externo atrás – externo adelante

Una vez concluida la fase de giros del *upright* externo atrás, se aplanan el filo y el patín de la pierna libre se apoya hacia delante a una distancia de un patín (o ancho de cadera) y de forma casi paralela al patín que hasta ese entonces se encontraba girando. Para esto, antes de apoyarse en la pista, el tobillo de la pierna libre debe rotarse en el aire con la intención de alinear punta con talón del pie de base. Es importante en este cambio de pie que la distancia sea lo más cercana posible al centro del trompo anterior, intentando evitar todo tipo de desplazamientos laterales que restarían calidad a la combinación.

Luego de haber realizado el cambio, la pierna derecha se transforma en pierna libre ubicándose en diagonal atrás, mientras que la izquierda aumenta su presión sobre la rueda trasera externa. Durante el cambio de pie ambas piernas pueden aumentar la flexión para luego extender la pierna de base para la fase de giros.

3. Conclusiones

Tal como puede inferirse a partir del desarrollo realizado en este apartado, las instancias metodológicas para la enseñanza de los trompos constituyen un desafío para los/as entrenadores/as, ya que es posible proponer diferentes caminos que conduzcan a un logro exitoso. Esto es así, porque cada entrenador/a necesita atender a sus objetivos y, especialmente, a las capacidades de sus patinadores/as.

Sea por uno u otro camino, se deben tener en cuenta los conceptos centrales de la habilidad: el manejo consciente de las presiones sobre los diferentes filos, tanto como el direccionamiento de los giros que se intentan lograr.

Estos conceptos, así como las destrezas que permiten suponer su concientización y su dominio en la acción, son un gran desafío para los/as entrenadores/as en la enseñanza de estos trompos de base. No obstante, es posible afirmar que, cuando este proceso de aprendizaje se planifica metódicamente con pequeñas metas alcanzables en plazos prudentes, el resultado es altamente positivo. En este período, y especialmente con la enseñanza de los trompos, el/la entrenador/a pone a prueba

la capacidad de su paciencia y, a partir de ello, no dejará de acrecentar esta capacidad para acompañar al/a la deportista en su crecimiento como tal.

Capítulo 4

Trompos upright de posiciones difíciles

Por Alejandro Raga

1. Trompos *upright* de posiciones difíciles

Se analizarán las figuras denominadas trompos *upright* de posiciones difíciles, sus criterios de evaluación y calificación, los compromisos anatómico-fisiológicos que implican, con sugerencias para su entrenamiento y preparación de los/as patinadores/as.

- a) Un trompo es confirmado por el panel técnico cuando al menos el/la patinador/a completa las tres rotaciones para trompos realizados individualmente y dos vueltas para los *combo spin*. A su vez, deberá cumplir las características y/o reglas básicas de la posición presentada.
- b) Posición en un trompo: Es definida por eje, pie, filo y dirección y postura del cuerpo.
- c) La posición básica de los *upright* es aquella en la que el cuerpo está en posición vertical y la pierna de base completamente extendida o con un ligero plegamiento no mayor a los 45° . Como referencia podemos verificar la rodilla del pie de base que trabaje sobre la punta de éste.
- d) Posiciones difíciles: Son todas aquellas que difieren de la posición base creando mayor dificultad y siendo artísticamente interesantes, por ende, su valor base se incrementará.

e) Solamente una posición difícil de cada tipo (*heel, forward, split, etc.*) será considerada y evaluada por programa (la primera presentada).

Todas estas posiciones difíciles de *upright* pueden ejecutarse giradas sobre el freno (excluyendo el *up heel*) o sobre las ruedas y con ambos pies y en filas y direcciones diferentes (solo la primera presentada será con valor técnico). El uso del freno no es indiferente y su valor es el mismo.

Como se observará a continuación, muchos de los trompos *upright* de posiciones difíciles deben confirmar ángulos. Por ello, recordaremos como se conforma y mide un ángulo (*Diagrama 1*).

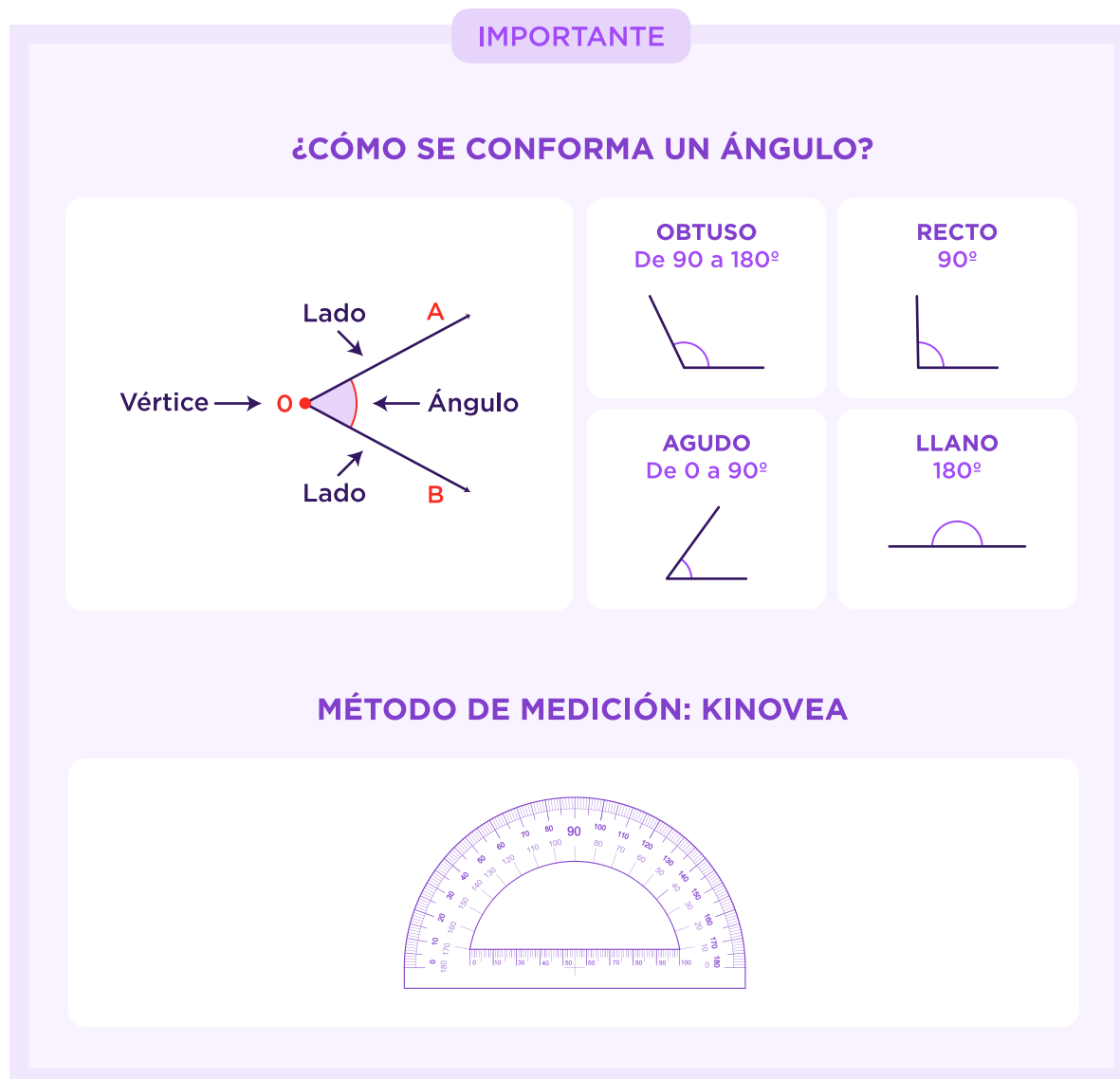


Diagrama 1. (Fuente: Elaboración propia)

Los tres elementos principales son:

- 1) Sus lados (líneas que lo conforman)
- 2) Vértice (punto de unión)
- 3) Apertura o amplitud.

El ángulo es la figura formada por dos líneas con origen común.

El elemento que mide ángulos en grados es el “transportador”. También es posible utilizar un programa denominado Kinovea.

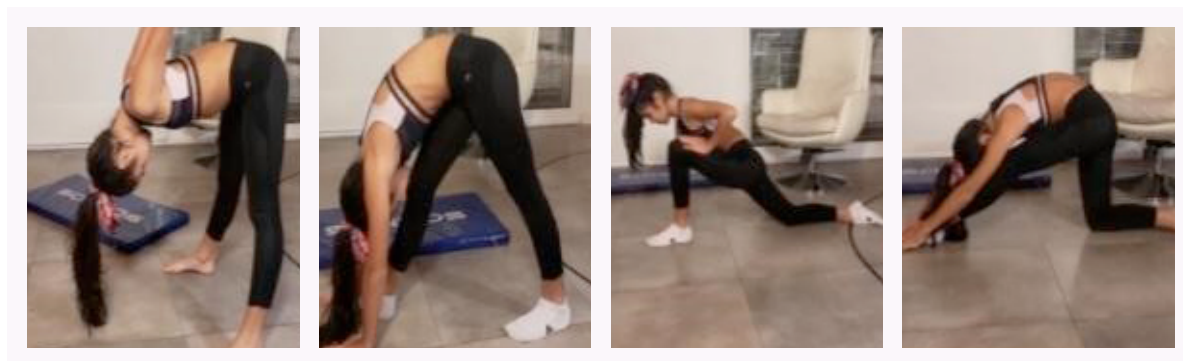
1.1. Valoración

Estos son los valores actualizados, según reglas World Skate 2024:

- UBH 0.50 + 3 + 40%: 3.70
- UB 0.50 + 2 + 80%: 2.90
- US 0.50 + 1 + 50%: 1.75
- UT 0.50 + 1 + 40%: 1.70
- UL 0.50 + 1 + 20%: 1.60
- UF 0.50 + 1: 1.50
- UH 0.50 + 50%: 0.75

1.2. Aspectos anátomo-fisiológicos

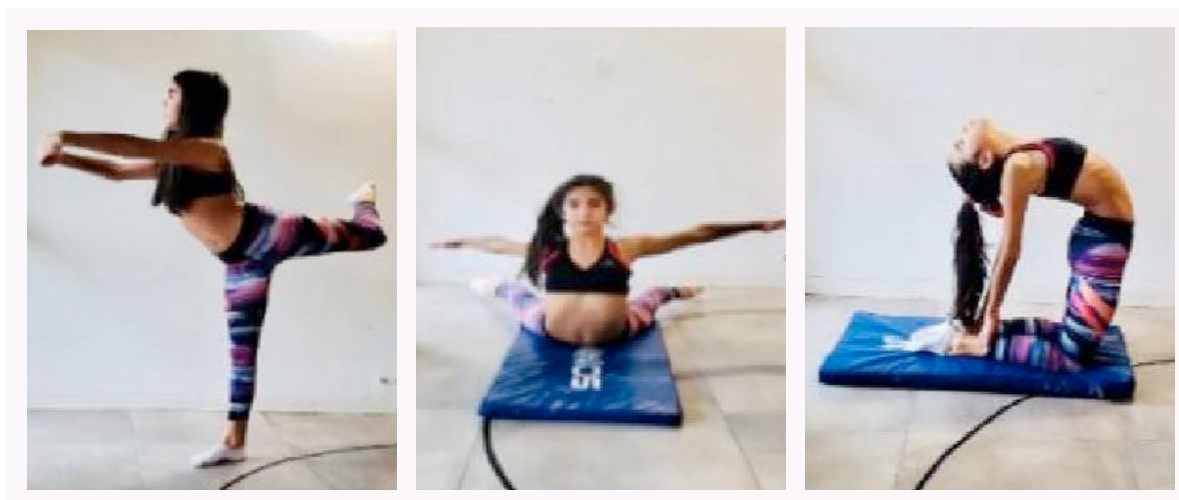
Muchas de las posiciones difíciles de *up*, *sit* y *camel* requieren de gran elongación y elasticidad. Por ello, es muy importante trabajar la flexibilidad (Fotos 1, 2, 3 y 4).



De izquierda a derecha: Fotos 1, 2, 3 y 4.

El aporte de la danza clásica ayudará, también, a conseguir las diferentes posiciones que deben ser técnica y artísticamente bellas: *attitud*, arco y *cambré* son algunas de las posiciones a trabajar y madurar.

Como consecuencia, infinidad de músculos accionan: trapecio, tríceps, pectorales, palmares, oblicuos, abductores, psoas, glúteos, cuádriceps, gemelos y tantos otros. Es de fundamental importancia la preparación física, en particular de la flexibilidad (Fotos 5, 6 y 7).



De izquierda a derecha: Fotos 5, 6 y 7

1. 3. Keypoints de los upright con posiciones difíciles según reglas WS

a) Heel

Realizado sobre el carril trasero, las ruedas delanteras se alivianan y por ende se levantan. Comúnmente realizado con el pie derecho en filo adelante interno. No es importante lo altas que se encuentren las ruedas, pero sí debe ser notorio que se encuentran en el aire. No existen reglas específicas con respecto a la posición de la pierna libre. Torso en posición vertical (Foto 8).

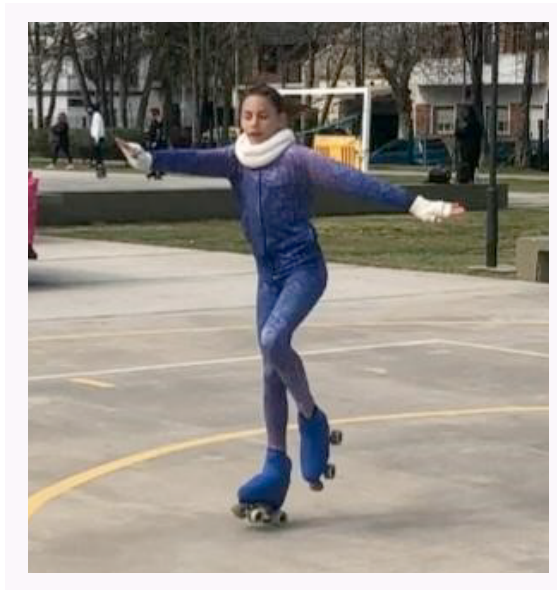


Foto 8.

b) Forward

Torso plegado hacia adelante. Como mínimo, el ángulo que debe formar el torso con la pierna de base debe ser de 45° o menor (referencia la cabeza por debajo de la altura de la rodilla del pie de base). Y la distancia entre la pierna de base y la libre no debe superar los 30° (Foto 9).

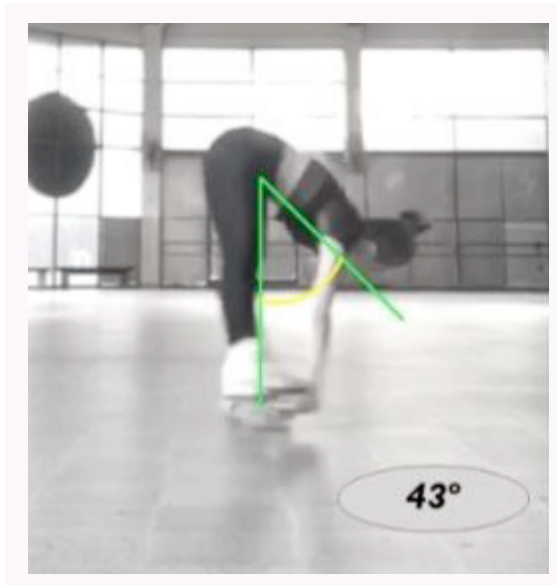


Foto 9.

c) Layback

Es aquel en el que los hombros y la cabeza se encuentran inclinados hacia atrás formando un arco con la espalda. La posición de la pierna libre es opcional, puede estar liberada o tomada. La altura de ambos hombros deberá ser la misma o uno ligeramente más bajo. Diferentes presentaciones de esta posición son valoradas siempre y cuando cumplan los *keypoints* establecidos (Foto 10).



Foto 10 (Fuente: Elaboración propia).

d) Torso sideways

El/la patinador/a deberá estar completamente en posición *split* (180°) con el torso inclinado de lado simulando una “Y” inclinada. Importante que entre la pierna libre y la inclinación del torso se forme un ángulo de 45° como mínimo (Foto 11).

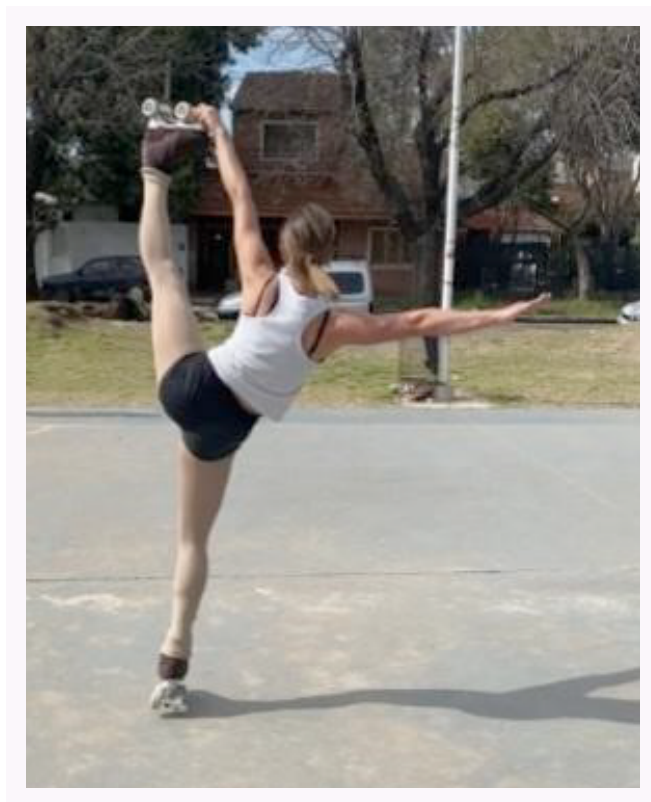


Foto 11.

e) Split (anteriormente denominado upright sideways)

La pierna libre deberá estar ubicada entre los 150 y 180° con respecto a la pierna de base. Puede ubicarse por delante o lo más cercana posible al eje de rotación. Nada reglamentado con respecto a la/s mano/s que toman la pierna libre. Torso completamente vertical.

f) Biellmann

La pierna libre se ubicará por detrás del/de la patinador/a, lo más alta y estirada posible, superando la altura de la cabeza. El ángulo que debe formar la espalda con los isquiotibiales de la pierna libre deberá ser menor a 90°. Podrá ser tomada con una o ambas manos. Torso en posición vertical (Fotos 12 y 13).



Foto 12.

Foto 13.

1. 4. Heel feature para upright

Si el/la patinador/a presenta dos trompos *upright* base iguales (mismo pie, dirección y filo) y luego presenta un tercer *up* en posición *heel*, este no se considerará igual a los dos trompos *up* anteriormente realizados.

Esto es muy importante para la regla de los *combos spin* iguales. Si el/la atleta presenta el mismo pie, dirección y filo consecutivamente en dos combinaciones, pero uno de los mismos *upright* es realizado en *heel*, no se considera en el mismo *combo spin*.

Por ejemplo: U itI + U daI. Ambos combos *spin* son diferentes (Regla World Skate 2024, pp 37-38, documento *WS Free Skating 2024*).

Capítulo 5

Saltos tipo *axel* y *loop*, solo y combo *spin*

Por Leila Jael Vanzulli

La clasificación de los saltos, según su fase de despegue, puede ser tipo *axel* o tipo *loop*.⁶

1. Saltos tipo *axel*

Como señala Walter Iglesias en el capítulo 2 de este libro, “serán saltos de la familia del *axel* cuando la pierna que se lanza es la derecha y la última en despegar la izquierda. En la fase aérea se produce un cambio de eje del cuerpo de izquierda a derecha”.

