



METODOLOGÍA

Skateboarding beyond



Disclaimer

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

© 2025

METODOLOGÍA

Skateboarding beyond



Advance

Tabla de contenidos

Introducción

Skateboarding Project	7
Objetivos del manual	7

Conceptualización

Definición de inclusión social	9
El papel del deporte en la inclusión social	9
Skateboarding como herramienta para la integración	10
Beneficios psicosociales del skateboarding	11

Diseño de la Metodología

Target	13
Formato	13
Valores	14

Metodología

Origen y evolución del skate	16
Modalidades del skate	16
Material	19
Instalaciones	41
Sesiones	45
Errores frecuentes	96

Recursos para la implementación de la metodología

Estrategias de corrección de los errores básicos	98
El papel del entrenador	101
Métodos para obtener feed-back de los participantes	103
Consejos para mantener la motivación y participación de los beneficiarios	104

Evaluación

Herramientas para evaluar la inclusión social	106
Indicadores de éxito y progreso personal de los participantes	106

Recomendaciones y buenas prácticas

Sugerencias para adaptarse a diferentes contextos culturales	108
Estrategias para la sostenibilidad del programa	109
Cómo involucrar a la comunidad y buscar patrocinadores	110

Referencias

Introducción

El proyecto “Skateboarding Project”

El proyecto “SKATEBOARDING BEYOND” es un proyecto europeo financiado bajo el programa Erasmus + Sport de la Comisión Europea. “SKATEBOARDING BEYOND” es el resultado de una alianza entre diversas organizaciones de diferentes ámbitos. La entidad líder del proyecto, la Real Federación Española de Patinaje (RFEP), está liderando el proyecto desde enero de 2024 por un periodo de 30 meses. Junto con la RFEP, participan cuatro socios en el proyecto: Advance Inspiring Social Innovation (AISi), una consultora estratégica especializada en la gestión integral de proyectos que utilizan el deporte como medio para promover el desarrollo social, ubicada en Barcelona (España); el Deutscher Rollsport und Inline-Verband (DRIV), la Federación de Clubes de Deportes de Ruedas de Alemania, situada en Frankfurt am Main (Alemania); Sveriges Skateboardförbund (SSF), la Asociación de Skateboard de Suecia, con sede en Gotemburgo (Suecia); y B-Link Barcelona Strategic Projects (B-Link), una consultora especializada en proyectos europeos con sede en Barcelona (España).

Objetivos del manual

Los objetivos del manual tienen el propósito de guiar tanto a los entrenadores como a los participantes en el proceso de integración social a través del skateboarding. A continuación, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos.

> Objetivo general

Promover la inclusión social a través del skateboarding. El manual explica cómo el skateboarding puede ser una herramienta poderosa para fomentar la igualdad de género y inclusión social, integrando a personas de diferentes contextos culturales, sociales y económicos en un entorno común basado en el respeto y la colaboración.

> Objetivos específicos

Proporcionar una guía estructurada para la implementación del programa. El manual sirve de guía para que los entrenadores puedan implementar el programa de skateboarding de manera efectiva, detallando los métodos, valores, y objetivos del proyecto en cada fase.

Instruir sobre la metodología y los valores fundamentales del programa a diferentes colectivos (entrenadores, participantes, familias y organizaciones). El manual fomenta la formación sobre los valores clave del proyecto: respeto, empatía, trabajo en equipo y cooperación, resiliencia, responsabilidad social y autenticidad.

Fomentar el desarrollo personal de los participantes. El manual destaca cómo el skateboarding puede beneficiar el desarrollo personal de los participantes, mejorando su autoestima, habilidades sociales, y su capacidad para resolver problemas, promoviendo su bienestar psicosocial.

Proveer herramientas para la evaluación de progreso. El manual proporciona directrices para evaluar el progreso de los participantes en cuanto a su integración social, habilidades deportivas, y desarrollo personal, estableciendo indicadores claros de éxito.

Garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes. El manual incluye recursos sobre la seguridad en la práctica del skateboarding, con instrucciones sobre el uso adecuado del equipo de protección y cómo crear un entorno seguro para los participantes.

Facilitar la formación de entrenadores. El manual es un recurso para la formación de entrenadores, proporcionándoles las herramientas y el conocimiento necesario para aplicar la metodología de manera efectiva y fomentar un entorno inclusivo y positivo para todos los participantes.

Ofrecer estrategias para la adaptación a diversos contextos. El manual incluye estrategias para adaptar el programa a diferentes contextos culturales, sociales o económicos, permitiendo a los entrenadores implementar el proyecto de manera flexible y ajustada a las necesidades específicas de los participantes.

Proporcionar recursos prácticos y materiales de apoyo. El manual incluye recursos prácticos como ejemplos de actividades, calendarización de las sesiones, ejemplos de evaluación para realizar un seguimiento del progreso de los participantes.

