

# PATINAJE ARTÍSTICO

DEPORTE OLÍMPICO

*ISIS AGUILAR FERNÁNDEZ*



# ¿QUÉ ES EL PATINAJE ARTÍSTICO?



El patinaje artístico sobre hielo consiste en interpretar una pieza musical patinando sobre una pista de hielo y realizando piruetas, giros, saltos y acrobacias; estos elementos son valorados por unos jueces siguiendo un código de puntuación que tiene en cuenta tanto el aspecto técnico y atlético de la actuación como la interpretación artística. Aunque el patinaje con fines recreativos se practica desde hace varios siglos, el patinaje artístico surgió en el siglo XIX y experimentó varios desarrollos técnicos y estilísticos hasta alcanzar su forma actual.



# ENTRENAMIENTO

El patinaje artístico de competición requiere un intenso entrenamiento. Los patinadores de élite pueden llegar a entrenar una media de 30 horas por semana durante unas 42 semanas al año. El entrenamiento no se limita solo a la práctica en la pista de hielo, sino también incluye sesiones complementarias de actividad física y de expresión corporal, por ejemplo, danza o ballet.



# LESIONES

Como en cualquier actividad deportiva, la práctica del patinaje conlleva ciertos riesgos. Los patinadores no suelen usar casco u otra protección en las competencias y por lo tanto hay un cierto riesgo de golpearse la cabeza al caer, lo cual suele ser la causa de conmociones y lesiones graves.



# ALIMENTACIÓN

La dieta para el patinaje debe ser variada, equilibrada y adaptable a tu nivel de entrenamiento, tus gustos y preferencias.

Debe contener:

- Abundancia frutas y verduras.
- Hidratos de carbono complejos, de grano entero e integrales.
- Lácteos, mejor desnatados.
- Proteínas magras de origen animal y vegetal.
- Evitar azúcares y conservantes.
- Grasas favorables como aceite de oliva, frutos secos y aguacate.



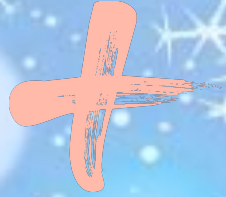
# CURIOSIDAD



El origen del patinaje artístico se remonta a Holanda, en siglo XIV (entre 1.300 y 1.400). Hace muchos años, las personas que vivían en países donde por época de invierno, los ríos se congelaban, así que acostumbraban atravesarlos en patines con cuchillas de madera.



# DATO EXTRA



En 1770, un belga llamado Jean-Joseph Merlin creó unos patines incorporando cuatro ruedas dispuestas en una sola línea. Estos primeros patines tenían ruedas metálicas y era difícil frenar.

2. El padre del patinaje artístico moderno (Jackson Haines), tardó más de 100 años en llegar al salón de la fama del patinaje.



*GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN :)*