Hay dos clases de saltos tipo *axel*, a saber:

- **De pique:** *toe loop*. La característica fundamental de este salto es la asistencia del pique y su posterior despegue desde el freno.
- **De borde:** *axel* y *salchow*. Estos saltos se despegan desde un filo-borde sin asistencia del pie libre en apoyo.

⁶ El presente capítulo fue escrito en función a un patinador diestro.

1. 1. Axel

1. 1. 1. Preparación

Esta fase inicia en posición de balance, respetando el *box* formado por la cuadratura de hombros y caderas, se ubican los brazos a 90° (L) o en un ángulo más abierto, con el brazo izquierdo en diagonal lateral atrás, generando una mayor tensión del tren superior y la cabeza en el sentido de la marcha.

El peso corporal se coloca sobre la pierna de base derecha, la que desliza hacia atrás en una curva progresiva, sosteniendo de manera constante el filo externo atrás. La pierna libre izquierda se ubica en diagonal lateral atrás y ambos talones permanecen alineados.

En el final de la curva, se realiza la aducción de la pierna libre hacia la pierna de base. Durante esta acción se puede optar por mantener la semiflexión o distender la pierna portante. Ese movimiento es independiente de la posición que adopten los brazos, optando por:

- Mantenerse quietos y en la misma posición de preparación.
- Mover el brazo izquierdo simultáneamente y alineado con la pierna libre en el momento del acercamiento del talón a la de base (aducción).
- Descender ambos brazos con codos flexionados y puños cerrados hasta la altura de las caderas aproximadamente.⁷

El acercamiento es solo de la pierna izquierda, el tren superior no debe moverse. Al finalizar la aducción, los patines quedan posicionados talón con talón, en forma de “L” o “T”.

1. 1. 2. Carga

Cuando la curva se aplana, generalmente sobre la intersección del eje corto con el eje largo, seguido de la aducción, se realiza la retoma (*Foto 1*).

⁷ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.



Foto 1.

El cambio de pie es el momento crítico del salto. El patinador mueve el eje de su cuerpo hacia el lado izquierdo, “a través de un *mohawk* o *choctaw*”.⁸ La pierna izquierda se apoya en una diagonal afuera en relación a la trayectoria de la pierna derecha, para lo cual el peso corporal de la pierna derecha se transfiere al centro de ambas piernas y luego pasa hacia la pierna izquierda, ahora pierna de base.

La pierna izquierda desliza sobre la diagonal, hasta alcanzar nuevamente el eje corto mediante un aumento de la presión del filo externo adelante, en una línea paralela a la que venía recorriendo el patín derecho y se produce el momento de la máxima carga del salto en la cual el ángulo de flexión de la pierna de base y de la pierna libre son similares.

Se realiza una acción coordinada entre el descenso de los brazos, hacia el centro de gravedad, y el acercamiento de la pierna libre, hacia la pierna de base. Cuando ambos patines están paralelos, la punta del derecho se encuentra levemente abierta.

1. 1. 3. Despegue

Luego de la fase de cargamento, se realiza en una diagonal opuesta a la de la retoma una pequeña “coma” hacia el externo, lo que provoca una detención y conlleva al posterior despegue. “Se debe prestar mayor atención a las damas (sobre todo cuando intentan realizar doble *axel*) ya que generalmente muerden demasiado

⁸ *Ibídem.*

externo y provocan un despegue y posterior salto en redondo muy bajo”.⁹ La pierna libre continúa el pasaje hasta lanzarse hacia delante y arriba, la punta del patín derecho intrarrotada en el sentido de la rotación, conjuntamente con los brazos y la extensión de la pierna izquierda.

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que se ha iniciado el despegue y se extiende hasta medio giro que es el momento efectivo del despegue (*take off*).

1.1.4. Vuelo

Se produce el cambio del eje corporal, momento importante de todos los saltos que se impulsan desde la pierna izquierda, del lado izquierdo al derecho y, mediante el enrosque de las piernas y el cierre de los brazos, se adquiere la posición de vuelo cerrada. “El ajuste del enrosque se realiza luego de haber completado la primera media vuelta”.¹⁰

Como en todos los saltos, el torso evidencia un retraso de prácticamente un cuarto de giro para poder bloquear la rotación cuando el pie de base se pone en contacto con la superficie de patinaje.

1.1.5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización es común a todos los saltos (a excepción del Th).

“Puesto que el salto se inicia patinando hacia delante, incluye media vuelta más que los otros saltos”¹¹ y, además, es el único salto de impulso que no despega desde el freno.

1.2. Toe loop

1.2.1. Preparación

Se inicia en posición de balance, respetando el *box* formado por la cuadratura

⁹ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ *Ibidem*.

de hombros y caderas. Se ubican los brazos a 90° (L) o en un ángulo más abierto, con el brazo derecho en diagonal lateral atrás, generando una mayor tensión del tren superior.

El peso corporal se coloca sobre la pierna de base derecha, la cual desliza hacia atrás, en una trayectoria lineal sosteniendo un filo externo atrás prácticamente plano. La pierna libre izquierda se ubica delante y en una línea paralela a la pierna de base.

La pierna libre realiza una ligera elevación, aportando ritmo al salto y una sensación de mayor apoyo sobre el lado portante. Seguidamente, comienza el pasaje hacia atrás, de manera lineal y paralelo a la pierna de base. Si bien este movimiento pendular de la pierna libre es continuo, se pueden diferenciar dos momentos que se describen en la *Tabla 1*:





<p>1) Desde el inicio del <i>swing</i> hasta quedar la pierna libre paralela a la pierna de base.</p>	<p>2) Desde que ambas piernas están paralelas hasta el pasaje hacia atrás de la pierna libre.</p>
<p>Ambas piernas en extensión, lineales y paralelas.</p> 	<p>La pierna de base comienza a flexionar, a la vez que la pierna libre pasa hacia atrás y la punta del patín se empieza a abrir a favor del sentido de la rotación, preparando el pique.</p> 
<p>Si la pierna de base se encuentra flexionada, al iniciar el <i>swing</i>, la pierna libre realiza un movimiento semicircular, de lo contrario, se pone en contacto con la superficie de patinaje.</p> 	<p>Como consecuencia del movimiento semicircular, la pierna libre se encuentra muy abierta con respecto a la pierna de base, lo que conlleva una modificación negativa del eje corporal y dificulta el posterior pique.</p> 

Tabla 1. (Fuente: Elaboración propia)

“Cuando la pierna libre pasa hacia atrás de la derecha se comienza a abrir la

punta del pie libre y a flexionar la pierna de base. Esto nos señala que comenzó el cargamento del salto”.¹²

Durante este movimiento, el tronco se inclina levemente hacia delante, a modo de palanca, sin afectar la trayectoria lineal y paralela de ambas piernas.

La pierna libre llega a su punto máximo de alargue y se efectúa un leve alzamiento del talón, aportando ritmo al pique y una sensación de aceleración del patín de base hacia el punto de apoyo del freno, produciéndose el momento de la máxima carga del salto.

1. 2. 2. Carga

“Si bien el cargamento comienza con la flexión de la pierna derecha que se produce en la segunda parte del *swing* de la pierna libre, los movimientos específicos de esta fase del *toe loop* se dan cuando la pierna libre comienza a descender hasta que el freno y las ruedas delanteras del patín izquierdo toman contacto con la pista, ejecutándose así el pique del salto”.¹³

La pierna libre desciende hacia el pique, levemente cruzada con respecto a la trayectoria de la pierna de base, para permitir que esta última continúe su escurrimiento hacia atrás. La ubicación del pique es a la mitad de la distancia entre el máximo alargamiento de la pierna libre y el patín de base.

Al igual que en el salto simple, el freno se apoya en su totalidad, con la asistencia de las ruedas del tren delantero, la punta del pie abierta a 90°, a favor del sentido de la rotación. Esa acción es generada por la anticipación del cuerpo.

El peso corporal, de la pierna derecha se transfiere al centro de ambas piernas. Los brazos descienden hacia el centro de gravedad y ayudan al acercamiento de la pierna derecha hacia el punto del pique, conjuntamente con la anticipación de un medio giro.

Según las reglas de World Skate, el *toe loop* entrado directamente hacia delante, como si fuera un salto *waltz* en el pique, será llamado *downgraded* (degradado).

1. 2. 3. Despegue

Luego de la fase de cargamento se realiza el acercamiento de la pierna de base, la que continúa su deslizamiento hacia atrás hasta llegar, así, a la extensión completa

¹² Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

¹³ *Ibidem*.

de la pierna izquierda, que se transforma en punto de apoyo e impulso. En este instante, se eleva la pierna derecha con la punta del patín abierta, al igual que los brazos hacia lo alto.

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que se ha iniciado el despegue y se extiende hasta medio giro, siendo ése el momento efectivo del despegue (*take off*).

1. 2. 4. Vuelo

Al igual que en el *axel*, se produce el cambio del eje corporal, momento importante de todos los saltos que se impulsan desde la pierna izquierda, del lado izquierdo al derecho y mediante el enrosque de las piernas y el cierre de los brazos, obteniéndose la posición de vuelo cerrada. El ajuste del enrosque se realiza luego de haber completado los primeros tres cuartos de vuelta.

Como en todos los saltos, el torso evidencia un retraso de prácticamente un cuarto de giro para poder bloquear la rotación cuando el pie de base se pone en contacto con la superficie de patinaje.

1. 2. 5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización, es común a todos los saltos (a excepción del Th).

1. 3. Salchow

1. 3. 1. Preparación

Se inicia en posición de balance, respetando el *box* formado por la cuadratura de hombros y caderas. Se ubican los brazos a 90° (L) o en un ángulo más abierto, con el brazo derecho en diagonal lateral atrás, generando una mayor tensión del tren superior.

El peso corporal se coloca sobre la pierna de base izquierda, la que desliza hacia atrás, en una trayectoria lineal, sosteniendo un filo interno atrás prácticamente plano. La pierna libre derecha se ubica atrás y en una línea paralela a la pierna de base, con la punta del pie hacia la superficie de patinaje.

Se realiza el alargamiento de la pierna libre hacia atrás, seguido de un aumento de la flexión de la pierna de base. Durante este movimiento, el tronco se inclina

levemente hacia delante, a modo de palanca, sin afectar la trayectoria lineal y paralela de ambas piernas.

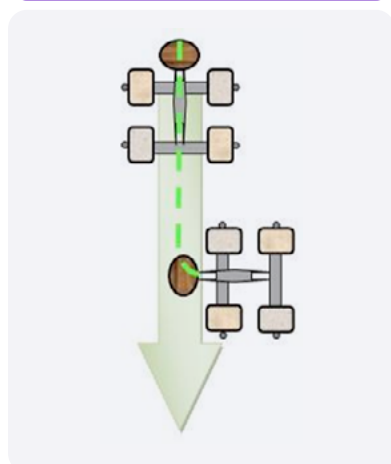
Luego del alejamiento de la pierna libre, se efectúa un leve alzamiento del talón de la pierna derecha, aportando ritmo al movimiento y una sensación de aceleración del patín de base hacia el punto de apoyo del freno, produciéndose el momento de la máxima carga del salto.

1. 3. 2. Carga

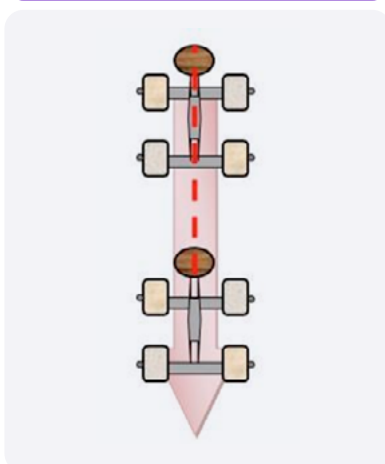
Si bien el cargamento comienza con la flexión de la pierna izquierda que se produce en el alargamiento de la pierna libre hacia atrás, los movimientos específicos de esta fase del *salchow* se dan cuando la pierna libre comienza a realizar un movimiento semicircular, hasta encontrarse ambos patines paralelos y se producen tres movimientos simultáneos (Tabla 2):

1. La aproximación de la pierna libre;
2. El descenso de los brazos, hacia al centro de gravedad; y
3. El desplazamiento del talón del patín portante hacia el filo interno con el apoyo del freno, conjuntamente con la anticipación de un cuarto de giro.

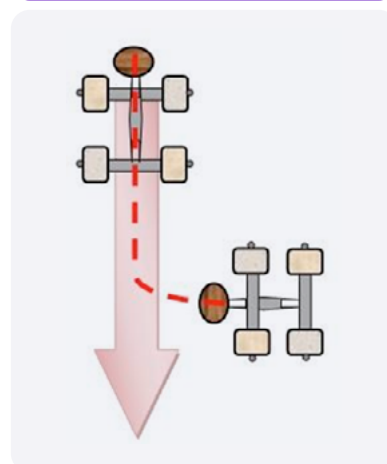
Si los tres movimientos son realizados al unísono, el freno se apoya próximo a la trayectoria lineal del pie de base.



No se debe aproximar la pierna libre, los brazos y apoyar el freno (sin presionar el filo interno) porque no se genera la "coma" en el pie de base.



No se debe aproximar la pierna libre, los brazos, presionar el filo interno y luego apoyar el freno porque se genera una "coma" muy pronunciada en el pie de base.



Se mantiene la trayectoria lineal del pie de portante.



Cualquiera de las dos posibilidades conlleva una modificación negativa en la trayectoria del pie portante.



Tabla 2. (Fuente: Elaboración propia)

1. 3. 3. Despegue

Luego de la fase de cargamento, la pierna libre se acerca, los brazos descienden y el talón de la pierna de base se observa desplazado hacia el interno con la asistencia del freno. Seguidamente, comienza la extensión de la pierna izquierda y el lanzamiento tanto de la pierna derecha como de los brazos hacia lo alto.

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que ha iniciado el despegue y se extiende hasta el medio giro, que es el momento efectivo del despegue (*take off*).

1. 3. 4. Vuelo

Esta fase es igual a la de los demás saltos tipo *axel*.

1. 3. 5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización es común a todos los saltos (a excepción del Th).

2. Saltos tipo loop

“Serán saltos de la familia del *loop* cuando la pierna que se lanza es la izquierda y la última en despegar la derecha. En la fase aérea la pierna izquierda se cruza por delante de la derecha, manteniendo siempre el eje del cuerpo en el lado derecho”.¹⁴

¹⁴ Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

Hay dos clases de saltos tipo *loop*, a saber:

- De pique: *flip* y *lutz*. La característica fundamental de estos saltos es la asistencia del pique y su posterior despegue desde el freno.
- De borde: *loop* y *thoren*. Estos saltos se despegan desde un filo-borde sin asistencia del pie libre en apoyo.¹⁵

2. 1. *Flip*

2. 1. 1. *Preparación*

Se inicia en posición de balance, similar a la del *salchow*, respetando el *box* formado por la cuadratura de hombros y caderas. Se ubican los brazos a 90° (L) o en un ángulo más abierto, con el brazo derecho en diagonal lateral atrás, generando una mayor tensión del tren superior.

El peso corporal se coloca sobre la pierna de base izquierda, la cual desliza hacia atrás, en una trayectoria lineal, sosteniendo un filo interno atrás prácticamente plano. La pierna libre derecha se ubica atrás y en una línea paralela a la pierna de base, con la punta del pie hacia la superficie de patinaje.

Se realiza el alargamiento de la pierna libre hacia atrás, seguido de un aumento de la flexión de la pierna de base. Durante este movimiento, el tronco se inclina levemente hacia delante, a modo de palanca, sin afectar la trayectoria lineal y paralela de ambas piernas.

Luego del alejamiento de la pierna libre, se efectúa un leve alzamiento del talón de la pierna derecha, aportando ritmo al pique y una sensación de aceleración del patín de base hacia el punto de apoyo del freno, produciéndose el momento de la máxima carga del salto.

2. 1. 2. *Carga*

Si bien el cargamento comienza con la flexión de la pierna izquierda que se produce en el alargamiento de la pierna libre hacia atrás, los movimientos específicos de esta fase del *flip* se dan cuando la pierna libre comienza a descender hacia el pique, manteniendo su trayectoria lineal y paralela a la pierna de base.

El apoyo del freno se realiza como máximo a un patín de distancia hacia atrás

¹⁵ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

y un patín de distancia lateral, esto es, a la mitad de la distancia entre el máximo alargamiento de la pierna libre y el patín de base.

Al igual que en el salto simple, el freno se apoya en su totalidad, con la asistencia de las ruedas del tren delantero, la punta del pie intrarrotada, como quien lo atornilla a la pista, y esa acción es generada por la anticipación del cuerpo.

El peso corporal, de la pierna izquierda se transfiere al centro de ambas piernas. Los brazos descienden hacia el centro de gravedad y ayudan al acercamiento de la pierna izquierda hacia el punto del pique, conjuntamente con la anticipación de un cuarto de giro.

2. 1. 3. Despegue

Luego de la fase de cargamento, si ambas piernas se mantuvieron alineadas y paralelas, se realiza el acercamiento de la pierna de base, la cual continúa su deslizamiento hacia atrás hasta llegar así a la extensión completa de la pierna derecha, que se transforma en punto de apoyo e impulso. En este instante, se eleva la pierna izquierda, ahora pierna libre al igual que los brazos hacia lo alto.

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que se ha iniciado el despegue y se extiende hasta el medio giro, siendo ese el momento efectivo del despegue (*take off*).

2. 1. 4. Vuelo

“En los saltos simples se recomienda enrosque alto: pierna izquierda cruzada por delante doblada con muslo alto y pie cruzado a la altura de la rodilla de la pierna derecha; brazos altos ligeramente redondeados con puños a la altura del pecho y los codos no anchos o enrosque medio: pierna izquierda cruzada por delante con su muslo no muy alto con el pie a la altura de la pantorrilla de la pierna derecha, los brazos altos semicerrados, con los codos hacia abajo no ajustados al pecho. Ambos enrosques son los aconsejados para saltos de una y hasta dos rotaciones, con el fin de tener resto para los saltos triples, donde se aplicará un enrosque bajo para obtener mayor velocidad angular”.¹⁶

Como en todos los saltos, el torso evidencia un retraso de prácticamente un cuarto de giro para poder bloquear la rotación cuando el pie de base se pone en contacto con la superficie de patinaje.

¹⁶ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

2. 1. 5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización es común a todos los saltos (a excepción del Th).

2. 2. Lutz

2. 2. 1. Preparación

Se inicia en posición de balance, similar a la del *flip*. La principal diferencia radica en que durante los movimientos que se realicen en esta fase de preparación se debe procurar mantener un filo visiblemente **externo** en el patín de base, que debe sostenerse al momento del pique y más allá.

El peso corporal se coloca en el carril delantero del patín izquierdo, aliviando la rueda trasera interna, generado por una marcada inclinación del eje del cuerpo hacia el lado portante.

A partir de la posición básica inicial, el lado libre tiende a una leve torsión hacia el sentido de deslizamiento (horario), favoreciendo el aumento de la inclinación y la consecuente presión de un filo externo más puro.