Conceptualización

Definición de inclusión social

La inclusión social es un concepto clave en las ciencias sociales y políticas, y su importancia ha crecido en las últimas décadas debido a la creciente preocupación por las desigualdades y la marginación social. La inclusión social implica mucho más que la mera integración de personas en la sociedad; se refiere a un proceso activo mediante el cual todos los miembros de una comunidad tienen acceso a las mismas oportunidades, derechos y recursos. Amartya Sen (2000), en su enfoque de las capacidades, sugiere que la inclusión social debe garantizar que todos los individuos tengan las libertades necesarias para desarrollar sus capacidades, lo que incluye el acceso a la educación, la salud y la participación en el proceso económico y político.

En este contexto, la inclusión social no solo busca la integración de personas en una sociedad, sino que también pretende eliminar las barreras que dificultan la plena participación de ciertos grupos, como las minorías, personas con discapacidad, migrantes o aquellos en situación de pobreza. La Unesco (2015) destaca que la inclusión social es esencial para promover la equidad, el acceso a servicios básicos y la justicia social, lo que contribuye a la cohesión social y el bienestar general. En su forma ideal, la inclusión permite que todas las personas puedan participar activamente en la vida social y económica, sin importar su género, etnia, clase social, orientación sexual, o discapacidad. La inclusión social también aboga por la integración de personas en el mercado laboral, el acceso a vivienda digna y la participación en la vida cultural, sin discriminación ni exclusión.

Por tanto, la inclusión social es un proceso holístico que involucra la participación, la eliminación de barreras estructurales y la promoción de un entorno que respete la diversidad y fomente la igualdad de oportunidades para todos.

El papel del deporte en la inclusión social

El deporte se ha consolidado como un instrumento fundamental en los procesos de inclusión social debido a su capacidad para superar barreras sociales, culturales y económicas. A través de la práctica deportiva, las personas pueden experimentar un sentido de pertenencia a una comunidad, independientemente de sus características personales o sociales. Según Coalter (2007), el deporte ofrece un espacio donde las diferencias se difuminan y se crea un terreno común basado en el respeto, el trabajo en equipo y el esfuerzo individual.

Además, el deporte proporciona una plataforma que promueve la integración de individuos que podrían ser marginados en otros contextos, como personas con discapacidades, migrantes o personas provenientes de comunidades vulnerables.

Una de las características más poderosas del deporte es su capacidad para crear redes sociales que permiten a los individuos formar lazos de amistad y apoyo fuera de los círculos tradicionales de familia o trabajo. Holt y Neely (2011) argumentan que el deporte fomenta un sentido de comunidad al permitir la interacción entre personas de diferentes orígenes y culturas, lo que, a su vez, ayuda a construir capital social. Esto es especialmente relevante en sociedades multiculturalmente diversas, donde el deporte puede ser un medio para la creación de vínculos entre personas que de otro modo no tendrían oportunidades de interactuar. Además, al ser un ámbito donde prevalecen valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto por los demás, el deporte ofrece un entorno que promueve la cohesión social y la igualdad de oportunidades.

El impacto del deporte en la inclusión social también está relacionado con su capacidad para mejorar el bienestar físico y mental de los participantes. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (2018), el deporte tiene efectos beneficiosos sobre la salud física, mental y emocional de los individuos, lo que puede ayudar a superar las barreras psicológicas de la exclusión social. A través de la práctica deportiva, las personas pueden aumentar su autoestima, desarrollar nuevas habilidades y mejorar su percepción de sí mismos, lo que tiene un impacto positivo en su integración social.

Skateboarding como herramienta para la integración

El skateboarding, a diferencia de otros deportes más convencionales, tiene características que lo convierten en una excelente herramienta para la integración social. En primer lugar, se trata de un deporte accesible en términos de infraestructura, ya que los parques de skate suelen ser públicos y gratuitos, lo que permite que cualquier persona, sin importar su nivel socioeconómico, pueda acceder a él (Larkin & McDonald, 2014). Esta accesibilidad es crucial en contextos urbanos donde las personas de diferentes orígenes y niveles económicos pueden compartir un espacio común. Además, el skateboarding no está regido por reglas estrictas ni competencias formales, lo que permite que los practicantes se expresen libremente y se integren de manera espontánea en la comunidad.

El skateboarding se distingue por su capacidad para integrar a personas de diferentes edades, culturas, y orígenes, permitiendo un intercambio cultural único. Wylie y Donovan (2011) sostienen que los parques de skate son puntos

de encuentro intergeneracionales, donde jóvenes de diversas procedencias pueden compartir experiencias, aprender unos de otros y, a través de su pasión por el skate, generar vínculos duraderos. Este deporte ofrece, por tanto, un espacio en el que las personas pueden unirse en torno a intereses comunes, superando las barreras de origen y condición social. Además, el skateboarding puede ser una herramienta clave para la inclusión de jóvenes en riesgo de exclusión social, ya que no requiere una infraestructura compleja ni equipos caros, lo que lo hace accesible y adaptable a diversos contextos (Schier, 2017).