“Se recomienda, en la etapa de aprendizaje, prepararlo hacia atrás en sentido horario”.¹⁷ Se propone a continuación dos posibilidades:

- 1) Trazar una **curva**, con una presión constante en el filo externo atrás e iniciar el alargamiento de la pierna libre poco antes de llegar al eje largo, incrementando tanto la inclinación del eje corporal, como la presión del filo externo sostenida a lo largo de la curva (*Imagen 1*).
- 2) Trazar una **línea**, diagonal, con un filo externo atrás prácticamente plano e iniciar el alargamiento de la pierna libre conjuntamente con la inclinación del eje corporal y la presión del filo externo, poco antes de llegar al eje largo (*Imagen 2*).

¹⁷ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

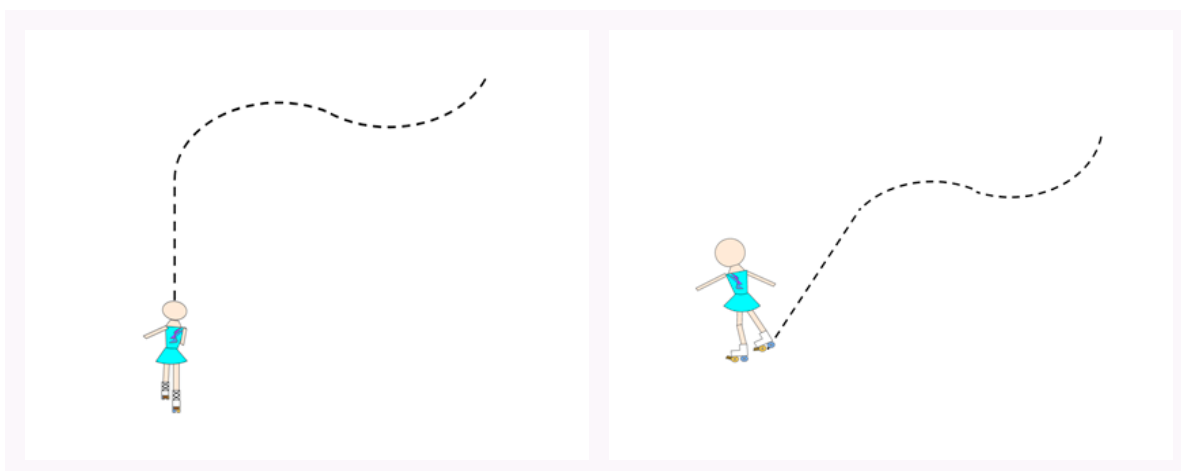


Imagen 1. (María Alejandra Serrano Castañeda).

Imagen 2. (María Alejandra Serrano Castañeda).

En la *Tabla 3* se amplían los conceptos de curva y línea:





Curva	Línea
<p>Al recorrer una curva de diámetro amplio, ayuda a concientizar al patinador sobre la inclinación de su cuerpo hacia el centro y a sensibilizar la presión del filo externo atrás en su pie izquierdo (el lado hábil es el d.t.E debido a su utilización en los trompos).</p> 	<p>Al recorrer una trayectoria recta, diagonal, resulta más sencillo para el patinador mantener la cuadratura correcta.</p> 
<p>El patinador sostiene durante más tiempo la torsión en el tren superior del cuerpo.</p> 	<p>El patinador realiza varios movimientos simultáneamente en milésimas de segundos.</p> 

Tabla 3. (Fuente: Elaboración propia)

En ambos casos, el alargamiento de la pierna libre es en dirección al centro de la curva que dibuja la pierna de base. La pierna derecha cruza así la trayectoria horaria

de la pierna izquierda, conjuntamente con el aumento de la flexión de la pierna portante. El tronco se inclina levemente hacia delante y al centro, acentuando la presión del filo externo atrás hacia el mismo punto, sin perder la correspondencia de hombros y caderas (*box*), produciéndose el momento de la máxima carga del salto.

Según las reglas de World Skate, la entrada del salto *lutz* no se puede revisar en cámara lenta.

2. 2. 2. Carga

Si bien el cargamento comienza con la flexión de la pierna izquierda durante el alargamiento de la pierna libre en dirección al centro de la curva que dibuja la pierna de base, los movimientos específicos de esta fase del *lutz* se dan cuando la pierna libre comienza a descender hacia el pique, manteniendo su trayectoria lineal y paralela a la pierna de base, la que sostiene el filo externo atrás al momento del pique y posterior despegue. Del mismo modo que en el *flip*, el apoyo del freno se realiza a la mitad de la distancia entre el máximo alargamiento de la pierna libre y el patín de base. Al igual que en el salto simple, el freno se apoya en su totalidad, con la asistencia de las ruedas del tren delantero, con la punta del pie intrarrotada, como quien lo atornilla a la pista y esa acción es generada por la anticipación del cuerpo.

El peso corporal, de la pierna izquierda se transfiere al centro de ambas piernas.

Los brazos descienden hacia el centro de gravedad y ayudan al cercamiento de la pierna izquierda hacia el punto del pique, conjuntamente con la anticipación de un cuarto de giro.

Entonces, el patín izquierdo siempre recorre la trayectoria de la curva inicial. La pierna derecha en el alargamiento cruza esa trayectoria del pie de base y retorna hacia el pique, “de forma tal que las puntas de los patines queden próximas unas de otras pero los talones separados en forma de ‘V’ invertida”.¹⁸

Se trata de un salto multirrotacional: el patín izquierdo diseña una circunferencia en dirección horaria, contrariamente al patín derecho que pica y despega en dirección antihoraria.

2. 2. 3. Despegue

Luego de la fase de cargamento se realiza el acercamiento de la pierna de base, la cual continúa su deslizamiento sobre la curva horaria en el filo externo atrás, hasta

¹⁸ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

llegar así a la extensión completa de la pierna derecha, que se transforma en punto de apoyo e impulso. En este instante se eleva la pierna izquierda, ahora pierna libre, al igual que los brazos hacia lo alto.

“Un error común consiste en cambiar la inclinación del patín durante la fase de despegue, partiendo del filo interno de tal modo que el salto es técnicamente un *flip*. A este error técnico se lo conoce coloquialmente en el patinaje sobre hielo como *flutz*, contracción de *flip-lutz*”.¹⁹

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que se ha iniciado el despegue y se extiende hasta el medio giro, siendo éste el momento efectivo del despegue (*take off*).

2. 2. 4. Vuelo

No difiere de los demás saltos (al final se analiza esta fase en el 2Th).

2. 2. 5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización es común a todos los saltos (a excepción del Th), con la particularidad de que el arco de la curva externa de entrada (horaria) genera un arco de la curva externa de salida (antihoraria) proporcional, dejando una huella en forma de letra “S” en espejo (Fotos 2 y 3).



Foto 2.



Foto 3.

¹⁹ Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

Según las reglas de World Skate, las características técnicas requeridas para llamar al *lutz* son las siguientes:

- Ejecución clara de un filo externo atrás en la preparación del salto antes del impacto del freno. Ese filo debe ser claro y reconocible, no plano.
- El despegue se ejecuta con freno detrás o detrás y ligeramente paralelo al pie que patina y la trayectoria del salto es hacia la parte exterior del salto. Eso debe verse como el diseño de un *counter* en el dibujo descrito por el salto entre la pierna estirada y aterrizada.
- La inclinación del cuerpo debe ser al menos perpendicular al piso durante el impacto y no inclinarse hacia el interior del salto.
- Es importante asegurarse de que el patinador no cambie el filo bruscamente una vez que la pierna libre ha sido estirada hacia atrás y antes del pique. Esto se puede verificar observando el movimiento del tobillo durante la secuencia (estiramiento hacia atrás y el pique).

Si el patinador declara “*lutz*” en la hoja de contenido del programa pero realiza un flip, será llamado como “*lutz no edge*”. Si el patinador no declara “*lutz*” en la hoja de contenido del programa, el salto será llamado por el panel técnico tal como lo ven (*flip* o *lutz*).

2. 3. Loop

2. 3. 1. Preparación

Se inicia en posición de balance, similar a la del *toe loop*, respetando el *box* formado por la cuadratura de hombros y caderas. Se ubican los brazos a 90° (L) o en un ángulo más abierto, con el brazo derecho en diagonal lateral atrás, generando una mayor tensión del tren superior.

El peso corporal se coloca sobre la pierna de base derecha, la cual desliza hacia atrás, en una trayectoria lineal sosteniendo un filo externo atrás prácticamente plano. La pierna libre izquierda se ubica adelante y en una línea paralela a la pierna de base.

Generalmente se utiliza una entrada de sucesión de giros, lo que provoca una cadencia en el salto, pero es de vital importancia que los mismos sean realizados de manera correcta. Cada uno de los tres deben ejecutarse manteniendo ambas piernas en líneas paralelas sobre una trayectoria lineal, con la pierna de base semi-flexionada y la pierna libre no muy alta, sosteniendo la alineación de hombros y caderas y principalmente sin generar un aumento de la presión. Cuando se acentúa

el filo, comúnmente se debe a errores en la cuadratura del cuerpo (sea de caderas y/o de hombros), produciendo un salto de baja calidad técnica.

2.3.2. Carga

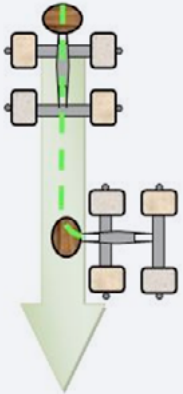
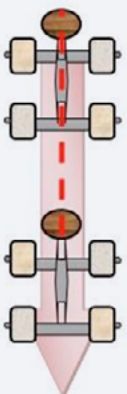
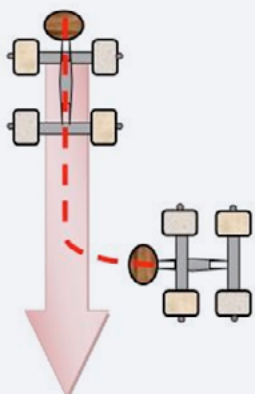
La pierna libre realiza una ligera elevación, aportando ritmo al salto y una sensación de mayor apoyo sobre el lado portante.

Al igual que en el *salchow*, se producen tres movimientos simultáneos:

1. El acercamiento de la pierna libre a la pierna de base, lineal y paralelo;
2. El descenso de los brazos, hacia al centro de gravedad; y
3. El desplazamiento del talón del patín portante hacia el filo externo con el apoyo del freno, conjuntamente con la anticipación de un cuarto de giro.

Nota: En los saltos simples (1Lo) se desaconseja la asistencia del freno, salvo que se realice a modo de ejercicio metodológico para los saltos dobles y/o triples.

En la *Tabla 4* se amplían estos conceptos.

<p>Si los tres movimientos son realizados al unísono, el freno se apoya próximo a la trayectoria lineal del pie de base.</p>	<p>No se debe acercar la pierna libre, los brazos y apoyar el freno (sin presionar el filo externo) porque no se genera la "coma" en el pie de base.</p>	<p>No se debe acercar la pierna libre, los brazos, presionar el filo externo y luego apoyar el freno porque se genera una "coma" muy pronunciada en el pie de base.</p>
		

Se mantiene la trayectoria lineal del pie de portante.



Cualquiera de las dos posibilidades conlleva una modificación negativa en la trayectoria del pie portante.



Tabla 4. (Fuente: Elaboración propia)

2.3.3. Despegue

Luego de la fase de cargamento, la pierna libre se acerca lineal y paralela, los brazos descienden y el talón de la pierna de base se observa desplazado hacia el externo con la asistencia del freno. Comienza la extensión de la pierna derecha y la elevación tanto de la pierna izquierda como de los brazos hacia lo alto.

La anticipación de un cuarto de giro iniciada en el cargamento (*loading*) abarca desde que se ha iniciado el despegue y se extiende hasta el medio giro, que es el momento efectivo del despegue (*take off*).

Según las reglas de World Skate, la entrada del *loop* y *salchow* a veces es susceptible de tener una anticipación mayor de medio giro.

2.3.4. Vuelo

No difiere de los demás saltos (al final se analiza esta fase en el 2Th).

2.3.5. Arribo

El aterrizaje del salto, bloqueo de la rotación y finalización es común a todos los saltos (a excepción del Th).

2.4. Thoren

2.4.1. Preparación

Igual que el *loop*.

2. 4. 2. Carga

Igual que el *loop*.

Nota: En los saltos simples (1Th), se desaconseja la asistencia del freno, salvo que se realice a modo de ejercicio metodológico para los saltos dobles y/o triples.

2. 4. 3. Despegue

“La preparación, cargamento y despegue es igual al *loop* y la gran diferencia consiste en que el patinador cambia el pie en la fase de vuelo (extiende pierna derecha hacia arriba) acompañado de una rápida torsión del busto en el sentido de la rotación”.²⁰

Nota: Aconsejamos su enseñanza desde el *loop*, cuando el/la patinador/a haya internalizado las fases anteriormente descritas (preparación, carga y despegue), solo entonces se puede avanzar hacia las demás fases venideras (vuelo y arribo).

2. 4. 4. Vuelo

En la fase aérea se cambia la pierna que realiza contacto con la superficie de patinaje.

La clasificación de los saltos según su fase de vuelo puede ser “saltos de posición cerrada o estándar” y “saltos de posición abierta”.²¹

En el simple, “la fase aérea de este salto es abierta”,²² sin embargo, se observa que, en el doble, su posición es cerrada y entre la mitad y el cuarto de giro previo al aterrizaje, comienza el desarmado de la posición y el cambio de piernas, preparando el inminente contacto con la pista.

¿Estamos ante la presencia de un 2Th o de un 2Lo aterrizado con la otra pierna?

²⁰ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

²¹ Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

²² Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

2. 4. 5. Arribo

Es el único salto que el aterrizaje se produce sobre el pie izquierdo, en un filo interno atrás casi imperceptible.

El 2Th, por su alto valor técnico (igual al 2Lo y 2Lz) y frente a la regla World Skate (un mismo salto no puede presentarse más de dos veces), está comenzando a ser intentado por algunos patinadores, aunque aún falta una fase de estudio importante.

Capítulo 6

Solo y combo spin

Por Leila Jael Vanzulli

En este capítulo se hará referencia a los trompos de mayor complejidad, abordando su descripción técnica, las posiciones, filos y sus valores en competencia para tener en cuenta a la hora de la enseñanza.

1. Solo spin

Es un giro de una sola posición con un filo y un pie específico sin cambio de posición, pie o filo.

1.1. Según el pie de base

- **Izquierdo (*left*):** Externo adelante, interno atrás.
- **Derecho (*right*):** Externo atrás, interno adelante.

En palabras de Eteri Gueórguievna Tutberidze, hay “*left-leg athletes*” (atletas de pierna izquierda) y “*right-leg athletes*” (atletas de pierna derecha). ¿Se considera que los/as patinadores/as que tienen facilidad para los Saltos Tipo *Axel* también la tienen para los trompos con pie izquierdo? Y, ¿Los/as patinadores/as que tienen facilidad para los Saltos Tipo *Loop* también la tienen para los trompos con pie derecho?

1. 2. Según la dirección

- **Adelante (*forward*):** Externo adelante, interno adelante.
- **Atrás (*backward*):** Externo atrás, interno atrás.

Según las reglas de World Skate, los *camel spins forward* (CFD) tienen más valor que los *camel spins backward* (CBD).

¿Por qué, hace poco tiempo, acorde a los *Free Skating Values*, los CBD mantuvieron su valor base con respecto al año anterior (1.0) y los CFD se incrementaron (1.2)?

1. 3. Según el filo

- **Interno (*inside*):** Interno adelante, interno atrás.
- **Externo (*outside*):** Externo adelante, Externo atrás.

1. 4. Según la posición

- **Posiciones base**

- > *Upright* (U)
- > *Sit* (S)
- > *Camel* (C)

- **Posiciones con valor base:**

- > *Heel* (H)
- > *Broken* (B)
- > *Inverted* (I)

- **Posiciones difíciles y variaciones estándar:**

- > *Upright* (U):
 - *Biellmann* (UB)
 - *Biellmann Hell* (UBH)

- *Split* (US)
 - *Torso* (UT)
 - *Layback* (UL)
 - *Forward* (UF)
 - *Heel* (UH)
- > *Sit* (S):
- *Sideways* (SS)
 - *Twist* (ST)
 - *Forward* (SF)
 - *Behind* (SB)
- > *Camel* (C):
- *Forward* (CF) (No confundir la posición difícil [*forward*] con la dirección hacia adelante [*forward*])
 - *Sideways* (CS)
 - *Layover* (CL)
- > *Broken* (B):
- *Forward* (BF)
 - *Sideways* (BS)
- > *Heel* (H):
- *Forward* (HF)
 - *Sideways* (HS)
 - *Layover* (HL)
- > *Inverted* (I):
- *Bryant* (IB)
- > *En cualquier posición:*
- *Standard Variation* (SV)

1. 5. Generalidades

Para confirmar cualquier trompo, solo o en combinación, primero se debe asumir la/s correcta/s **posición/es** y segundo, cumplir con la cantidad de **rotaciones** mínimas requeridas (*Tabla 5*).

1) POSICIONES BASE		
UPRIGHT	SIT	CAMEL
El cuerpo permanece de pie. La pierna de base debe estar estirada o ligeramente flexionada.	Las caderas no pueden estar más arriba que la rodilla de la pierna de base.	La posición de la pierna libre (rodilla y talón) no debe estar debajo de la cadera.
2) ROTACIONES		
SOLO <i>SPIN</i>	COMBO <i>SPIN</i>	
Mínimo tres rotaciones.	Mínimo dos rotaciones (en cada posición).	

Tabla 5. (Fuente: Elaboración propia)

Reglas WS: Bonus por número de rotaciones en un trompo solo

Seis o más rotaciones en cualquier posición excepto el invertido donde cuatro o más rotaciones serán suficientes.

Nota: El bonus por número de rotaciones aplica únicamente a los trompos solos, no a las combinaciones.

Reglas WS: Trompo No Confirmado (NC) – Sin valor

- Caída antes del trompo (durante la entrada o el *travelling*) o durante la ejecución, donde el mínimo de rotaciones requeridas no se han cumplido.
- Posición requerida no cumplida.
- Menos de tres rotaciones en la posición requerida para trompos de una posición y menos de dos rotaciones para trompos dentro de una combinación.
- Si el trompo no logra la posición correcta, el panel técnico llamará el giro seguido de no confirmado (NC).

- De cadete a *senior*: La entrada del trompo solo deberá ser sin una preparación larga. El máximo permitido será de cuatro giros de tres. Si un/a patinador/a ejecuta más preparación de la permitida, el giro será llamado como no confirmado (NC).

1. 6. Camel *iaE*

1. 6. 1. Preparación

La entrada de este trompo se puede realizar de varias maneras, pero las más comunes son: al igual que la entrada del trompo en posición base *upright*, paso cruzado hacia atrás y *travelling* externo.

1. 6. 1. 1. Paso cruzado

“La entrada de este trompo comienza mediante pasos cruzados hacia atrás. Generalmente se realizan en sentido horario (siguiendo las agujas del reloj) y finalizan en una posición de derecho atrás interno. Luego, mediante un *choctaw*, se produce un cambio de pie para quedar sobre el izquierdo en filo externo adelante”.²³

1. 6. 1. 2. Travelling externo

“Se ejecuta sobre el pie izquierdo (patinadores diestros), pierna libre atrás alta y estirada (posición *paloma*)”.²⁴

Desde la experiencia en la enseñanza, los/las patinadores/as primero aprenden el *travelling* externo seguido de la centralización de un trompo en posición base *sit*, sin embargo, no es hasta que comienzan a realizarlo seguido de a centralización de un trompo en posición base *camel*, que éste adquiere plenamente dicha posición.

1. 6. 2. Centralización

Con cualquiera de las dos entradas, la centralización se produce aproximadamente

²³ Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

²⁴ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

de un cuarto a medio giro en el filo externo adelante con las características de la posición base *camel*, siendo la rueda de mayor presión la trasera externa.

La centralización es el momento crítico de los trompos, “en este punto la velocidad horizontal se transforma en velocidad angular o de rotación”.²⁵

1. 6. 3. Giro

Al igual que en la fase anterior, durante las rotaciones la rueda de mayor presión es la trasera externa, la que se aliviana es la delantera interna y la que dibuja es la delantera externa.

Uno de los errores frecuentes en la fase de giro es que los/as patinadores/as rompan la cuadratura de su cuerpo y el hombro izquierdo, en vez de estar alineado a la cadera y el talón de la pierna de base, realiza una fuerza contraria al sentido del giro, en sentido horario. En estos casos, ubicar los brazos en contraposición (el brazo derecho ubicado lateral adelante y el izquierdo lateral atrás, formando una diagonal); en forma de “V” (el brazo izquierdo y derecho ubicados lateral adelante) o atrás del torso (con o sin agarre de las manos) puede resultar una buena opción.

1. 6. 4. Verticalización

Los trompos en posición base *Camel*, además de las cuatro fases comunes a todos los trompos, al igual que los trompos en posición base *Sit*, presentan una quinta fase que los caracterizan: la verticalización se produce cuando el/la patinador/a incorpora el torso al mismo tiempo que desciende la pierna libre a la posición base *Upright*, manteniendo en todo momento el filo requerido.

Según las reglas World Skate, un giro en posición base *upright* utilizado para salir de un trompo de una posición no será considerado como otra posición de trompo, sin importar cuántas rotaciones son ejecutadas.

1. 6. 5. Finalización

Disminución de la velocidad angular y salida sobre el mismo filo externo adelante o mediante un cambio de pie, en el filo externo atrás.

²⁵ *Ibidem*.

1. 7. Camel dal

1. 7. 1. Preparación

La entrada de este trompo se puede realizar de varias maneras, pero las más comunes son, al igual que la entrada del trompo en posición base *upright*, entrada *americana* o cambio de pie y *travelling* interno.

1. 7. 1. 1. Entrada americana o con cambio de pie

Retomando con la entrada directa del trompo en posición base *Camel* *iaE*, mediante un cambio de pie, la rodilla y el patín de la pierna libre que se encontraban a la misma altura de la cadera o por encima de ésta, descienden su altura y comienzan un movimiento semicircular acompañado del brazo derecho, hasta apoyar el patín paralelo y levemente adelantado respecto al patín izquierdo. Se desliza con ambos pies en el mismo círculo con el torso paralelo a la superficie de patinaje y los brazos a los lados, la pierna derecha, ahora pierna portante, aumenta su flexión y acentúa la presión sobre la rueda trasera interna. La pierna izquierda, ahora pierna libre, se eleva en una diagonal lateral atrás y comienza su pasaje hacia atrás hasta adquirir la posición base *camel*.

1. 7. 1. 2. Travelling interno

“Ejecutado sobre el pie derecho (patinadores diestros), pierna libre trabaja en diagonal atrás estirada (similar a la posición de finalización de los saltos) y relativamente alta”.²⁶

1. 7. 2. Centralización

Con cualquiera de las dos entradas, la centralización se produce aproximadamente de un cuarto a medio de giro en el filo interno adelante con las características de la posición base *camel*, siendo la rueda de mayor presión la trasera interna.

²⁶ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

1. 7. 3. Giro

Al igual que en la fase anterior, durante las rotaciones la rueda de mayor presión es la trasera interna. La que se aliviana es la delantera externa y la que dibuja es la delantera interna.

Nota: Aconsejamos su enseñanza con los brazos en contraposición (el brazo izquierdo ubicado lateral adelante y el derecho lateral atrás, formando una diagonal) o en forma de “V” (el brazo izquierdo y derecho ubicados lateral adelante), proporcionando un punto más de apoyo a aquellos/as patinadores/as que se vencen en el filo interno.

1. 7. 4. Verticalización

Igual a los demás trompos en posición base *camel*.

1. 7. 5. Finalización

Disminución de la velocidad angular y salida sobre el mismo filo interno adelante o mediante un giro de tres (adelante interno-atrás externo), en el filo externo atrás.

Nota: Aconsejamos la enseñanza en forma simultánea de los dos trompos en posición base *camel* hacia adelante (*forward*), externo e interno.

1. 8. Camel itl

1. 8. 1. Preparación

Este trompo debe enseñarse después de que el/la patinador/a haya logrado el trompo en posición base *camel* iaE, debido a que las fases de preparación y centralización son las mismas.

1. 8. 1. 1. Paso cruzado

Igual al trompo en posición base *camel* iaE.

1. 8. 1. 2. Travelling externo

Igual al trompo en posición base *camel* iaE.

1. 8. 2. Centralización

Con cualquiera de las dos entradas, antes de superar el medio giro del trompo *camel* iaE, el /la patinador/a, mediante una torsión mínima del busto y acentuando la presión sobre la rueda trasera externa, dibuja el arco de entrada del giro de tres (adelante externo-atrás interno).

Se genera un punto de detención y disminución de la velocidad angular, realizando el arco de salida del giro de tres, produciéndose un cambio de filo y presión, pasando la mayor presión a la rueda delantera interna, sin modificar la posición del tronco, paralelo a la superficie de patinaje y de la rodilla y el patín de la pierna libre, a la misma altura de la cadera o por encima de ésta.

El giro de tres (adelante externo-atrás interno) se debe realizar antes de realizar dos rotaciones en el filo externo adelante. Si esto sucede, se considera una combinación de trompos.

Nota: Se recomienda en la etapa de aprendizaje priorizar la correcta ejecución del giro de tres (adelante externo-atrás interno), sin la asistencia del freno al cambiar de filo, aunque en un principio implique excederse en las rotaciones en el filo externo adelante.

1. 8. 3. Giro

Como consecuencia de la fase anterior, durante las rotaciones la rueda de mayor presión es la delantera interna, la que se aliviana es la trasera externa y la que dibuja es la trasera interna.

Nota: Aconsejamos su enseñanza con los brazos en contraposición (el brazo derecho ubicado lateral adelante y el izquierdo lateral atrás, formando una diagonal) o en forma de “V” (el brazo izquierdo y derecho ubicados lateral adelante), proporcionando un punto más de apoyo a aquellos/as patinadores/as que se vencen en el filo interno.

1. 8. 4. Verticalización

Igual a los demás trompos en posición base *camel*.

1. 8. 5. Finalización

Disminución de la velocidad angular y salida sobre el mismo filo interno atrás o mediante un cambio de pie en el filo externo atrás.

1. 9. Camel dtE

1. 9. 1. Preparación

Este trompo debe enseñarse después de que el/la patinador/a haya logrado el trompo en posición base *camel* daI, debido a que las fases de preparación y centralización son las mismas.

1. 9. 1. 1. Entrada americana o con cambio de pie

Igual al trompo en posición base *camel* daI.

1. 9. 1. 2. Travelling interno

Igual al trompo en posición base *camel* daI.

1. 9. 2. Centralización

Con cualquiera de las dos entradas, antes de superar el medio giro del trompo *camel* daI, el /la patinador/a, mediante una torsión mínima del busto y acentuando la presión sobre la rueda trasera interna, dibuja el arco de entrada del giro de tres (adelante interno-atrás externo).

La pierna libre tiende a cruzar a la pierna de base, momento en el que se genera un punto de detención y disminución de la velocidad angular, realizando el arco de salida del giro de tres, produciéndose un cambio de filo y presión, pasando la mayor presión a la rueda delantera externa, sin modificar la posición del tronco, paralelo a

la superficie de patinaje y de la rodilla y el patín de la pierna libre, a la misma altura de la cadera o por encima de ésta.

El giro de tres (adelante interno–atrás externo) se debe realizar antes de hacer dos rotaciones en el filo interno adelante. Si esto sucede, se considera una combinación de trompos.

Nota: Se recomienda, en la etapa de aprendizaje, priorizar la correcta ejecución del giro de tres (adelante interno–atrás externo), sin la asistencia del freno al cambiar de filo, aunque en un principio implique excederse en las rotaciones en el filo interno adelante.

1. 9. 3. Giro

Como consecuencia de la fase anterior, durante las rotaciones la rueda de mayor presión es la delantera externa, la que se aliviana es la trasera interna y la que dibuja es la trasera externa.

Uno de los errores frecuentes en la fase de giro es que los/as patinadores/as rompan la cuadratura de su cuerpo mediante la apertura excesiva del lado libre, hombro y cadera izquierda. En estos casos, ubicar los brazos en contraposición (el brazo izquierdo ubicado lateral adelante y el derecho lateral atrás, formando una diagonal) o en forma de “V” (el brazo izquierdo y derecho ubicados lateral adelante) puede resultar una buena opción.

1. 9. 4. Verticalización

Igual a los demás trompos en posición base *camel*.

Uno de los errores frecuentes es la pérdida del filo externo atrás en la fase de verticalización, esto se produce al cambiar el eje corporal del lado de base (derecho) hacia el lado libre (izquierdo) al incorporarse y pasar así al filo interno adelante. Para evitarlo se recomienda rotar los brazos ubicados en posición (el brazo derecho ubicado adelante y el izquierdo en diagonal atrás), provocando una torsión de los hombros y del busto, manteniendo la cabeza sobre el hombro derecho y la mirada hacia el frente.

1. 9. 5. Finalización

Disminución de la velocidad angular y salida sobre el mismo filo externo atrás o mediante un cambio de pie, en el filo interno atrás.

Nota: Se puede afirmar que todos los trompos centralizan hacia adelante, en el filo externo o interno, según el pie de base, izquierdo o derecho, aunque su fase de giros sea hacia atrás. Además, que todos los trompos finalizan en posición base *upright*, aunque su fase de giros sea en posición base *sit* o *camel*.

1. 10. Tablas resumen

1. 10. 1. Solo spin (SSp)

SOLO SPIN (SSp)		
Según el pie de base	Izquierdo (left)	Externo adelante Interno atrás
	Derecho (right)	Interno adelante Externo atrás
Según la dirección	Adelante (forward)	Externo adelante Interno adelante
	Atrás (backward)	Externo atrás Interno atrás
Según el filo	Interno (inside)	Interno adelante Interno atrás
	Externo (outside)	Externo adelante Externo atrás
Según la posición	Posiciones base	Upright (U) Sit (S) Camel (C)
	Posiciones con valor base	Heel (H) Brocken (B) Inverted (I)

Según la posición

Posiciones difíciles
y variaciones
Estándar

Upright (I):

- Biellmann (UB)
- Biellmann Hell (UBH)
 - Split (US)
 - Torso (UT)
- Layback (UL)
- Forward (UF)
- Heel (UH)

Sit (S):

- Sideways (SS)
 - Twist (ST)
- Forward (SF)
- Behind (SB)

Camel (C):

- Forward (CF)
- Sideways (CS)
- Layover (CL)

Broken (B):

- Forward (BF)
- Sideways (BS)

Heel (H):

- Forward (HF)
- Sideways (HS)
- Layover (HL)

Inverted (I):








- Bryant (IB)

En cualquier posición:



- Standard
Variation (SV)

Fuente: Elaboración propia.

1. 10. 2. Preparaciones

PREPARACIONES	
Travelling (Tv)	Entrada Directa
<p>“Ambos travelling, después de la centralización, permiten ganar mayor velocidad angular. Dicha velocidad se obtiene del aumento del ritmo y la velocidad horizontal”.²⁷</p> 	<p>No permiten ganar mayor velocidad angular, por lo tanto se recomienda emplearlas en la etapa de aprendizaje de los trompos.</p> 
<p>Al generar mayor velocidad angular, se recomienda utilizarlos para las combinaciones de trompos, más aún en los que involucran varias posiciones.</p> 	<p>Al no generar mayor velocidad angular, no se recomienda utilizarlas para las combinaciones de trompos, más aún en los que involucran varias posiciones.</p>  <p>Sin embargo, enseñar los trompos con pie derecho con entrada americana o cambio de pie trae beneficios al momento de querer combinarlo.</p> 
<p>Al generar mayor velocidad angular, se recomienda usarlos en pos del bonus por número de rotaciones.</p> 	<p>Al no generar mayor velocidad angular, no se recomienda usarlas en pos del bonus por número de rotaciones.</p> 

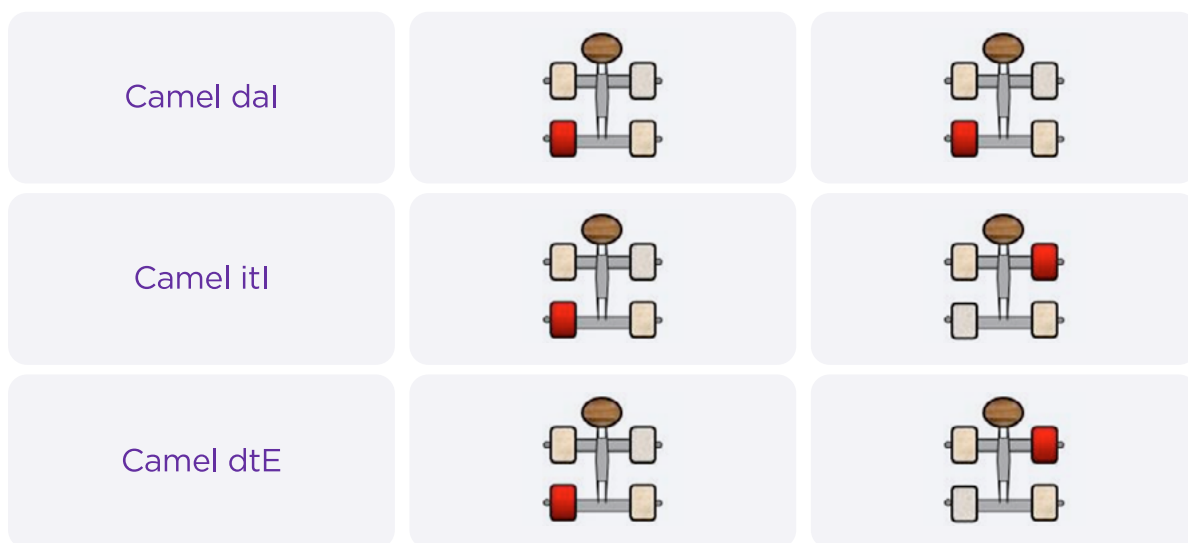
²⁷ Raga, Alejandro. Ver Capítulo 2.

Se pueden realizar a gran velocidad horizontal (de desplazamiento). 	No se pueden realizar a gran velocidad horizontal (de desplazamiento). 
Provocan mayor desgaste energético. 	Provocan menor desgaste energético. 
Consumen más tiempo musical. 	Consumen menos tiempo musical. 
Al realizar más movimientos preparatorios, aumenta la posibilidad de error. 	Al realizar menos movimientos preparatorios, disminuye la posibilidad de error. 
No tienen valor en sí mismo, pero sí QOE- Reglas WS: QOE Negativo Travelling malo -1. 	No tienen valor en sí mismo, pero sí QOE- Reglas WS: QOE Negativo. Cambio de pie no ejecutado correctamente: curva de entrada/salida, frenos y filos -1 a -3. 

Fuente: Elaboración propia.

1. 10. 3. Ruedas de mayor presión

RUEDAS DE MAYOR PRESIÓN		
TROMPO	CENTRALIZACIÓN	GIRO
Camel iaE		



Fuente: Elaboración propia.

1. 10. 4. Fase de giro

FASE DE GIRO			
Trompo	Ruedas de mayor presión Dureza: blanda.	Ruedas que se alivianan Dureza: dura.	Ruedas que dibujan Dureza: medio
Camel iaE	Trasera externa	Delantera interna	Delantera externa
Camel dal	Trasera interna	Delantera externa	Delantera interna
Camel itl	Delantera interna	Trasera externa	Trasera interna
Camel dtE	Delantera externa	Trasera interna	Trasera externa

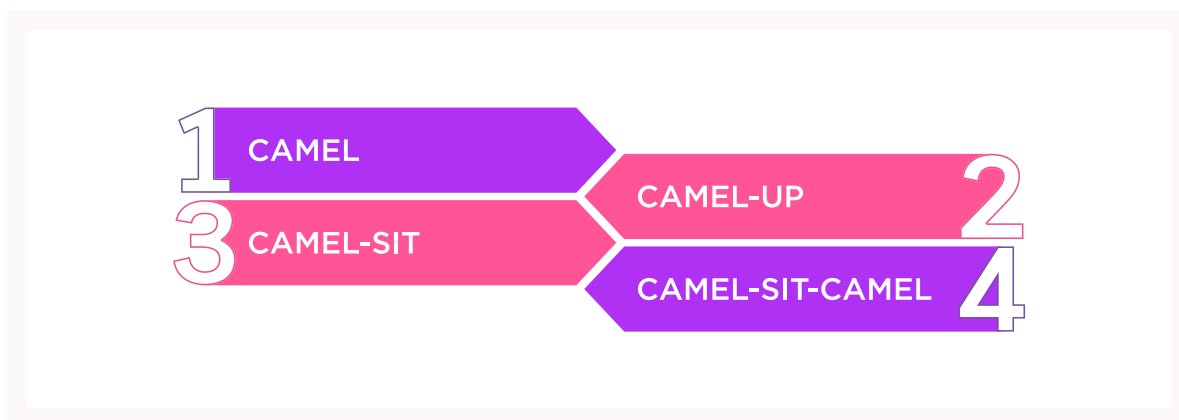
Fuente: Elaboración propia.

2. Combo spin

Es un giro donde el/la patinador/a cambia el pie y/o la posición y/o el filo. Tal como afirma Walter Iglesias en el capítulo 3 de este libro, las combinaciones de trompos se pueden hacer de dos formas: mediante un tres y mediante un cambio de pie.

Existen muchas posibilidades de combinaciones de trompos. En este apartado se describe una secuencia metodológica que tiene como objetivo final el **combo spin sit in between camel (SBC)**, ejemplificado a través del **combo spin camel iaE - sit itI - camel dtE**, utilizando ambos métodos, mediante un tres entre el primero y segundo trompo y un cambio de pie entre el segundo y tercero.

Se proponen a continuación cuatro pasos:



Fuente: Elaboración propia.

2. 1. Camel-up

Logrado el solo *spin* en posición base *camel iaE* (paso 1), se procede a combinarlo con una segunda posición base *upright itI* (paso 2).

Realizadas la cantidad de rotaciones requeridas en la primera posición base *camel iaE* (mínimo dos), el /la patinador/a, mediante una torsión mínima del busto y acentuando la presión sobre la rueda trasera externa, dibuja el arco de entrada del giro de tres (adelante externo - atrás interno). La rodilla y el patín de la pierna libre que se encontraban a la misma altura de la cadera o por encima de ésta, descienden su altura y se ubican en una diagonal lateral atrás. El tronco, que se hallaba paralelo a la superficie de patinaje, se verticaliza.

Se genera un punto de detención y disminución de la velocidad angular, realizando el arco de salida del giro de tres, produciéndose un cambio de filo y presión, pasando la mayor presión a la rueda delantera interna, completando el pasaje de la pierna libre conjuntamente con el brazo derecho, hasta ubicarse delante de la pierna de base (plegada o extendida).

La pierna portante, extendida, forma una línea continua con el torso (hombro, cadera, tobillo), realizando la cantidad de rotaciones requeridas en la segunda posición base *upright* itI (mínimo dos).

2. 2. Camel-sit

Alcanzado el combo *spin camel* iaE - *upright* itI (paso 2), se reemplaza la posición base *upright* por una posición base *sit* (paso 3), manteniendo el mismo pie, dirección y filo.