En este sentido, el skateboarding también ha demostrado ser una plataforma de inclusión para personas con discapacidades, ya que se puede adaptar a diferentes niveles de habilidad. Esto se debe a la flexibilidad inherente del deporte, que permite que los participantes ajusten su práctica de acuerdo con sus capacidades físicas (Schier, 2017). De esta forma, el skateboarding actúa como un medio para la integración de personas con diversidad funcional, brindándoles la oportunidad de participar en actividades que fomentan la autoestima, la interacción social y el desarrollo de habilidades motrices.

Beneficios psicosociales del Skateboarding

El skateboarding ofrece numerosos beneficios psicosociales, especialmente en lo que respecta a la salud mental y el desarrollo emocional de los jóvenes. Uno de los principales beneficios es la mejora de la autoestima, ya que, al dominar nuevas habilidades y superar desafíos técnicos, los skaters experimentan una sensación de logro personal. McDonald y Wylie (2011) señalan que este proceso de aprendizaje y superación personal tiene un impacto significativo en la autopercepción de los participantes, permitiéndoles sentirse más capaces y seguros de sí mismos. Este fenómeno es particularmente importante en contextos de vulnerabilidad social, donde los jóvenes pueden enfrentarse a sentimientos de inseguridad y marginación.

Además, el skateboarding fomenta la resiliencia, ya que los skaters deben aprender a afrontar caídas y fracasos de manera constructiva. La capacidad de levantarse después de una caída y seguir intentándolo es un valor central en este deporte, lo que ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de afrontamiento y adaptabilidad ante la adversidad (King, 2016). Estos aspectos psicosociales tienen implicaciones importantes para el desarrollo emocional y psicológico de los jóvenes, ya que les proporcionan herramientas para manejar el estrés y las dificultades de la vida cotidiana.

Por otro lado, el skateboarding también promueve la conexión social y la integración comunitaria. El ambiente relajado y menos competitivo de los parques de skate fomenta la interacción entre los participantes, lo que facilita la formación de relaciones sociales y redes de apoyo. Potvin y Martin (2015)

sugieren que estas conexiones sociales contribuyen a la creación de un sentido de comunidad, lo que tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los individuos. Además, el skateboarding ofrece un espacio de expresión y creatividad, donde los skaters pueden desarrollar su propio estilo y personalidad, lo que refuerza su identidad y les ayuda a encontrar su lugar dentro de una comunidad.

Diseño de la Metodología

Target

Este manual está destinado a diversos grupos de interés, cada uno con responsabilidades específicas en el marco del proyecto. En primer lugar, se dirige principalmente a entrenadores y formadores, quienes tienen la responsabilidad fundamental de impartir la formación adecuada y promover los valores inherentes a la práctica del skateboarding. Asimismo, está dirigido a directores y coordinadores de clubes deportivos, quienes son responsables de implementar y velar por el cumplimiento de normas y estándares que fomenten un comportamiento inclusivo dentro de sus entornos. El manual también tiene como destinatarias a federaciones y organizaciones vinculadas al skate, cuya función es garantizar la creación de una gobernanza inclusiva, facilitando políticas y estrategias que promuevan la igualdad de oportunidades. Por último, está orientado a los participantes del proyecto, concretamente a niños y niñas de entre 8 y 12 años, quienes son los principales beneficiarios de las actividades y el impacto social que se busca generar a través del skateboarding.

Formato

La metodología presentada en este manual es el resultado de una exhaustiva investigación preliminar, en la que se administraron cuestionarios a diversos colectivos (padres y madres, niños y niñas, entrenadores y organizaciones) en tres países diferentes: España, Suecia y Alemania. Estos cuestionarios abordaron diversos aspectos relacionados con la práctica del skateboarding. Tras el análisis de los resultados obtenidos, se llevaron a cabo grupos focales (Focus Groups) para profundizar en los temas más relevantes identificados.

Los hallazgos derivados de esta investigación han constituido la base para el diseño de una metodología de enseñanza del skateboarding que promueve la inclusión social basada en 12 sesiones de 60 minutos cada una. Es relevante señalar que esta formación parte del nivel 1 del programa de formación técnica en skate, tal como se imparte en España. A partir de este nivel, se integran seis valores fundamentales vinculados a la esencia del skateboarding (Respeto, empatía, trabajo en equipo y cooperación, resiliencia, responsabilidad social y autenticidad), los cuales fueron seleccionados en función de los resultados obtenidos en la investigación.

Como se detallará a continuación, cada sesión está estructurada de la siguiente manera: número de sesión, título de la sesión, duración total y tiempos

parciales asignados a cada sección, objetivos de la sesión, las diversas actividades que la conforman, así como la representación gráfica que acompaña tanto a las actividades individuales como a la sesión en su conjunto. Finalmente se añaden comentarios adicionales.

Con la finalidad de fortalecer la adquisición de valores, cada sesión contempla una parte de trabajo específico de estos en el que se fomenta la reflexión y el feed-back entre participantes y entrenador.