En el arco de salida del giro de tres (adelante externo-atrás interno), la pierna de base comienza a flexionar hasta descender a la posición base *sit*. La pierna de base es plegada-flexionada como mínimo 90 grados o inferior, de modo que las caderas se encuentren a la altura de la rodilla de la pierna de base, con el muslo paralelo a la pista o más bajo aún.

Realizadas la cantidad de rotaciones requeridas en la segunda posición base *sit* itI (mínimo dos), se verticaliza. La verticalización es la fase en la cual la pierna de base comienza a realizar su extensión para salir de la posición sentada manteniendo el filo y continuar girando en posición *upright*.

De la correcta incorporación a la posición base *upright*, sin perder en ningún momento el filo interno atrás, depende la posibilidad de añadir más posiciones al combo.

Reglas WS: QOE Negativo

- *Sit Spin* en dos pies al salir -3.
- *Sit Spin* con freno al salir -2.

2. 3. Camel-sit - Camel (SBC)

Conseguido el combo *spin camel* iaE - *sit* itI (paso 3) y logrado el solo *spin* en posición base *camel* dtE con entrada americana o cambio de pie (paso 1), se procede a adicionarle una tercera posición base *camel* dtE (paso 4).

Realizada la fase de verticalización de la posición base *sit*, mediante un cambio de pie, la pierna derecha que se encontraba delante de la pierna izquierda, se pliega

y retrocede hasta apoyar su patín paralelo y levemente adelantado respecto al patín izquierdo, se desliza con ambos pies en el mismo círculo con el torso paralelo a la superficie de patinaje y los brazos a los lados, la pierna derecha, ahora pierna portante, aumenta su flexión y acentúa la presión sobre la rueda trasera interna para dibujar el arco de entrada del giro de tres (adelante interno-atrás externo).

La pierna izquierda, ahora pierna libre, se eleva en una diagonal lateral atrás y comienza su pasaje hacia atrás hasta tender a cruzar a la pierna derecha, momento en el que se genera un punto de detención y disminución de la velocidad angular, realizando el arco de salida del giro de tres, produciéndose un cambio de filo y presión, pasando la mayor presión a la rueda delantera externa, con la pierna de base extendida.

El brazo derecho (en posición), el torso y la pierna libre forman una línea continua paralela al piso, con la rodilla y el patín a la misma altura de la cadera o por encima de ésta, realizando la cantidad de rotaciones requeridas en la tercera posición base *camel dtE* (mínimo dos), arribando así a la combinación propuesta al inicio SBC.

Reglas WS: Variación Difícil

15% en el *sit* y en todas las posiciones posteriores al *sit*.

- Ejemplo: C + S (15%) + H (15%) + S (15%).

Reglas WS: Aclaraciones

Para las *features sit in between camel y difficult change*, en el punto de cualquier posición no confirmada (NC) después del *feature*, el valor de la bonificación dejará de aplicarse.

- Ejemplo: C + S (15%) + H (15%) + NC S (15%)

2. 4. Generalidades

› Un combo *spin* puede romperse por:

Reglas WS: Aclaraciones

- Una caída: Cuando un/a patinador/a cae durante una posición de un combo *spin* y luego continúa con otra posición. Es decir: C + S + U + Caída (break) + C*;
- Si hay dos cambios consecutivos de pie entre posiciones de una combinación de giros. Es decir: C (dtE) + Cambio de pie + Cambio de pie (sin ninguna posición entre los dos cambios de pie) + U Sw (dtE) = C + **break** + U* Sp*;
- Cambio de pie con claro cambio de eje: Cuando el eje de rotación después del cambio de pie está completamente desplazado del original.

Es decir: H + S + C (cambio de pie con cambio de eje) + *break* + S*;

- Clara acción de bombeo para ganar velocidad: El patinador ha utilizado “claramente” el bombeo para ganar velocidad entre giros de una combinación para completar la combinación. Es decir: H + S + *break* (*pumping*) + U* Sp*.

Si esto sucede, todas las posiciones/variaciones de giro ejecutadas después de la pausa (*break*) se marcarán con asterisco y no recibirán valor, pero se mantendrán en el mismo casillero.

Para situaciones límite, el panel técnico tiene autoridad para decidir en una dirección u otra, siempre que se aplique el mismo criterio para los demás patinadores. Sin embargo, si existe alguna duda y la revisión no ayuda, la decisión siempre debe ser a favor del patinador/a.

Si esto da como resultado que solo se confirme una posición, todo el combo se marcará con asterisco y no se le otorgará valor. Ejemplo: C* (*break*) + S* + C*.

Si la posición *sit* obligatoria tiene asterisco, la combinación completa (el total de las posiciones confirmadas) solo obtendrá en 50% de su valor.

- › La cantidad de giro empleada en ir de una posición a otra no se contabiliza, es importante trabajar sobre la agilidad y rapidez de los movimientos. Así, como en una fase de iniciación deportiva “cuando un entrenador arma una combinación de figuras podrá hacerlo para proyectar la enseñanza de una futura combinación de trompos”,²⁸ en la fase de especialización y perfeccionamiento deportivo, se puede plantear el camino inverso y transformar el combo de trompos en un combo de figuras como herramienta de ajuste de las posiciones en sí mismas y de los diferentes cambios necesarios entre una y otra, en una circunferencia de mayor diámetro.
- › Durante el trompo, solo o en combo, todos los giros deben realizarse sobre un mismo punto estacionario (el obtenido en la fase de centralización), procurando evitar el desplazamiento del eje de rotación. Esto se observa con mayor frecuencia en los cambios de pie de derecho a izquierdo.

Reglas WS: QOE Negativo

Cambio de pie con movimiento de eje -2.

- › En el combo propuesto, en el cambio de pie de izquierdo a derecho, específicamente cuando se realiza el arco de entrada del tres (adelante interno- atrás

²⁸ Iglesias, Walter. Ver Capítulo 1.

externo), evitar el uso evidente de dos o más acciones de pumping sobre el filo interno adelante como medio para ganar impulso.

Reglas WS: QOE Negativo

Pumping -2 o -3.

Reglas WS: Pumping

Se permite una acción de bombeo y una comprobación de balance/ giro de tres/ movimiento del pie de base y no se considerará bombeo.

El uso claro de dos o más acciones de bombeo donde el/la patinador/a está ganando impulso entre las posiciones de un giro se considerará como una ruptura de la combinación.

Para situaciones límite, el panel técnico siempre debe estar a favor del patinador/a. Es decir, si hay dos movimientos que podrían considerarse bombeo pero sin una ganancia de impulso evidente. El panel técnico debe estar a favor del patinador y no llamar “*break*”.

- › La *feature* SBC también aplica cuando hay dos posiciones *sit* consecutivas entre dos *camels*.

Reglas WS: Sit between two camels

- Ejemplo: C + S (15%) + S (15%) + C (15%) = bonus por *Sit Between Camels*.
Si, por el contrario, se ingresa cualquier otra posición en el medio de esa combinación, el *bonus* no será aplicado.
- Ejemplo: C + S + U + C = No *sit Between Camels*.

Capítulo 7

Iniciación a la coreografía en patinaje artístico

Por Walter Iglesias

1. Concepto de danza

Antes de tratar el tema de la coreografía, se expondrán algunas consideraciones sobre la danza, punto de partida y disciplina en directa relación con el patinaje artístico.

El término “danza” proviene del francés antiguo *dancier*. Se entiende a la danza como un arte que reúne en una simbiosis expresiva, movimientos corporales en interacción con algún tipo de música. Por esta razón, la danza es entendida como un medio de expresión y comunicación.

Como señala Radoslav (2008), “la psicogénesis de la danza está presente, en la necesidad de exteriorizar nuestro mundo interior a través del cuerpo”.²⁹

1.1. La danza como forma artística

Para acotar qué es lo que se encuentra en ese espacio central llamado danza, se propone el siguiente conjunto de criterios:

1. Se trata de seres humanos, solos o en conjunto, que intencionalmente utilizan su corporeidad para expresarse.

²⁹ Radoslav, I. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis*, 43, pp. 27-33.

2. La expresión objetiva, material, propia de lo que ocurre en la danza, es el movimiento. Tal como la materia que posibilita la expresión propia de la pintura es el color, o la de la música el sonido. El movimiento como manifestación de un acto motor intrínseco puede asumir distintas formas de acuerdo a la esencialidad de lo que se desea expresar: desplazamientos, giros, pasos, poses, gestos, entre otros, así como una estructura coreográfica que los contenga.
3. En la danza formal existe una relación de hecho y especificable entre coreógrafo, intérprete y público. Sea ésta una relación explícita o no.

El primer criterio permite descartar (a efectos de la teoría) las ideas vagas y poéticas del tipo “todo es danza” o “las aves danzan”. Pero, al mismo tiempo, establece un borde fluctuante, fluido, que permite considerar como danza las experiencias de Candoco³⁰ o los espectáculos visuales de Nikolais,³¹ exponentes de la danza contemporánea creativa, que enriquecen el campo del arte y plantean desafíos prácticos y conceptuales profundos a las corrientes tradicionales como el ballet clásico, por ejemplo.

El segundo criterio es de un orden puramente ontológico, al establecer que el ser de la danza es el movimiento con su consideración estética, con sus características de flujo, de energía y de resignificación del espacio y del tiempo. Se trata del movimiento, de sus valores específicos, de su modo de ocurrir en un cuerpo humano, desde una motricidad originante.

El tercer criterio es algo más complejo de establecer, al considerar a las obras de danza como una creación que requiere la comunión de tres sujetos interactuantes:

- Por un lado, la experiencia y el saber de un coreógrafo, que imagina y diseña configuraciones de movimientos, busca o genera música, en una abstracción inicial creativa. La danza es en esencia la manifestación de una intención, una idea que debe efectivizarse, una idea verdadera cuando se transforma de manera efectiva en movimiento. Los movimientos son significantes, son portadores de significados, pero no significan nada en sí mismos desprendidos de su origen abstracto, conceptual. Y, también, estos significantes son ideas, no movimientos en sí mismos. Se generan en la imaginación del coreógrafo, a partir de su saber y su genio creativo, para luego tomar forma y concretarse a través de la expresión corporal del intérprete.

³⁰ La agrupación Candoco Dance Company, de Reino Unido, que cuenta con bailarines con y sin discapacidad.

³¹ Alwin Nikolais fue coreógrafo, bailarín, compositor y músico estadounidense, creador del Nikolais Dance Theatre.

- Por otro lado, se encuentra el intérprete que, a través de su capacidad de comprensión de la propuesta coreográfica y de su dominio corporal y técnico, concretará las ideas del coreógrafo, en un constante diálogo individual o grupal, aportando sus saberes y puntos de vista. Una obra de danza es siempre una cocreación, a la que en su realidad efectiva habrá que agregar la posterior participación del espectador.
- Es en el espacio de la representación (o recreación) donde el intérprete surge como el componente más importante de la tríada. Por un lado, su presencia corporal, propia, única, con su modulación de la energía, el flujo y el tiempo, en una expresión motriz imbricada con la intención y sentido de la danza interpretada. Por otro lado, el espacio de desplazamientos en que el cuerpo o los cuerpos se mueven, en una integración conceptual manifestada en ese espacio concreto, escenográfico, contenedor y al mismo tiempo exigente, donde fluyen movimientos y energía entre todos los actores. Se puede hablar, quizás, de un espacio y tiempo interno, inmediato, y un espacio y tiempo externo, mediato, que el/la bailarín/a tiene que amalgamar en una ejecución única, integral y expresiva del concepto en juego;
- Pero aún, en rigor, no hay danza efectiva, de hecho, hasta que el acto creativo no se completa con el espectador, quien, en su experiencia receptiva, se conmueve (en el sentido literal del término) y reconstruye, en él mismo, la experiencia kinésica a la que asiste.
- “El espectador es un creador, no puede evitar serlo. La obra le pertenece de un modo distinto pero inseparable a como pertenece al coreógrafo y al intérprete” (Pérez Soto, 2008, p. 38).³²

En síntesis, y completando esta definición de la danza, Gurquel (2009) señala que

la danza clásica, académica o ballet, sirve de base para todas las demás danzas (fundamentalmente las contemporáneas, modernas y neoclásicas) representada a través del movimiento corporal propio de su técnica, la dinámica, el ritmo, la música, la emoción, la belleza física y la armonía. Esta danza proporciona a quienes la practican, elegancia en sus movimientos que se tornan más artísticos, también otorga rapidez mental, mejora el metabolismo y afina el conocimiento musical (p. 7).³³

³² Pérez Soto, C. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. *Aisthesis*, 43, pp. 34-49.

³³ Gurquel, A. (2015). *Tratado de danza clásica basada en la metodología de elongación*. Buenos Aires: Balletín Dance.

1. 2. Función de la danza en la sociedad y su evolución

La danza ha sido parte de las sociedades desde los inicios de éstas, constituyendo parte de los rituales propios de cada etnia o comunidad. De esta manera, podían ser transmitidas ideas y sentimientos tales como el miedo, la alegría o la ira. O incluso el compartir momentos como nacimientos, muertes, entre otros. La danza estaba ligada con el cosmos en los pueblos primitivos, invocando o representando los elementos naturales.

Si bien en la actualidad la mayoría de las formas de bailar suelen ser acompañadas de música, en la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza, que más tarde serían acompañados por las palmas, el choque de los pies o de bastones, que luego se verían evolucionados en instrumentos musicales. Por último, se incorporaría la voz. Las danzas más primitivas eran pasionales, y por tanto, totalmente espontáneas. Luego se utilizarían con fines rituales definidos.

1. 3. Tipos de danza

Existe una gran diversidad de danzas que remontan su génesis a la prehistoria y al desarrollo de los distintos grupos humanos, dependiendo de la cultura constituida y los intercambios o influencias interculturales, la historia, las religiones, los ambientes físicos, etc. A través de las danzas pueden ser interpretadas y comprendidas muchas cuestiones relacionadas con las costumbres de un determinado pueblo.

La danza ha ido evolucionando en muchos estilos, desde la danza académica o ballet, con sus orígenes iniciales en el Medioevo, hasta el *break dance* y el *krumping*, formas posmodernas.

La conformación de cada tipo de danza y de cada danza en sí misma depende de factores sociales, culturales, estéticos, artísticos y morales. Cada danza, no importa el estilo, tiene algo en común, ya que en la mayor parte de los casos implica disponer de buenos niveles de fuerza, flexibilidad y capacidad coordinativa, amalgamados por las necesidades y posibilidades expresivas.

Existen danzas que pueden bailarse de manera individual, en pareja o en grupos. En la mayoría de los casos, las vestimentas y accesorios, junto con el acondicionamiento particular de los espacios para bailar, también juegan un rol importante a la hora de expresarse danzando.³⁴

³⁴ En el patinaje artístico se observa con claridad la utilización de la danza con estas finalidades y características, sustentando las coreografías específicas.

La danza puede tener fines artísticos, de preservación cultural, religiosos, o simplemente cumplir una función recreativa.

- El género artístico más reconocido es el clásico. En este caso, los bailes son practicados desde hace muchos años y continúan realizándose en la actualidad. Éstos son practicados desde hace muchos años y continúan realizándose en la actualidad. Se caracterizan por lo etéreo y armonioso de los movimientos, relacionados con la música también denominada clásica, en una simbiosis de excelencia. Algunos exponentes de estas danzas son el ballet, la danza contemporánea y la renacentista, entre otras.
- Un ejemplo del género de danza con raigambre cultural es el folklórico. Este tipo de danza se relaciona con el devenir histórico y la vida cotidiana de una determinada cultura popular. Algunos bailes típicos son la cueca, la danza griega, la huella, el gato, la danza árabe, el tango o la danza de cintas.
- Las danzas religiosas son muy diversas y en la actualidad se ligan con ritos ancestrales que se llevan a cabo en las fiestas patronales o en ceremonias puntuales como la de la Pachamama en la zona andina. En América son muchas las danzas que han surgido de la simbiosis entre las religiones europeas y las andinas.
- Otro de los géneros reconocidos es el moderno. En este caso se hace referencia a los bailes creados en tiempos más bien cercanos y suelen ser bailados por los jóvenes. Algunos ejemplos son la salsa, el *break dance*, el rock, el jazz, entre otros. Se caracterizan por ser bailados recreativamente en discotecas, clubes o en cualquier fiesta familiar. Con frecuencia también suele incluirse en espectáculos de distinta naturaleza.

1. 4. La danza y el deporte

En ciertos deportes, particularmente los que se basan en la excelencia técnica y la valoración por jurados, se incorpora la danza. Por ejemplo, en el patinaje artístico sobre hielo o sobre ruedas, en la natación sincronizada y en la gimnasia rítmica.

También puede observarse en el *kata*, de las artes marciales, cierta estructura coreográfica y rítmica que remite a una forma de danza.

2. Coreografía

2.1. Concepto

La coreografía es una “partitura de la danza”, en sentido figurado, un diseño creativo de las diferentes acciones corporales que expresarán lo que se desea representar en el escenario. Se la denomina, también, composición de la danza. Deriva de las palabras griegas “χορεία” (danza circular, corea) y “γραφή” (escritura).

Es el arte de crear un entramado de movimientos con sentido expresivo, con un concepto que se quiere manifestar a través de la interpretación corporal.

Los movimientos que ocurren en el espacio preparado se componen en estructuras significativas donde cada desplazamiento, cada movimiento de brazos, cada posición, implica un mensaje, un “algo” que se dice.

La estructura de movimientos resultante también se denomina *coreografía*, refiriéndose al producto final, a la obra que será representada. Quienes las crean son llamados *coreógrafos*.

Las coreografías pueden surgir de una danza realizada anteriormente (clásica, por ejemplo, *El lago de los cisnes*) y reinterpretada por un coreógrafo a partir de sus elementos (movimientos) y características específicas. O a partir de un disparador (un tema, una idea, una situación, un sentimiento), generar una nueva coreografía a la que puede asignarse una música existente, o crear una obra musical en particular mediante el aporte de algún compositor. La partitura o escritura artística de la danza se imbrica con la partitura musical.

La coreografía no solo es utilizada en el marco de la danza, sino también se extiende a otros campos tales como el cinematográfico, el teatro, eventos musicales, conciertos, performances y presentaciones artísticas.

2.2. Coreografía en patinaje artístico

La coreografía en el patinaje es uno de los cuatro componentes que integran los puntajes de impresión artística de una rutina de competencia, junto con los *skating skill*, las transiciones y la performance.

A continuación, se describen las consideraciones a tener en cuenta para la creación de una coreografía para patinadores de iniciación deportiva, que si bien tiene una estrecha relación con el componente de impresión artística, no pretende referirse a éste.

El patinaje artístico tiene en la coreografía un elemento de mucha importancia, en comunicación intensa con el sentido de la danza, al ser un deporte basado en la búsqueda de la perfección técnica de movimientos con gran compromiso estético.

Cada coreografía de patinaje tiene su propia particularidad, porque está enfocada y ejecutada por personas únicas e irrepetibles, cuya impronta y estilo propio es un factor valorado.

Sin embargo, a diferencia de la danza, el factor deportivo-competitivo genera condiciones especiales para la labor de los entrenadores, los coreógrafos y los propios patinadores.

Los reglamentos

Antes de comenzar a diseñar una estructura coreográfica, es muy importante que el entrenador y el coreógrafo (en muchos casos estos dos roles son asumidos por un mismo profesional) conozcan las reglas que debe cumplir el patinador en el evento donde presentará su coreografía. Por ejemplo:

- El tiempo exacto que debe tener la música y las tolerancias permitidas;
- El tiempo de permanencia en el piso al comienzo, durante o al final del programa;
- Los elementos técnicos obligatorios a ser incluidos; y
- El tipo de programa; si es mínimo, máximo u obligatorio.