Valores

- > **Respeto:** El respeto es un valor esencial que implica reconocer la dignidad, los derechos y las diferencias de los demás, actuando con consideración y cortesía. En el ámbito deportivo, el respeto se extiende más allá de la simple convivencia, involucrando la aceptación de los demás, la adherencia a las reglas y el trato justo. Según el Comité Olímpico Internacional (2015), “el respeto es la base de la buena práctica deportiva, permitiendo que los atletas compitan con integridad y respeto mutuo”. Este valor es fundamental porque establece las condiciones para un ambiente de juego limpio, donde las reglas no solo se acatan, sino que se promueve una actitud de consideración hacia los demás, independientemente de la competencia. El respeto también es clave para fomentar la cooperación y la convivencia en un entorno diverso, permitiendo que individuos de distintas culturas, habilidades y perspectivas se integren en una comunidad deportiva.
- > **Empatía:** La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, poniéndose en su lugar y reconociendo sus emociones. En el deporte, la empatía fomenta la comprensión mutua y el respeto por las experiencias y perspectivas de los otros, ya sean compañeros de equipo, rivales o entrenadores. Según el psicólogo Daniel Goleman (1995), “la empatía permite que las personas respondan de manera apropiada a las necesidades emocionales de los demás”. En el contexto deportivo, esto se traduce en un ambiente donde los atletas pueden ofrecer apoyo emocional y reconocer los desafíos que enfrentan los demás, creando una cultura de solidaridad y comprensión.
- > **Trabajo en equipo:** Son valores fundamentales para el éxito en cualquier disciplina deportiva, ya que implican que los individuos colaboren de manera eficaz para lograr un objetivo común. Según Katzenbach y Smith (1993), “el trabajo en equipo es el proceso de una colaboración activa y efectiva entre miembros para alcanzar objetivos que no serían alcanzados individualmente”.

- > **Resiliencia:** Es la capacidad de superar adversidades, adaptarse a situaciones difíciles y seguir adelante a pesar de los obstáculos. En el ámbito deportivo, la resiliencia es fundamental, ya que los atletas enfrentan constantes desafíos, como derrotas, lesiones o fracasos temporales. Según Reivich y Shatte (2002), “la resiliencia se refiere a la habilidad para recuperarse y adaptarse rápidamente ante la adversidad, manteniendo una actitud positiva y enfocada”. En el deporte, los deportistas resilientes son capaces de aprender de sus errores y utilizar esas lecciones para mejorar su rendimiento en el futuro. Esta capacidad de adaptación es vital tanto para los individuos como para los equipos, ya que la resiliencia contribuye a mantener la motivación incluso cuando las circunstancias no son favorables.
- > **Responsabilidad social:** Implica reconocer el impacto de las acciones individuales y colectivas en la sociedad, y comprometerse con el bienestar común. En el deporte, este valor se traduce en el comportamiento ético tanto dentro como fuera del campo de juego. En el caso de los deportistas, entrenadores y organizaciones deportivas, la responsabilidad social significa actuar con integridad, respetar las normas sociales y promover valores positivos, como la inclusión, la diversidad y la justicia social. En deportes como el skate, donde los grupos a menudo son diversos y heterogéneos, este valor puede jugar un papel crucial en la creación de comunidades más inclusivas y solidarias. Como subraya Filo et al. (2015), “el deporte tiene un gran potencial para promover la justicia social y la equidad, transformando las comunidades y reduciendo las desigualdades”.
- > **Autenticidad:** Es la capacidad de ser genuino y fiel a uno mismo, sin pretender ser algo que no se es. En el contexto deportivo, este valor se refiere a la honestidad en las relaciones, la transparencia en las acciones y la aceptación de la propia identidad. Según Harter (2002), “ser auténtico significa estar en sintonía con nuestros valores y actuar de acuerdo con ellos, sin ceder ante las presiones externas”. Como señala Avolio et al. (2004), “la autenticidad en el liderazgo deportivo inspira confianza y respeto, lo que fortalece las relaciones dentro del grupo y promueve un rendimiento más eficaz”.

Metodología

Origen y evolución del skate

El skateboarding, con el avance de la tecnología se fue convirtiendo en una disciplina de una enorme diversidad, que presenta infinidad de posibilidades para patinar. Es así como vemos, skaters que patinan en la calle, otros que se inclinan por andar en un mini ramp, quienes usan el skate para desplazarse, quienes hacen un poco de todo, y dentro de cada modalidad existen distintos estilos a la hora de andar, esto es lo que caracteriza al skateboarding como una disciplina moderna muy atractiva, por la diversidad de posibilidades que presenta para su desarrollo. Y es aquí donde los instructores deben saber manejar las características de cada disciplina y cómo trabajarlas, para poder orientar a los alumnos de la manera más segura y eficaz posible.

Modalidades del skate

> MODALIDADES OLÍMPICAS

Superpark (1)

Circuito de transición de grandes dimensiones el cual se compone por la combinación de distintos tipos de obstáculos, radios de transición y curvas (una especie de fusión de curvas de mini ramp, bowl, pool y vertical). Dando la posibilidad a los deportistas de realizar una alta variedad de trucos de transición en una misma pasada o rutina.

Street (2)

Es un skatepark que combina todos los obstáculos que simulan los spot callejeros.