En el primer caso, los elementos listados serán los mínimos requeridos reglamentariamente, pero se pueden incluir otros elementos no listados.

En el caso de que el programa sea máximo, se podrán realizar menos elementos de los listados pero nunca más de los que se encuentran permitidos.

Un tercer tipo es el programa único obligatorio que combina los dos casos anteriores. Son programas que exigen de requisitos mínimos y máximos al mismo tiempo.

Los trazados

Serán los que diseñe el coreógrafo y harán que cada coreografía sea diferente a las otras. Esto se refiere a los lugares elegidos para realizar los saltos y trompos o figuras y los recorridos que dibujará el patín sobre la pista. Los recorridos serán originales y deberán evitar entorpecer la correcta ejecución de las dificultades.

Los pasos

La variedad y la calidad de pasos utilizada marcarán la diferencia entre una rutina y otra. Serán la clave fundamental para darle originalidad y valor a una coreografía.

La originalidad

Puede ser tanto gestual como musical:

- Cuando se utilizan movimientos innovadores se estará en presencia de un programa de originalidad gestual.
- Cuando se utilizan composiciones originales o fragmentos musicales ensamblados de manera novedosa se estará aludiendo a la originalidad musical.

La elección de la música

La música elegida o especialmente compuesta contribuirá a que cada coreografía resulte especial para el patinador, los jueces y los espectadores. Es muy importante que tanto el coreógrafo como el entrenador y el patinador participen en conjunto en esta elección.

2. 2. 1. Música

La música es uno de los recursos fundamentales de los que el patinador dispone para expresar su pensamiento, sus sentimientos y apoyar su excelencia técnica. La composición armónica de su coreografía parte de una correcta y adecuada elección musical.

Para seleccionar la música, es aconsejable tener en cuenta la personalidad del deportista. Si es muy introvertido, probablemente un vals, un bolero, una obertura clásica tal vez resulte más motivante que una rumba o una salsa, que parecería más apropiada para personalidades extrovertidas. Es recomendable que la elección sea con el patinador, con la patinadora o con ambos en el caso de las duplas.

La música elegida debe ser precisa, ayudar a extraer lo mejor del/de la deportista. Tiene que llevarlo/a a hablar con el cuerpo, a moverse con y a través de ella.

Por el contrario, una música inadecuada, que no impacta emocionalmente, inhibirá la personalidad de quien debe ajustarse y actuar condicionado por ella.

En principio, se sugiere la selección de obras musicales de relativa simpleza, para que puedan ser “comprendidas” por el intérprete. Esto es, se aconseja optar por composiciones musicales rítmica y estructuralmente claras, es decir, composiciones en las que resulte posible distinguir el fraseo y los componentes expresivos del lenguaje musical, obras musicales que presenten una estructuración métrica regular y fácilmente distinguible por audición. En alguna medida, estas condiciones son ajenas a los atletas, en particular los principiantes. Por ello, la selección

debiera ser realizada inicialmente por el técnico, brindando varias opciones entre las cuales el patinador podrá inclinarse y mostrar sus preferencias. A partir de la evolución y maduración creciente del/de la patinador/a podrá ir incrementándose la dificultad en las obras musicales seleccionadas.

Luego de tener definida la música, se seguirá trabajando, inclusive fuera de la pista, sobre el carácter y utilización de las expresiones corporales.

Nos referimos a que el patinador refirme la expresión de cualidades o rasgos distintivos propios de su género. Por ejemplo, determinados pasos pueden ser comunes para ser realizados tanto por varones como por mujeres. Sin embargo, esos mismos pasos van a diferir al ser interpretados por un patinador o por una patinadora. El carácter y el rol en cada caso van a traducirse en realizaciones/resultantes caracterizadas por una gestualidad típicamente femenina o masculina según corresponda.

2. 2. 2. Pasos

El coreógrafo cuenta con dos tipos de diagramación de los pasos: por un lado, las secuencias de **transición** y, por el otro, las secuencias **obligatorias**. Estas últimas, como su nombre lo indica, son ineludibles en tanto que las de transición podrán ser una opción de enriquecimiento. Con esta “materia prima” el coreógrafo podrá construir/concebir la coreografía e intercalar los saltos, figuras y trompos que se desean incluir en el programa.

Estos pasos deben ser acordes al nivel técnico del patinador. Es preferible proponer pasos básicos para que un patinador o una patinadora de nivel inicial pueda realizarlos con un nivel de calidad aceptable y evitar marcar pasos y secuencias de pasos de alto nivel, lo que daría por resultado una coreografía torpe y sin fluidez.

Siempre se debe tender a la calidad de ejecución y no a la cantidad y variedad de pasos coreografiados. A medida que el patinador va adquiriendo experiencia y aumentando su nivel técnico, se podrá ir incorporando sin problemas secuencias de pasos de mayor dificultad, en las que siempre se sugiere un predominio de la calidad por sobre la cantidad.

Los primeros pasos o pasos básicos con los que cuenta el entrenador para comenzar a marcar una coreografía son los de deslizamiento tales como *roll*, *cross stroke*, *run*. De estos pasos que proporcionan impulso, el deportista debe generar la velocidad que necesita la ejecución de sus figuras, sin perder la elegancia y fluidez, manteniendo siempre su posición de aplomo y seguridad en la ejecución.

Las transiciones son secuencias de pasos y movimientos de conexión, cuya función es enlazar los diferentes ítems técnicos. El grado de dificultad de estas

transiciones estará determinado por la naturaleza de los pasos que las componen según sea su:

- dificultad técnica,
- variedad,
- fluidez y limpieza,
- mantenimiento de la velocidad,
- caracterización,
- ritmo,
- originalidad.

Por último, se utilizan las secuencias de pasos obligatorias. Éstas no serán calificadas como transiciones por los jueces, sino que se juzgarán dentro del contenido técnico y serán los especialistas del panel quienes determinen el nivel correspondiente, según los pasos, giros y características que pudieron reconocer.

En los diferentes reglamentos pueden aparecer patrones obligatorios o libres a partir del año 2020.

En cuanto a las secuencias obligatorias, se trata de un diagrama de pasos determinados que exigen los diferentes reglamentos. A diferencia de las transiciones, los jueces las juzgarán dentro del contenido técnico y serán los especialistas del panel quienes determinen el nivel correspondiente según los pasos, giros y características que pudieron reconocer. A partir del 2020, en diferentes reglamentos se incluyen patrones obligatorios o libres. Por ejemplo, en un patrón diagonal, el intérprete comienza en una esquina de la pista y finaliza cerca de la esquina en diagonal opuesta. Se debe cubrir al menos tres cuartas partes de la pista y los pasos que se incluyan deben ser ejecutados de acuerdo con el carácter de la música. Solo se permiten paradas cortas de acuerdo con las pausas musicales (*Imagen 1*).

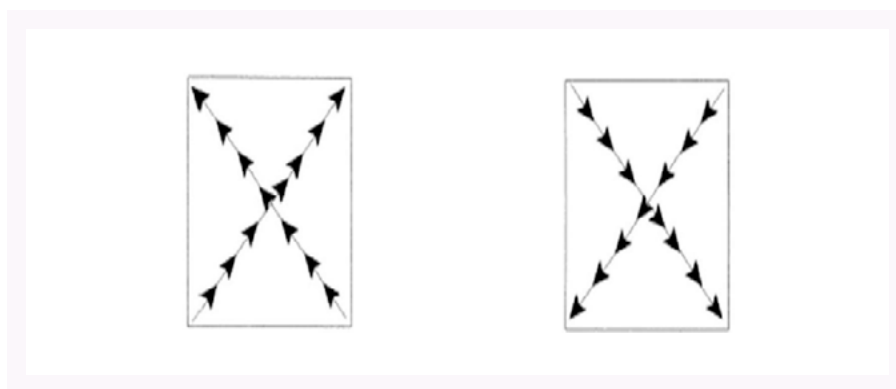


Imagen 1. (Fuente: Reglamento de la CAP, 2020)

En cambio, en el patrón libre, se solicita al patinador que comience desde un extremo del eje largo (puede ser requerido o no, que el inicio sea desde una posición estacionario o *stop and go*) y avance hasta el extremo opuesto de la pista, dibujando sobre ella el trazado o patrón que ha seleccionado para potenciar sus pasos, giros o movimientos corporales.

Estas secuencias obligatorias pueden clasificarse en tres niveles atendiendo a la naturaleza de sus pasos.

- **Primarias:** Son secuencias de pasos que no incluyen ningún giro: *runs, cross rolls, cruces, swings*, cambios de filo, *chasses*.
- **Secundarias:** Son secuencias que incluyen pasos que se realizan sobre ambos pies y que causan un cambio de dirección: *mohawks, choctaws*, además de los pasos primarios.
- **Avanzadas:** Son secuencias que incluyen giros en un pie: *tres, rockers, counters, brackets, travelings* y bucles. Comprenden también los pasos primarios y secundarios. Estas secuencias se categorizan según los reglamentos, en cuatro.

Niveles considerando la cantidad de giros, pasos y movimientos corporales que contengan, conformando diferentes *features* que se describen en los reglamentos.

2. 2. 3. Distribución

Otro punto importante es la distribución de las dificultades en el **espacio y tiempo**.

Con respecto al espacio, se hace referencia a las ubicaciones de los elementos técnicos en la pista, por ejemplo, un balance uniforme para que los ítems queden distribuidos de forma homogénea tanto de un lado del eje largo como del otro y de la misma manera con respecto al eje corto. En otro ejemplo, si se deben ubicar dos trompos en todo el programa y se desea obtener una coreografía equilibrada, una opción puede ser ubicar un trompo de un lado del eje corto y el siguiente del lado opuesto.

Con la distribución en el tiempo –es decir, el orden secuencial de las dificultades– se está haciendo referencia a encontrar un buen balance intercalando los distintos ítems de trompos y de saltos o figuras, por ejemplo, no reunir cuatro saltos en el comienzo y luego dos trompos. Si queremos obtener una coreografía equilibrada, una opción puede ser distribuir dos saltos en el comienzo, seguidos de un trompo y luego los saltos restantes para finalizar con el último trompo.

A su vez, en la coreografía, si bien es bueno plantearla para que las partes principales o más características sean de frente al jurado, el/la patinador/a debe utilizar los cuatros frentes, para poder transmitir sus sentimientos e idea al público en general.

2. 3. Desarrollo de aspectos artísticos

El programa siempre resulta escaso de tiempo para que un/a patinador/a, o una pareja, logren interpretar una historia, una narración propia o dejar plasmado un mensaje cultural. Es un desafío, y la posibilidad de concretarlo exitosamente varía mucho de persona a persona, de su habilidad para transmitir, dándole significado a cada movimiento de brazos, cabeza, etc., incorporando las gesticulaciones faciales y miradas que marquen los distintos estados de ánimo y emociones propios de la trama en juego sobre la pista.

Por eso, luego de haber creado la coreografía y teniendo en cuenta las características de los/as deportistas, se debe trabajar con ellos/as en los aspectos interpretativos.

Conviene recordar que la interpretación no es solo mímica facial ni solo mímica corporal, sino un todo que se integra si el/la patinador/a ha interiorizado el concepto y el sentido, además de contar con la capacidad técnica para reflejarla.

3. Anexo didáctico

3. 1. Posiciones de los pies

- **Primera posición:** Con los talones juntos, dedos mirando hacia afuera (*Imagen 2*).

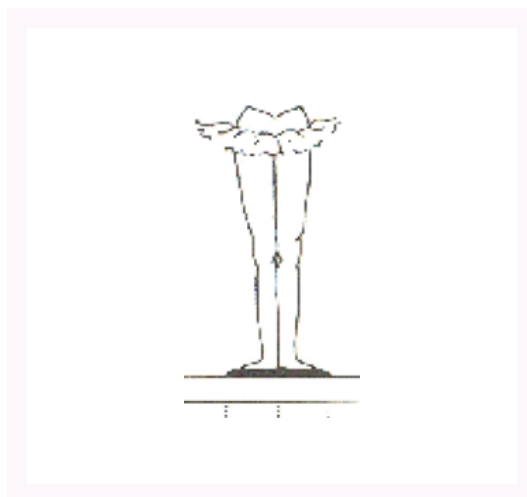


Imagen 2. (Fuente: <http://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Segunda posición:** Los pies al igual que en la primera posición, pero ahora separados por la distancia de un pie aproximadamente (*Imagen 3*).

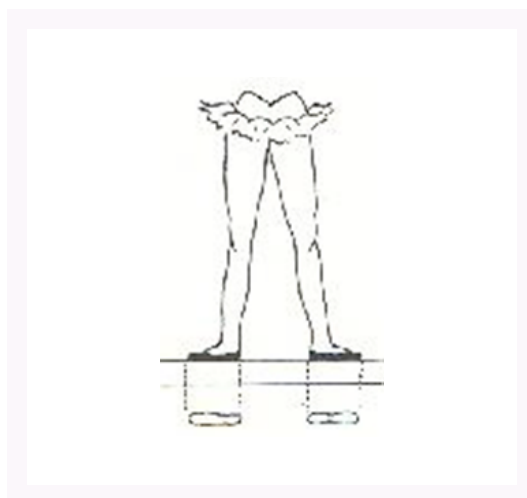


Imagen 3. (Fuente: <http://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Tercera posición:** En la misma posición de los pies, se cruza un pie frente al otro, de manera que quede un talón frente al otro (*Imagen 4*).

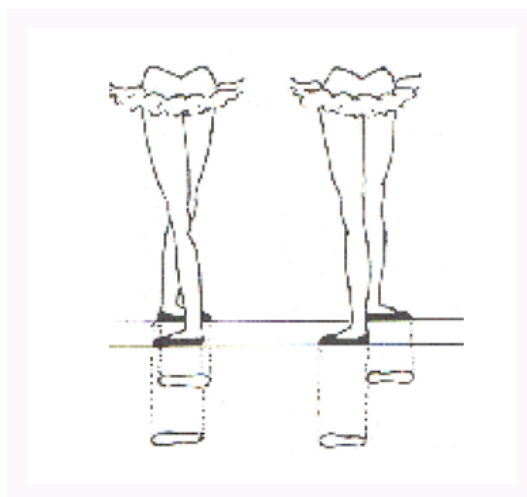


Imagen 4. (Fuente: <http://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Cuarta posición:** Como se aprecia en la figura, existen dos tipos de cuarta posición. Una de ellas es más cruzada, en donde el pie de adelante se coloca exactamente frente al otro, con una distancia de un pie aproximadamente. La otra cuarta es una más separada, similar a la tercera posición, pero con los pies

separados por la distancia de un pie aproximadamente, de modo que un talón quede frente al otro. La cuarta posición, más separada, permite un mejor control en las caderas (*Imagen 5*).

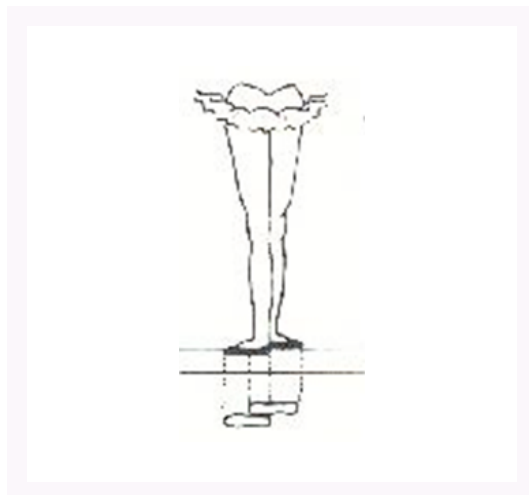


Imagen 5. (Fuente: <http://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Quinta posición:** Esta posición consiste en cruzar totalmente un pie frente al otro dejando los dedos pegados al talón del pie contrario (*Imagen 6*).

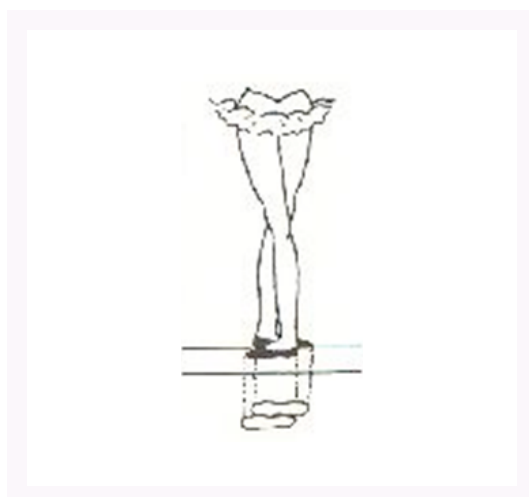


Imagen 6. (Fuente: <http://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

3. 2. Posiciones de los brazos

- **Preparatoria de brazos:** Brazos formando un óvalo, con el dedo meñique casi apoyado sobre los muslos (*Imagen 7*).



Imagen 7.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Primera posición de brazos:** Al igual que en la posición anterior, los brazos se mantienen formando un óvalo, pero ahora un poco más arriba, frente al ombligo. Los dedos de las manos casi se tocan (*Imagen 8*).



Imagen 8.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Segunda posición de brazos:** Manteniendo la curvatura de la primera posición, los brazos se colocan hacia los lados. Los brazos están levemente delante del

torso y desde los hombros hacia el codo, muñeca y punta de los dedos; se describe una curvatura descendente. El ejemplo típico para comprender el gesto: si colocamos una gotita de agua en el hombro, ésta debe recorrer la curvatura del brazo hacia abajo hasta caer al suelo por la punta del dedo índice, es decir, no se puede dejar caer los codos o subirlos, ya que la gotita no encontraría el camino correcto para llegar a destino (*Imagen 9*).

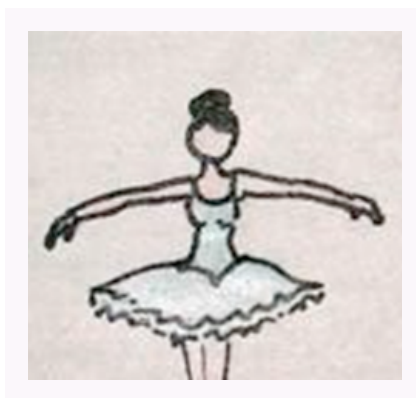


Imagen 10.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **Quinta posición de brazos:** Es la misma posición de la primera, pero ahora sobre la cabeza, como formando un marco alrededor de la cara. Los brazos se colocan levemente adelante de la cabeza (*Imagen 10*).



Imagen 10.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **La tercera posición** resulta una combinación de la segunda y la quinta (*Imagen 11*).



Imagen 11.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

- **La cuarta posición** resulta una combinación de la primera y la quinta (*Imagen 12*).



Imagen 12.

(Fuente: <https://balleet.blogspot.com/2014/09/posiciones-basicas-el-ballet-clasico-se.html>)

También se debe trabajar sobre otras partes del cuerpo incluyendo la cabeza, que debe estar siempre alineada con el eje del cuerpo. Hay que incluirla en los movimientos del cuerpo como una extremidad más.

Muchas veces se pueden utilizar movimientos de cabeza para marcar golpes musicales y darle un efecto de sorpresa a las miradas, dado que son los ojos los que comunican los sentimientos del/de la deportista y su interpretación a través de la música.