> OTRAS MODALIDADES. Disciplinas no olímpicas del skateboarding

Vertical (3)

Las rampas de vertical tienen transiciones en forma de “U” de gran dimensión, hablamos de instalaciones preparadas de más de 3 mts de altura, donde surge la consolidación más representativa de los trucos aéreos de gran dimensión.



Freestyle o estilo libre (4)

Se trataba de una disciplina más especializada, caracterizada por el desarrollo de una amplia variedad de trucos en terreno llano.

Street (5)

Es el skate en la calle, se trata de patinar en bordillos, escaleras, barandas, y diversos obstáculos proporcionados por el mobiliario urbano de las ciudades. El street skate apareció en la década de los 90, consolidándose como la modalidad más practicada a día de hoy. De ella surge el aprovechamiento de las ciudades, los viajes a recorrer distintos lugares en búsqueda de spots, con ellos los tour y toda una amplia gama de oportunidades que dieron lugar al crecimiento del skateboarding a nivel global. Luego, con el avance del skateboarding a nivel global y el crecimiento tecnológico empezaron a configurarse nuevos estilos de diseños en estructuras para patinar.

Skatepark (6)

Hablamos de Instalaciones que combinaban obstáculos de street y rampas brindándole a cada skater la posibilidad de unir en una misma pasada trucos de calle o rampas en cada obstáculo.

Mini ramp (7)

Rampas con el formato de un vertical pero de medianas o pequeñas dimensiones.

Bowl (8)

Derivación del pool. Los bowls son transiciones que emulan la forma de una piscina, pero con la clara intención y diseño para la práctica del skateboarding. Hay bowls con distintas formas, con una o varias cápsulas de diferente formas, cuadradas, redondas, combinadas, con dos o tres capsulas y distintas alturas y obstaculos.etc.

Big air (9)

Es una de las disciplinas más modernas, surgiendo en el año 2004. Son las pistas más grandes sobre las que patina. Se trata de una estructura de 4 módulos. Una lanzadera , un kicker, un plano de aterrizaje y un quarter de grandes dimensiones. en esta modalidad, solo cuentan los trucos aéreos.



Material

> TIPOS DE SKATEBOARDS Y SUS CARACTERÍSTICAS SEGÚN SU USO EN INICIACIÓN

Lo que comenzó como una tabla de madera con ruedas de patín en la década de 1950, ahora se presenta en diferentes formas y tamaños dependiendo del estilo de skate y preferencias personales.

A lo largo de las décadas, ha ido cambiando constantemente: las tablas de skate se volvieron más anchas y luego de nuevo más estrechas, se hicieron más largas para luego volver a ser más cortas, se empezaron a usar diferentes tipos de shapes y cóncavos, los ejes se fabricaron más altos para levantarlas del suelo, luego más bajos para rebajarlas... El diseño ha pasado por varios períodos, modas, épocas y fases, antes de llegar a los diseños de tablas actuales.

Antes de hablar sobre los principales tipos de skateboard nos centraremos en hablar sobre la tabla y sus partes.

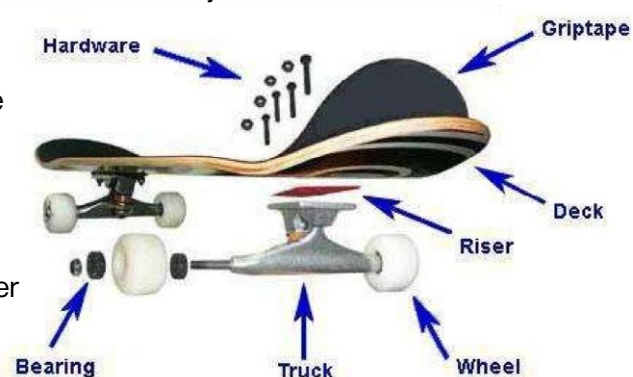
La **tabla** es sencillamente el material sobre el que nos vamos a parar cuando andamos en skate. En su mayoría están hechas de 7 láminas de madera de arce canadiense pegadas y entrelazadas entre sí en ambas direcciones para facilitar la flexibilidad y torsión y aportar resistencia a la fractura.



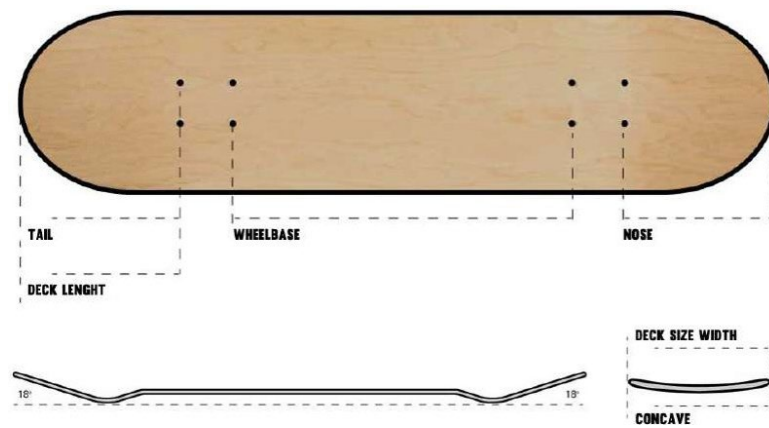
https://www.youtube.com/watch?v=Wb0kfNCztq0&t=36s&ab_channel=TransworldSkateboarding

Partes y generalidades sobre la tabla

- **Nose:** Es la parte delantera de la tabla que comienza a partir del eje delantero. En el skate tradicional es algo más largo que el tail y con un radio ligeramente más amplio y algo más elevado para facilitar el manejo con el pie delantero.
- **Wheelbase:** Es la parte de la tabla que está entre los ejes es la zona donde se define la anchura y en cóncavo de la tabla, dependiendo la finalidad de esa tabla en concreto.
- **Tail:** Es la parte trasera de la tabla, puede tener distintas formas e inclinaciones en función de la finalidad de la tabla.



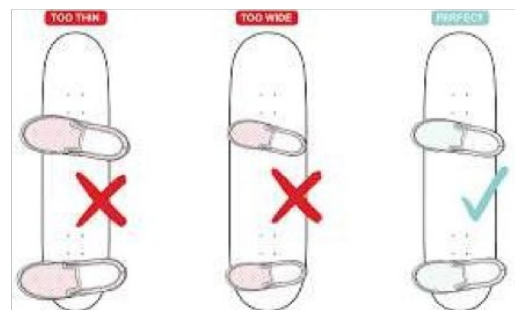
- **Cóncavo:** Es la forma que resultaría si realizamos un corte transversal de la tabla en el punto más ancho de la parte central, Cuando más acentuado es el cóncavo mejor realizará la tabla el apoyo sobre el canto en puntas o talones; en definitiva ésta facilita los cambios de dirección y ayuda a mantener los pies más asentados en la tabla, suele utilizarse más en modalidad de rampa o en un estilo de skateboard menos técnico aunque suele haber un margen para las excepciones.. Cuando más plana o menos cóncava es la tabla, más facilidad de sacar y meter los pies en la misma para realizar maniobra más técnicas, a su vez no ayuda tanto mantener los pies dentro de la tabla a mayores velocidades o vibraciones ofrece menos facilidad para ejercer fuerzas en puntas y talones.
- **Lija:** es el material que va pegado sobre el área superior de la tabla. La lija se pega sobre la tabla para que a la hora de montarnos sobre ella tengamos adherencia en los pies, brindando seguridad a la hora de patinar.



Medidas de la tabla

La medida de la tabla se expresa en pulgadas, y está dada por la longitud y el ancho de la misma.

- **Longitud:** La longitud está dada por la distancia que hay entre los bordes del nose y del tail. Es bastante básica y ronda entre 33 y 35 pulgadas. Relación: 1 pulgada = 2,54 cm.



- **Ancho:** Es lo más importante a la hora de elegir una tabla. Su medida está dada por la distancia que hay entre los laterales de la tabla. El ancho de una tabla también se mide en pulgadas y varía de 7,5 pulgadas a hasta incluso 10 pulgadas.

Principales tipos de skateboard

El tipo de skate va fundamentalmente definido por el tipo de tabla y el **shape** a la forma que se le da al diseñarla, aunque el resto de componentes también son claves a la hora de concretar su uso.

El monopatín clásico

La mayoría de los skateboarders utilizan estas tablas. Se recomienda si eres un patinador que quiere hacer ollie, kickflip o hacer algún truco y son perfectas para skateparks. Es el shape más común y evolucionado, tanto para patinar calle como transiciones. Su característica más importante es la simetría. Se introdujo alrededor de 1994, y desde entonces prácticamente no ha cambiado.

También excelente opción para principiantes o skateboarders que deseen una tabla versátil que puedan montar de diversas maneras. Las tablas estándar tienen forma “popsicle” (como los palos de los helados), lo que significa que nose y tail tienen formas similares. Generalmente se usan con ruedas más duras, que van dureza de 98A-101A y tamaño de 50 a 56mm. Son en su mayoría simétricos de un extremo a otro (es decir que hay inclinación en el tail y en el nose) y son muy versátiles cuando se trata de usarlos en diferentes entornos.



Este diseño de la década de 1990 está construido a partir de siete láminas de madera de arce duro (hard maple) de 1/16 de pulgada de espesor pegadas con pegamento PVA y prensadas.

Se considera tabla de skate la que mide alrededor de 32" (83 centímetros) de largo por 8" (19-21 centímetros) de ancho y cuya forma cóncava, con Nose (nariz) y Tail (cola) levantados, permite planchar trucos, principal función para la que ha sido concebida.

El Cruiser

El tamaño es parecido al de una tabla de skate 'moderna', pero tiene múltiples formas. Es habitual encontrarlo solamente con tail para facilitar movimientos y algunos trucos, inspirado en los modelos de los 70s, old school; pero también existen con Nose y cóncavos para facilitar los trucos y el moverse en



el bowl; e incluso de plástico, planos, que únicamente son para desplazarse.

Del resto de las partes de la tabla, los ejes del cruiser son también pequeños como en la tabla de skate, pero las ruedas, en cambio, son blandas y un poco más grandes, yendo de los 55 hasta los 65 milímetros de diámetro que ofrecen conducción cómoda sobre pequeñas grietas y suelos irregulares.