Los hombros pueden definir varios movimientos y expresiones. Toda gesticulación del cuerpo expresa algo, por ejemplo, el encogerse de hombros tiene diferentes significados según el contexto. Esta gesticulación se hace elevando los hombros y se puede referir al no saber algo, a una burla, o como hacen los niños cuando dicen “que me importa”, etc.

Los brazos son una parte fundamental de cualquier coreografía. En muchos casos acompañan a los movimientos de las piernas o llevan una colocación específica según la música que se está interpretando. También pueden expresar emociones y estados de ánimo, por ejemplo, si los cruzamos sobre el pecho es una postura defensiva y protectora.

Subir los brazos por encima de la cabeza es una señal de que se actúa sin temor a equivocarse, de bienestar y de relajación.

Los brazos por encima de la cabeza y manos entrecruzadas en la nuca es una posición de superioridad, de dominio y de seguridad.

Los brazos apoyados en las caderas transmiten una actitud de arrogancia y de superioridad, a veces fingida.

Las manos, como extremidad del brazo, terminan de darle definición a muchos movimientos, pudiendo expresar una actitud de liviandad cuando adoptan una posición de palmas hacia abajo y redondeada con los dedos relajados. O, por el contrario, un carácter de fuerza cuando los dedos se extienden separados uno de otros, como si proyectasen en el espacio rayos de luz. Pueden dar una expresión de adoración o perdón cuando las palmas son colocadas hacia arriba, etc. (*Foto 1*).



Foto 1.

Por otro lado, definir la exacta posición de la pierna libre y de la pierna base, si se pretende usar flexionada o extendida, son conceptos que el coreógrafo debe transmitir con absoluta precisión si quiere obtener el resultado esperado.

Capítulo 8

Conciencia corporal, primer paso ante la coreografía

Por Alejandro Raga

1. Introducción

Ingresamos en una de las dimensiones más fascinantes del patinaje artístico: el diseño e interpretación coreográfica, es decir, la presentación de los patinadores en un espacio y en un tiempo gestado desde la mayor posibilidad creativa, partiendo de la realidad disponible para construir un momento que se recorta de la cotidianidad al ingresar en la esfera del arte, integrando un deporte particularmente dispuesto a alcanzar las mejores expresiones corporales de sus deportistas.

Se presentan, entonces, conceptos y análisis de los diferentes elementos que en esta disciplina constituyen el sustento coreográfico, con la intención de ayudar a los entrenadores en el difícil cometido de hacer que cada uno/a de los deportistas a su cargo logre diseñar su mejor espacio-tiempo expresivo.

2. Conciencia corporal, el primer paso ante la coreografía

La conciencia de sí mismo es el aspecto esencial, primario, para que el ser humano se constituya en el único ser que puede pensarse y asumirse a sí mismo, utilizando su cognición.

Es una dimensión omnipresente y permanente en la vida humana, a partir de la que se construye la personalidad, la identidad, la situación en el mundo en el vínculo con los otros y con el mundo.

La noción de sí mismo y del entorno posibilitan la supervivencia y el desarrollo humanos. Si la conciencia es tomada como cuestión esencial de la educación, imprescindible proceso para aprender a vivir, es probable un estar y un hacer en el mundo altamente significativos.

Este proceso de concientización, que abarca desde aspectos ético-filosóficos hasta aspectos de la cotidianeidad, se debe a distintos fenómenos psíquicos, entre los que la **percepción** del entorno y de sí mismo a través de la información brindada por los **sentidos** es la clave.

En las prácticas deportivas, la conciencia corporal –que incluye la de los fenómenos motrices– es un factor esencial, por lo que prestar atención al desarrollo de la sensibilidad y la auto percepción en la constitución de un deportista, máxime en los deportes introyectivos como el patinaje artístico, debe ser prioritaria.

El diseño y protagonismo de una coreografía implica un importante énfasis en la conciencia corporal, cuyos diferentes aspectos se irán analizando a continuación.

2.1. La agudeza perceptiva

La **percepción** es el punto de partida de toda actividad humana, ya sea predominantemente motora, psíquica o social.

Recordemos que el niño crece intelectual y motrizmente sobre la base de su actividad perceptiva y su crecimiento se condiciona a la cantidad y calidad de la percepción experimentada, es decir de la organización inteligente de sus sensaciones.

Por lo tanto, es importante enseñar a percibir, a prestar atención a señales, indicadores, fenómenos, organizando reflexivamente las sensaciones provenientes de los distintos órganos sensoriales y sensitivos, ofreciendo estímulos y orientaciones adecuadas a las diferentes situaciones.

Estos sentidos tienen como función principal nutrir a la conciencia de cuanto sucede alrededor (vista, oído, olfato) y de cuanto sucede corporalmente: sensaciones superficiales (tacto-exterocepción) e internas (propiocepción, cinestesia). Estas últimas posibilitan la conciencia corporal holística, global, y de las diferentes partes del cuerpo en situaciones de quietud o desplazamiento (posturas, posiciones, disociaciones segmentarias, etc.).

En los deportes de precisión y alto control motor, con desplazamientos y habilidades complejas integradas, la agudeza perceptiva es fundamental para recoger inmediata información de los movimientos propios y de los otros y de los fenómenos externos (sonidos, música, distancias y espacios disponibles, los otros, etc.).

En los casos de coreografías, con enlaces de acciones, trayectorias preestablecidas, ritmos cambiantes, la memoria motriz es otro elemento fundamental para poder concretar todo el proyecto. Los “archivos” de las experiencias anteriores coadyuvan notablemente con la conciencia de las distintas magnitudes, alternativas, matices, dificultades, correcciones, aprobaciones y gratificaciones y permiten establecer más rápida y precisamente correctas percepciones de la situación y, luego, realizar acciones motrices más económicas, estéticamente atractivas y ajustadas a los requerimientos de calidad establecidos.

2. 1. 1. *La percepción visual*

Entre los órganos sensoriales encargados de informar y guiar el accionar motor humano, la visión tiene un rol prioritario y fundamental.

El sistema visual envía información precisa e inmediata al sistema nervioso central sobre el ambiente y las condiciones para la actuación motriz:

- Brinda información para el control motor, calculando distancias, trayectorias del cuerpo y/o de sus partes, estética de los gestos y expresiones motrices, velocidades, exactitud técnica de las habilidades, etc.
- Colabora en el sostén del equilibrio, en particular el dinámico, cuando el sistema del oído medio (otolítico) está altamente comprometido en los giros y trompos, por ejemplo.
- Constituye un elemento de guía y seguridad para reducir la posibilidad de eventuales daños.
- Ayuda a la organización del espacio-tiempo, favoreciendo la integración práctica y cognitiva de nociones:

› Espaciales:

- **Situación:** Capacidad de situarse en el espacio en relación con otros y con objetos, localizar personas y objetos –quietos o en movimiento– para utilizarlos o referenciarse con ellos.
- **Dirección y trayectoria:** Capacidad de orientarse respecto a objetos o personas, detenidas o desplazándose, diseñando trayectos y marcando direcciones. Calcular parábolas o trayectos de móviles en el espacio.

- **Distancia:** Capacidad de calcular la distancia entre objetos y /o personas y de relacionar y comparar distancias diversas.
- **Superficie:** Capacidad de valorar el espacio bidimensional, el tamaño y la disposición de demarcaciones, objetos fijos y calcular el espacio necesario para proponer una coreografía individual, con otro o grupal.

› **Temporales:**

- **Momento preciso y momento justo:** Capacidad de iniciar una actividad o insertarse en una acción en curso en el instante exacto o debido.
- **Simultaneidad:** Capacidad de ejecutar al mismo tiempo dos acciones (correr esquivando obstáculos mientras se lanza hacia arriba y se recibe una pelota) o realizar una acción al mismo tiempo que un compañero o varios (un salto con giro, en el mismo tiempo musical, con similitud técnica).
- **Sucesión:** Capacidad de encadenar acciones fluidamente y sin detenciones, seguir un movimiento luego de otro o iniciar una acción después que un compañero ha terminado la suya.
- **Velocidad y variación de velocidad:** Capacidad de distinguir y seguir un movimiento veloz o lento, a velocidad constante, acelerar o desacelerar, cambiar de una velocidad a otra con fluidez.
- **Periodicidad:** Capacidad para ajustar las propias acciones o movimientos a situaciones que se reproducen a intervalos regulares, es decir de igual duración (danzar, respetando la estructura coreográfica y el ritmo musical).
- **Duración:** Capacidad de adecuar la acción motriz y el esfuerzo necesario, a la duración de una determinada situación, manteniendo la eficacia y el control durante todo su transcurso.

Pueden distinguirse otras nociones y diversas integraciones complejas de nociones, subyacentes a las prácticas humanas, hemos ejemplificado, sin ser exhaustivos, las presentes necesariamente en las prácticas deportivas.

La experiencia nocional y su representación mental son claves en la calidad de las percepciones a partir de las cuales el sujeto intenta actuar, habiendo comprendido la información y teniendo claro el sentido de la actuación.

2. 1. 2. La percepción auditiva

Oír y escuchar, es decir, percibir sonidos e interpretarlos, constituye un campo de información del entorno que, junto con la visión, permiten al ser humano actuar con datos y conocimientos del entorno que le garanticen precisión y efectividad.

Los sonidos producidos por movimientos de personas y objetos permiten reconocerlos si la percepción acústica está entrenada. Los no videntes disponen de una alta discriminación acústica y pueden orientarse en el espacio interpretando los diferentes sonidos.

Cada fenómeno acústico presenta aspectos típicos de intensidad, timbre, duración, volumen, ritmo, entre otros factores cualitativos.

La música, construcción humana de alta complejidad acústica, es, tal vez, el fenómeno de más difícil reconocimiento en sus múltiples y armonizados sonidos, donde los diferentes instrumentos aportan a la trama global.

Un/a patinador/a artístico/a requiere de un alto entrenamiento de su percepción auditiva, para reconocer las secuencias y variaciones rítmicas, el sonido de un patín que apoya levemente o el “ruido” de una caída mal terminada, hasta la fluidez de una melodía que lo lleva a integrar su secuencia coreográfica respondiendo a los requerimientos técnicos de la disciplina.

La percepción auditiva posibilita:

- Distinguir los sonidos, valorando sus características de tono y volumen.
- Orientarse en el espacio, distinguiendo la dirección y la distancia de donde proviene el sonido.
- Percibir la estructura rítmica de una secuencia técnica para poder adaptar sus acciones, eligiendo recorridos de movimientos, intensidades, gestos expresivos, y diseñar, en consecuencia, su coreografía.

2. 1. 3. La percepción táctil (exteroceptiva)

La importancia de la sensibilidad táctil es resaltada sobre todo por los movimientos necesarios para la manipulación de objetos o herramientas de trabajo, pero también para reconocer calidades de las texturas. Un/a patinador/a experto/a, por ejemplo, diferencia claramente, a través de los órganos táctiles de las plantas de sus pies, la calidad de una pista.

En términos generales el tacto permite:

- Reconocer en un objeto determinado su forma, características constitutivas en cuanto al material y el peso.
- Distinguir la calidad de las superficies de apoyo, en el caso del patinaje, por ejemplo.
- Recibir información de los apoyos, a partir de la que constantemente se reorganizan las acciones.

2. 1. 4. La percepción interna (propioceptiva)

Se organiza a través de los órganos propioceptores distribuidos en todo el organismo y proveen constantemente sensaciones de su “estado”.

Posibilita concientizar el estado general del organismo:

- Sensación de energía y disposición para la acción o sensación de cansancio, vulnerabilidad, limitación para actuar. (El grado extremo es el de enfermedad o desequilibrio intenso).
- Efecto del entrenamiento o la actuación deportiva (euforia o agotamiento, acrecentamiento del tono muscular, dolores musculares, etc.).

La “lectura” de esta información interna y su interpretación es clave en un proceso de entrenamiento deportivo porque permite graduar la intensidad, el volumen, la frecuencia de éste, en un diálogo profundo entre deportista y entrenador/a, en muchos casos con el apoyo médico y psicológico.

Recordemos que muchas tensiones emocionales se manifiestan a través del cuerpo y en la mayoría de los casos son las que ocasionan lesiones o accidentes.

2. 1. 5. La percepción kinestésica o cenestésica

Muy ligada a la percepción corporal interna, se distingue la percepción del inicio, transcurso y finalización de acciones motoras que, en forma fluida, el/la deportista realiza. Sin este tipo de percepción, el entrenamiento técnico, la enseñanza y el aprendizaje consecuente de habilidades motoras no serían posibles. A través de mecanismos de retroalimentación sensomotriz se recibe información cada vez más precisa de la calidad de un gesto motor, su transcurso y el efecto que produce en el medio y en el propio sujeto.

El concepto de introyección, muy propio de las artes orientales (yoga, taichui), resume la percepción consciente del hacer corporal, en relación intrínseca con la coordinación y sus diferentes aspectos.

Una de las capacidades coordinativas resaltadas es la de **diferenciación motriz**, que justamente posibilita concientizar las calidades de las acciones motoras, visualizadas en la perfección de los movimientos y su ajuste a los modelos ideales.

Es justamente a partir de este tipo de percepción que se puede especificar el abordaje de la postura o las posturas corporales, tema que se trata a continuación.

2. 2. El ajuste postural

La postura ha sido siempre un tema prioritario en distintos abordajes de la educación corporal.

Por lo general, se toman modelos posturales estrictos e ideales desde la anatomía humana, muy publicitados por las gimnasias higienistas, la estrictez de las poses militares o las estéticas clásicas del arte griego.

En la vida cotidiana, incidida por múltiples factores, es raro ver esas posturas ideales en la realidad.

Por otra parte, la postura o posturas que asume un ser humano dependen en gran medida de factores emocionales, exigencias laborales, situaciones cambiantes del entorno, etc. En el caso del patinaje artístico, la postura con una estética clásica es un sustento constante y todos los desarrollos técnicos parten de posiciones de control postural construido conscientemente, que se mantiene durante todo el transcurso de las performances o presentaciones.

Es fundamental, entonces, desarrollar la capacidad de asumir y mantener posiciones anatómica y estéticamente correctas para el desempeño de este deporte.

Para ello, debe elaborarse a nivel consciente hasta llegar a su integración permanente, la actitud postural y la asunción de posturas adecuadas en todo momento, con una constante referencia en el transcurso de los entrenamientos (*Imagen 1*).



Imagen 1. (Fuente: "Coscienza del corpo", de Mario y Elvia Vita, 1988)

Para la toma de conciencia de la postura dinámica, fluida, deben considerarse algunos puntos básicos:

- **La alineación:** La alineación es la posición en que los hombros se encuentran perpendiculares a las caderas y al centro del arco de los pies, estando el sujeto en pie erguido. Esta alineación, natural de una buena postura, es imprescindible como punto de partida para la buena ejecución de cualquier gesto deportivo.
- **Las posiciones correctas:** El aprendizaje de las posiciones correctas, a partir de la alineación postural básica o posición inicial, debe producirse gradualmente, porque está ligado al aprendizaje técnico de las habilidades motoras y la toma de conciencia de las posiciones estáticas y dinámicas. Su alternancia fluida y precisa lleva un tiempo apreciable y requiere constante atención y evaluación.

› Percepción de la postura correcta. Utilización del **método de las cuatro flechas**:

Posiciones correctas de las cuatro flechas:

- Flecha 1: Retraer el abdomen, realizar el ajuste lumbar.
- Flecha 2: Extender el pecho hacia adelante, abrir el tórax.
- Flecha 3: Retraer la cabeza, extender el cuello y estirarlo hacia lo alto.
- Flecha 4: Bajar los hombros, es decir, posicionar escápulas-húmeros (*Imagen 2*).

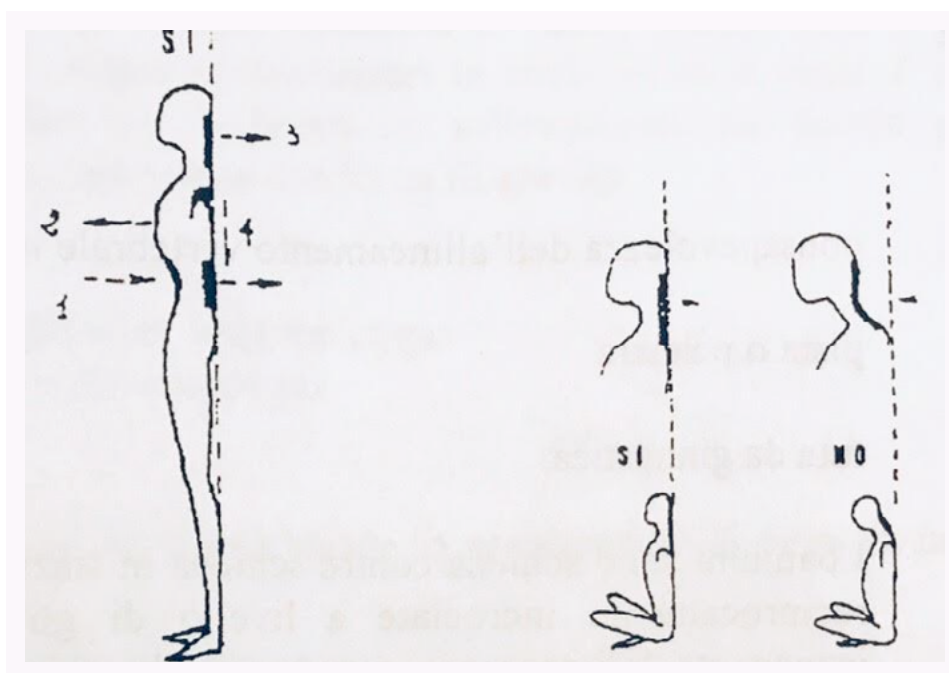


Imagen 2. (Fuente: "Coscienza del corpo", de Mario y Elvia Vita, 1988)

2.3. La comprensión musical

La riqueza “musical” de una persona depende, seguramente, de la riqueza de experiencias que ha tenido y tiene en el entorno en que vive y, sobre todo, de la conciencia de sus significados, de su comprensión de la relación entre el sonido, la música y el movimiento.

En el patinaje artístico, la música es un elemento esencial por su función integradora de la expresión final del patinador, el valor agregado que suma a la perfección técnica y la homogeneidad que brinda a una coreografía.

Por lo tanto, es un componente muy importante que debe ser necesariamente considerado por el/la entrenador/a y comprendido por el/la deportista/a, que deberá ser ayudado a:

- Desarrollar el sentido musical, la apreciación de la música como expresión artística y humana de alta sensibilidad.
- Comprender la sensación de armonía interna que producen determinadas músicas y su valor para la vida y el deporte elegido.
- Aprender a utilizar la música como factor de ritmo-fluidez en las acciones motrices, expresión sensible de sentimientos, sensaciones, ideas.

En primer lugar, es valioso considerar algunas cuestiones para colaborar en la educación musical en las primeras edades:

- El adulto debe disfrutar la música para poder transmitir el placer que le produce escucharla, bailar. Es muy difícil entusiasmar, motivar a un/a niño/a si el/la adulto/a no vive lo que desea transmitir.
- Utilizar fondos musicales en forma constante, en distintos momentos de la vida infantil.
- Jugar con el/la niño/a y con la música, inventando movimientos, bailando libremente en tiempos de corta duración, incluso cuando los niños demuestran voluntad de continuar.
- Las tareas musicales lúdicas deben ser presentadas frecuentemente, todos los días.
- La propuesta debe ser variada, con distintos ritmos y melodías, pero con cierta homogeneidad y coherencia entre sí.