En comparación con los longboards, permiten realizar giros más cerrados y rápidos y esquivar obstáculos más fácilmente. También cuentan con tail alto.

Minicruiser

Aparece en la década de 1970 y su popularidad ha aumentado desde entonces. Es la versión más pequeña del cruiser y mide alrededor de 22".

Debido a su tamaño más pequeño y forma más estrecha, es una opción para principiantes o niños, aunque es más limitante que una tabla clásica.

A menudo fabricados de plástico, suelen venir con ruedas blandas, una cola trasera y una superficie texturizada. Estas tablas son ideales para girar con mayor precisión, pero no tanto para aprender debido a su pequeño tamaño.



En la transición de tablas Old School a Popsicle, hubieron otros tipos de shape, como el Double Kick, tablas anchas totalmente simétricas con el mismo tail y nose, y también las Football, siendo esta predecesora de las Popsicle, con un nose y tail mucho más estrecho. Estos shapes también están siendo reeditados por las marcas clásicas.

Special shape y/o Old school shape

Las tablas de forma especial tienen formas híbridas contemporáneas que mezclan influencias de tablas de la vieja escuela y de cruiser. Idóneas tanto para dar una vuelta como para hacer trucos.

Las más conocidas son las old school, fueron las formas predominantes durante los años 80 y hasta 1992. Son generalmente asimétricas, siendo el tail más pronunciado y largo que el nose, y el ancho suele ser de 9" en adelante. Hoy son muy utilizadas para patinar transiciones o para desplazarse y hay una nueva tendencia a utilizarlas sobre todo en los skaters de una edad más avanzada. Se basan en skateboard de estilo vintage. En otras palabras, son los que la gente usaba en los viejos tiempos, cuando el skate comenzaba a auge.

Algunas marcas veteranas, están reeditando sus tablas más emblemáticas, y estas son muy apreciadas por coleccionistas de skate o simplemente



te por nostálgicos que quieren volver a patinar los modelos que recuerdan de la época.

El Longboard

El longboard o tabla larga, que como su propio nombre indica tiene una dimensión superior. Se considera que todo lo que pasa de 33".

Las formas son muy variadas en función del uso que se le quiera dar: con concavidades distintas, con con Nose y Tail elevados para poder practicar freestyle, con más concavidad lateral para el freeride, con flex para que la tabla ceda al subirse y facilitar el dancing, etc. Los tipos más comunes de longboards cuentan con diseños pintail o twin tip.

Las ruedas son blandas como en el cruiser, si bien el tamaño es incluso superior, yendo de los 60 a los 90 milímetros de diámetros. Los ejes, en este caso, son en general más grandes y altos.

El longboard es un monopatín largo y muy estable ideal para largos paseos, desplazamientos divertidos y relajados de larga distancia y también para patinar muy rápido bajando colinas más o menos empinadas.

Son una buena opción para los principiantes porque su gran tabla ofrece una gran estabilidad y facilita el equilibrio.

Están inspirados en las tablas de surf longboard de los años 50 y 60. Tienen su origen en Hawaii en la década de 1950, cuando los surfistas locales decidieron intentar imitar la experiencia del surf en tierra. Los longboards, como sugiere el nombre, tienden a ser más largos que el típico monopatín y vienen en una variedad de formas. Las ruedas grandes y blandas permiten patinar en diferentes terrenos, incluidos terrenos irregulares.

Los longboards tipo cruiser están diseñados para disfrutar de un paseo tranquilo, y los longboards downhill se desplazan más cerca del suelo para dar más estabilidad en velocidades altas. Debido al mayor tamaño de los longboards, no responden tanto ni son fáciles de maniobrar.

Types of longboard



Carve Skateboard o Surfskate

Nacidas en California a mediados de los años 90, los surfskates, fueron inventadas por surfistas que buscaban algo que hacer en los días en que el oleaje era plano. Estas tablas con formas cuentan con ejes delanteros es-

peciales que imitan la sensación de surfear las olas perfectas en tierra.

Los surfskate fueron diseñados para imitar el comportamiento de las tablas de surf permitiendo de generar velocidad mediante bombeo y sin mucho esfuerzo.

Es una gran opción para practicar giros y carves profundas, pero también la mejor tabla para bowls y pumptracks.



> DISTINTAS MEDIDAS DE TABLAS Y EJES Y SU EQUIVALENCIA ENTRE ELLAS

El tipo de skate que vamos a enseñar es el basado en las tablas de skate clásicas o estándar por lo tanto nos centraremos en tablas popsicle.

MEDIDAS GENERALES: los trucks suelen medirse en cuanto a su altura y su longitud. Analizaremos las 2 medidas tradicionales de los trucks, a modo de demostrar para qué estilo de skate sirve cada medida y veremos la relación del tamaño del truck con el de la tabla y ruedas.

Las tablas más estrechas (7.5"; 7.75"; 8") presentan mayor maniobrabilidad y son adecuadas para los trucos de calle. Las tablas más anchas (8.25"; 8.5"; 8.75"), mayor estabilidad y control y se orientan bien para usar en transiciones y skateparks.