En las edades siguientes, adolescencia y adultez y con atletas comprometidos con el patinaje artístico, debe considerarse:

- La comprensión del valor de la música y de las distintas músicas para enriquecer sus coreografías y sus expresiones motrices.
- Trabajar en profundidad la simbolización que es posible alcanzar eligiendo la música precisa. Las intensidades, los acentos, los alegros y la suavidad tienen que correlacionarse necesariamente con la gestualidad y el fluir de toda la coreografía.
- Entrenar diariamente con música, algunos temas de fondo, generando climas para la conciencia corporal y la búsqueda creativa, y otros elegidos puntualmente para ir armando el diseño coreográfico, los momentos de impacto, la fluidez de los desplazamientos, la precisión técnica, la gestualidad corporal.

2. 4. La gestualidad y la interpretación

El ser humano se expresa corporalmente desde las primeras edades. El/la niño/a es una fuente espontánea de expresividad. Sus gestos y acciones responden a la búsqueda de lo nuevo, del mundo que se ofrece para explorar: pintan, cantan, juegan, golpean, exploran, en síntesis, actúan desarrollando nuevas habilidades tal como las sienten, perciben y creen que deben realizarlas.

La actividad fundamental es el “juego”. Dentro de la gama amplísima de formas de jugar, el juego dramático con asunción de roles, imitación de acciones de los adultos, creación de guiones de juego, es fundamental para el desarrollo afectivo, intelectual y social, además de ser uno de los principales mecanismos con el cual el niño manifiesta sentimientos, aprende y desarrolla.

Sin embargo, los/as docentes –en este caso entrenadores/as– suelen caer en la tentación de utilizar el juego, pedagogizarlo, llevando al niño a imitar situaciones humanas, conductas de animales, escenas de la vida cotidiana, que en la mayoría de los casos no son creadas por los niños, lo que hace perder casi totalmente el sentido del jugar y crear realmente.

En la propuesta lúdica, el/la entrenador/a podrá utilizar algunos disparadores y apartarse rápidamente de la escena para que los/as niños/as puedan crear libremente sus personajes, estimulando la búsqueda de los gestos propios, sueltos y significativos para él.

Este tema, el de la gestualidad, es muy importante trabajarlo de este modo con los/as patinadores/as, para que no caigan rápidamente en estereotipos a los que lleva la imitación sin un sustento expresivo propio. Es muy común ver a niños/as o adolescentes muy preocupados/as por marcar un cierre estético, copiando a sus ídolos, sobre una base motriz poco desarrollada.

La gestualidad debe trabajarse en el mismo proceso de desarrollo técnico, como resultante de la satisfacción de lograr un avance técnico que se tiene que reflejar en su rostro, sus aperturas y marcaciones.

En el armado de una coreografía aparece el tema de la interpretación, de transmitir sentimientos, mensajes, ideas, estados de ánimo, que si bien se elaboran a través de duros entrenamientos, pruebas, cambios, búsquedas nuevas, debe permitir, finalmente, una expresión plena de la interioridad en juego, de la asunción del personaje creado o tomado para reeditarlo con el sello propio.

Los/as patinadores/as excelsos logran una gestualidad que ha pasado por un largo proceso de construcción, pero se manifiesta en el corto transcurrir de la coreografía, con total naturalidad, expresión de su totalidad.

3. Footwork Sequence (FoSq)

3.1. Tipos de Giros (Turns)

a) **En un pie:** Son todas las dificultades técnicas listadas que incluyen un cambio de dirección en el mismo pie: *travelling* (dos rotaciones completas, como mínimo, deben ser ejecutadas rápidamente para ser considerados como tales; caso contrario serán considerados giros de tres), *brackets*, *counters*, *rockers*, tres, bucles.

b) **En dos pies:** *Mohawks*, *choctaws*. Para estos últimos se tomará el filo de salida para definir su dirección (ejemplo: i.a.I – d.t.E, la dirección será antihoraria).

Pasos: Todas las dificultades técnicas que pueden ser ejecutadas manteniendo la misma dirección o cambiándola con o sin cambio de pie: pasos en freno, *chasses*, cambios de filo, *cross rolls*.

› **Nota:** Saltos de media hasta una rotación en uno o dos pies no son considerados pasos o giros. Patinar hacia adelante o atrás no es un cambio rotacional de dirección.

Cluster: Secuencia de al menos tres giros realizados en un pie. El giro de “tres” será considerado como un giro dentro del *cluster*.

Body movements: Movimientos coreográficos de brazos, busto, cabeza y pierna libre.

- › **Nota:** Debe afectar claramente el balance del patinador/es involucrando como mínimo dos partes del cuerpo y al menos tres momentos de la FoSq y deberán ser realizados patinando.

3.2. Nivel Base (Level Base - StB) según World Skate 2020/21: valor base: 1,8

- Una secuencia de trabajo de pies que cumpla con los requisitos básicos y las especificaciones de llamados.
- El patrón es libre, debe cubrir al menos tres cuartos de la longitud de la pista.
- Los/as patinadores/as deben incluir pasos de enlace.
- Tiene límite de tiempo según la categoría que puede variar de 30” a 40”.

3.3. Nivel 1 (level 1 – St1): valor base: 2,3

- Nivel Base y debe realizar cuatro giros e incluir una o dos *features* elegida/s entre la *features* 1 o 2 solamente.

› *Features:*

- *Body Movements:* Se requieren tres movimientos corporales diferentes en forma separada y en movimiento y en diferentes planos.
- *Choctaws:* Deberán hacer 2 *choctaws*, uno en sentido horario y uno anti-horario. Solo se consideran los *choctaws* de adelante hacia atrás.

Aclaraciones: A partir del 2021 no es necesario que se comience desde una posición estacionaria o “stop and go”. Sí se deberá declarar el tiempo coreográfico en el que se comienza la FoSq.

- Ninguno de los giros se puede contar más de dos veces.
- El giro de “tres” no será considerado para obtener el nivel.
- Para que los giros sean considerados deben mostrar filos claros de entrada y salida al igual que una cúspide clara. Los giros saltados no se considerarán para el nivel.
- Si se apoya la pierna libre inmediatamente en la salida de un giro, no será considerado.
- Para *feature* 1: no se contarán los movimientos realizados al principio o al final de la *Fosq* si no se encuentran patinando.

- Los giros o pasos deben distribuirse a lo largo de la secuencia. No debe haber secciones largas sin giros o pasos, caso contrario el QOE será negativo.
- Se permiten paradas rápidas para realzar la música.
- Puede incluir solo un salto “ce”, una rotación, incluso si no es un salto reconocido. De no cumplir la regla será un elemento ilegal y llevará su penalización.
- A cada nivel de la *FoSq* se podrá adicionar un giro más, ej: N1 requiere cuatro giros; se podrá ejecutar un quinto giro. De presentar mayor cantidad de giros para el máximo de la categoría, el nivel de la *FoSq* bajará mínimamente un nivel.
- El panel técnico no puede revisar el elemento en cámara lenta.

3. 4. QOE positivo

Los jueces otorgaran QOE con la siguiente guía:

- +1 si el patinador logra 1-2 *features*
- +2 si el patinador logra 3-4 *features*
- +3 si el patinador logra 5-6 *features*

Feature es una cualidad típica o una parte importante del elemento técnico. En *FoSq* podrían ser:

- Filos profundos y limpios (incluyendo entrada y salida desde un cambio de dirección).
- Limpieza y precisión.
- Buen control y participación de todo el cuerpo. El uso del cuerpo significa el uso claro de brazos, cabeza, hombros, pecho, pierna libre de forma combinada durante, mínimo, un tercio de la secuencia. Estos movimientos pueden afectar el equilibrio del/de la patinador/a.
- Buena energía de ejecución.
- Buena velocidad y aceleración durante la ejecución.
- La ejecución del elemento con la estructura musical.
- Creatividad y originalidad.

4. Impresión artística

• Habilidad técnica

Los siguientes son los “pecados capitales” que en patinaje deslucen una actuación:

- Rigidez en las rodillas.
- Inclinarsse demasiado hacia adelante o patinar sobre las puntas de los pies.
- Equilibrio en la parte incorrecta del patín o empujes no definidos o incompletos.
- Demasiados pasos cortos.
- Patinar en curvas poco profundas.

No nos olvidemos que estamos sobre patines y debe percibirse a la vista naturalidad, soltura, amplitud en los movimientos, basado en un gran dominio técnico.

• Calidad coordinativa

- Dominio del equilibrio en el patinaje en un pie, con armónica relación del deslizamiento y la superficie.
- Seguridad de los filos.
- Curvas controladas, con filos profundos y fluidez continua.
- Variedad en el uso de la energía, velocidad y aceleración en relación con la música.
- Uso apropiado de las rodillas y los tobillos para hacer que el patinaje parezca fácil y sin esfuerzo.
- Uso limitado de pasos difíciles, líneas rectas, *cross pulls* excesivos y patinaje en dos pies.
- No utilizar giros saltados, planos y el uso excesivo de frenos.

• Carriage

- Control corporal en toda la presentación, manteniendo un excelente centro de gravedad.
- Mantenimiento de la postura y alineación, con el uso correcto de las inclinaciones.

- Cada rango técnico ejecutarlo con fuerza y control.
- Sostener las líneas de extensión de la cabeza, brazos, piernas, manos y dedos de los pies, manteniendo la estabilidad.

- **Dificultad**

- Seleccionar y utilizar inteligentemente una variedad de giros y pasos.
- Aumentar la profundidad del filo, tanto antes como después del giro, manteniendo la velocidad.
- Demostrar facilidad en la ejecución de los giros (niveles vs calidad).

- **Direcciones**

- Explorar, seleccionar y emplear todas las direcciones posibles para mostrar dominio espacial. Por ejemplo: hacia adelante, atrás, en sentido horario, antihorario.

4. 1. Transiciones

Las transiciones son los movimientos que enlazan los diferentes elementos de un programa y deben atenerse a:

- **Variedad**

- De pasos, incluyendo el multidireccional, filos, *Ina Bauer*, pivotes, etc.
- De cantidad y uso de giros en un pie, incluyendo tres, *rocker*, *counter*, *bracket*, *loops*.
- Utilización de elementos no reconocidos. Saltos, piruetas de ballet, péndulos, pivots, acrobacias, etc.

- **Dificultad**

- Lograr el mayor crédito con el ajuste corporal en los filos, sincronizando la cabeza, brazos, torso, piernas al unísono con la música.

- **Complejidad**

- Trabajar el dominio fino de los pies, las posiciones, y las acciones que enlacen a la perfección todos los elementos intrincados, innovadores y/o variados.

- **Calidad/naturalidad**

- Incluir las preparaciones y salidas de los elementos técnicos. Usar el patinaje en un pie en los filos, con el cuerpo realzado, la cabeza, los brazos y las piernas acompañando a la música.

4. 2. Performance

- **Personalidad y habilidades teatrales**

- “Volver a la vida” a medida que la música comienza: transformarse, interpretar, actuar.
- Comunicar emoción a través de todo el cuerpo (cara, ojos, manos).
- Comprometerse personalmente con la coreografía, para mostrarse como intérprete individual.
- Entrenar la habilidad gestual para hacer creíble el personaje.
- Cautivar, seducir, realizando los cambios de expresión que representan los distintos estados de ánimo, propios de la coreografía diseñada.

- **Sutileza técnica**

- Entrenar la totalidad y las partes de la coreografía, buscando la excelencia técnica, el automatismo virtuoso que posibilita concentrarse en la gestualidad y la expresión fina, sutil. Esto solo se sostiene con altos rangos coordinativos y buenos niveles en la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Trabajar para disponer de un rico repertorio motriz, como espirales, ondas, arcos, contracciones, inclinaciones laterales, etc.

- **Intención expresiva**

- Congeniar estética y energía en la actuación con la música, en cualquier estilo elegido ya sea gracioso, elegante, exquisito, hermoso, atractivo, potente, intenso, elegante, artístico.
- Relacionar el uso de la intención expresiva y el compromiso personal.

- **Proyección**

- Controlar el espacio, el tiempo y la energía para cautivar y conectarse con consistencia en la performance a través de todo el programa.
- Autoevaluar el nivel de involucración en el espectáculo.

4. 3. Coreografía/Composición

- **Diseño**

- Evaluar la disposición del programa, el diseño, el patrón general y el dibujo realizado en pista (*Foto 1*).
- Definir la variedad o ubicación inteligente de todos los elementos en la superficie de patinaje, incluyendo preparaciones y salidas.
- Usar limitadamente preparaciones demasiado largas en los elementos técnicos.
- Incluir cambios de dirección a lo largo del programa, rotacional, lineal, circular, etc.

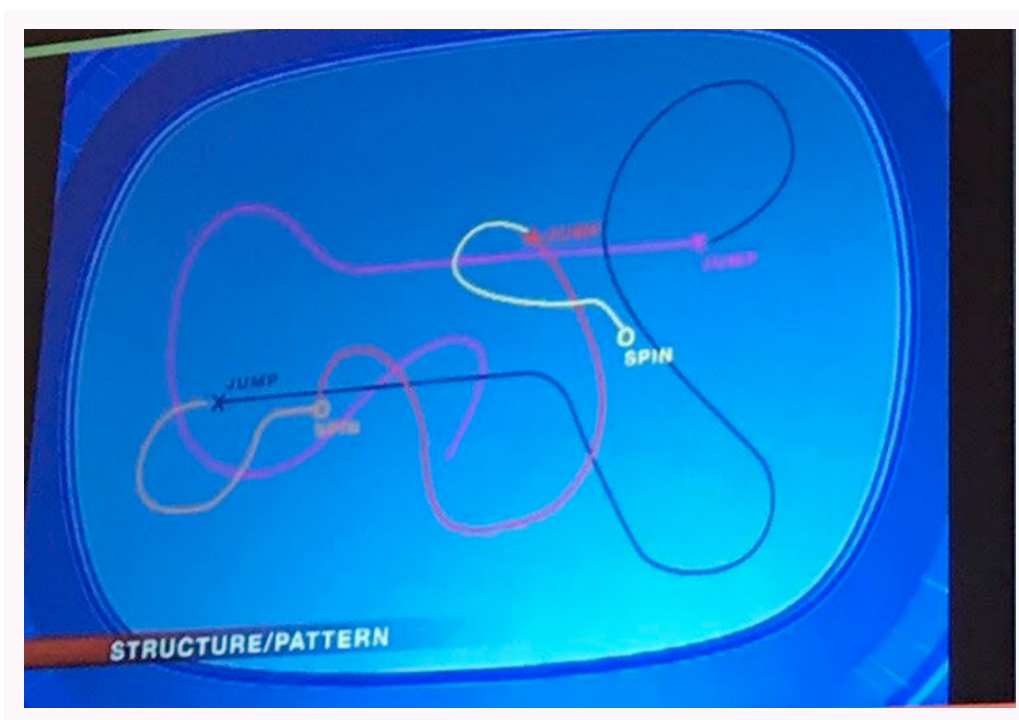


Foto 1. (Fuente: 1° Congreso World Skate, Roma, 2018. Disertante: Sandro Guerra)

• Intención coreográfica

- Desarrollar la capacidad de identificar los temas, ideas, historia, el carácter.
- Clarificar la intención, cualquiera sea el tema elegido, porque los movimientos coreográficos tienen sentido en su relación con la música.

• Diseño y dimensiones del cuerpo

- Considerar la geometría corporal y los movimientos físicos en el espacio, como formas artísticas o vocabulario de movimiento, que complementen el programa y la música.
- Reflejar diseños visualmente interesantes y físicamente desafiantes (Foto 2 y 3).

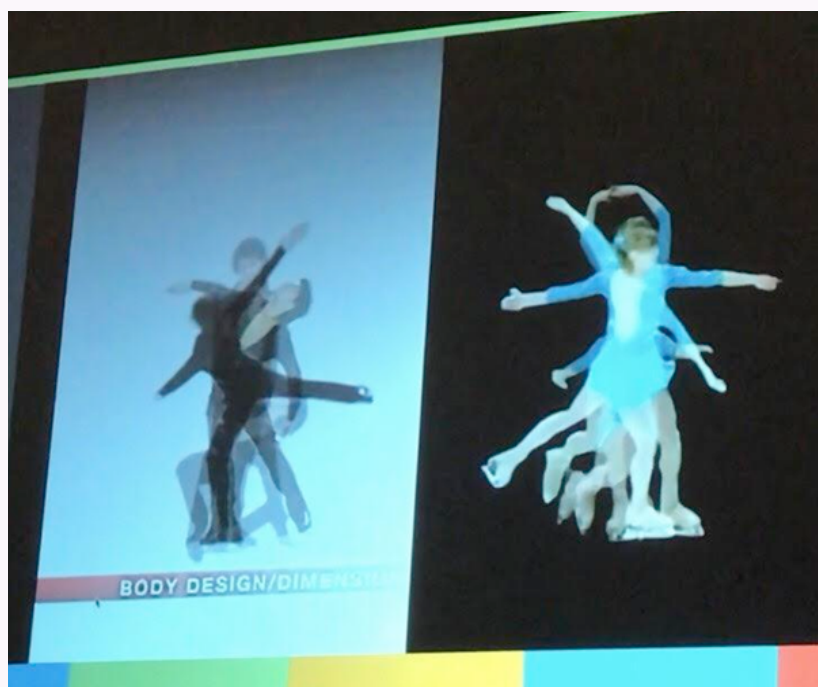


Foto 2. (Fuente: 1° Congreso World Skate, Roma, 2018. Disertante: Sandro Guerra)



Foto 3. (Fuente: 1° Congreso World Skate, Roma, 2018. Disertante: Sandro Guerra)

• Relación musical

- Considerar la relación como perfecta cuando el/la patinador/a y la música parecen uno.
- Evaluar si las acciones motrices se armonizan con la música.
- Analizar si los diferentes movimientos, incluyendo los técnicos, coinciden con el fraseo musical.
- Analizar si los/as patinadores/as mostraron habilidad para usar matices y crear sutiles interacciones físicas con la música.

Factores a tener en cuenta: Uso de tempos, melodía, ritmo, armonía, color, textura, fraseo y matices en la música.

Bibliografía

Confederación Argentina de Patinaje (2020). *Reglamento nacional*.

Confederación Argentina de Patinaje (2025, 20 de enero). Archivos.
<https://capatinoficial.com/archivos>

Genchi, N. (2020). *El nuevo reglamento de patinaje artístico y su concepción: el valor y utilidad del reglamento para la evolución del patinaje artístico*. Buenos Aires: Editorial de la Universidad de Flores. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/934>

Gurquel, A. (2009). *Tratado de danza clásica basada en la metodología de elongación*. Buenos Aires: Balletin Dance.

Pérez Soto, C. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. *Aisthesis*, 43, pp. 34-49. <https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835003.pdf>

Radoslav, I. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis*, 43, pp. 27-33.
<https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835002.pdf>

Worldskate (2025, 26 de enero). *Artistic Technical Rules 2025*.
<https://www.worldskate.org/artistic/about/regulations/category/1385-artistic-rules-2025.html>

Este manual no pretende ser una receta rígida a seguir paso a paso, sino una guía clara que ofrece lineamientos técnicos fundamentales para la enseñanza del patinaje. Sin embargo, la verdadera esencia del proceso de aprendizaje radica en la capacidad del entrenador para adaptar estos principios a cada situación, fomentando la creatividad en la construcción de estrategias didácticas. Cada patinador es único, y su evolución requiere paciencia, sensibilidad y un enfoque pedagógico que priorice el disfrute y la motivación. La enseñanza del patinaje no es solo la transmisión de conocimientos, sino también el arte de acompañar el desarrollo de cada deportista con flexibilidad, empatía y pasión.