Pero la medida de la tabla no solo depende del tipo de superficie en el que voy a patinar, si no también del tamaño de nuestro cuerpo y la talla de nuestro pie. Para los más pequeños, se fabrican los mini skate que llevan tabla 7.5 y la tabla tiene 5 cm menos de longitud.

Sobre los **ejes** o trucks se ejecutan los trucos de "grind", aquellos donde el skate va deslizando sobre los ejes apoyado en una baranda, borde o en el coping de una rampa.



Altura

Para empezar, la altura del truck tiene que ir de acuerdo con el diámetro de la rueda y también se relaciona con el tipo de superficie que queremos patinar.

Es conveniente mencionar también que cuanto más bajo sea el eje, más fácil será que hagamos “**wheelbite**” (la tabla roza con la rueda por girar demasiado y la frena en seco). Los fabricantes utilizan tres alturas distintas para los trucks:

- **Low. Ejes bajos.** Combinan a la perfección con tablas estrechas y ruedas pequeñas. Si el estilo que te gusta del skate está relacionado a los trucos de flat, y andar en manualeras, estos son los trucks que deberías elegir..
- **Mid. Ejes medianos.** Este tipo de truck es el más polifuncional. Son para tablas medianas en anchura y unas ruedas de una medida inferior a unos 56 mm. Estos trucks sirven para todo. Puedes patinar en la calle, en rampas, en un skatepark, y manejarse con total comodidad.
- **High Ejes altos.** Son para ser usados con tablas más anchas y ruedas más grandes. Son el tipo de trucks más indicados para transiciones en general de gran tamaño, como Bowls grandes o verticals, Skateparks, etc.



La altura del eje también determina si nuestro skate girará más o girará menos, con distintos ángulos de giro. Cuanto más alto es un eje, el ángulo que podemos generar al hacer presión sobre los cantos en relación al suelo es mayor por lo tanto girará más. A esto le podemos sumar el diámetro de la rueda que también ayudará a aumentar la altura, finalmente la distancia entre ejes hará que, a menos distancia se llevarán a cabo giros más cerrados.

Ancho de los ejes de skate

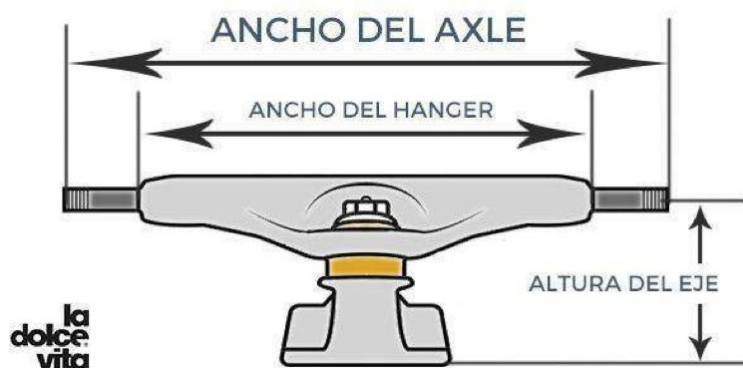
El ancho del truck es un factor importantísimo. No hay algo peor para nuestro Skate que las ruedas sobresalgan mucho de la tabla o, por el contrario, que se queden demasiado metidas dentro de la misma.

Lo ideal es que el ancho del truck coincida con el ancho de la tabla, aunque siempre puede haber un pequeño margen. Es preferible que se queden un poco metidas a que sobresalgan.

El ancho puede venir indicado en pulgadas o en milímetros.. Y, para complicarlo más, pueden indicar el ancho del “Hanger” o del total del “Axle” (parte del eje en la que van atornilladas las ruedas).

Existen tres formas de indicar la medida del ancho para los ejes de Skate:

- Hanger en pulgadas
- Hanger en milímetros
- Axle en pulgadas



Equivalencia entre medidas de tablas y ejes

Para un truck de skate el cual nos venga la medida del hanger en pulgadas, la correspondencia sería la siguiente:

- 5.0 Para tablas de ancho de 7.5 hasta 8.0
- 5.25 Para tablas de ancho de 8.0 hasta 8.25
- 5.5 Para tablas de ancho entre 8.25 hasta 8.5
- 6.0 Para tablas entre 8.5 hasta 9.0.

Para un truck de Skate el cual nos venga la medida del Hanger en milímetros:

- 129 mm Para tablas de ancho de 7.6 a 8.0
- 139 mm Para tablas de ancho de 8.0 a 8.5
- 149 mm Para tablas de ancho de 8.4 a 8.75
- 159 mm Para tablas de ancho de 8.75 a 9.125
- 169 mm Para tablas de ancho de 9.125 a 10.0
- 215 mm Para tablas de ancho de 10.0 o más

Hay numerosas tablas de equivalencias, entre ellas os dejamos como ejemplo las siguientes:

EQUIVALENCIA TALLA EJES				
			Longitud Eje	Tamaño Rec.
109	5	143	6,9"	6,2" a 7,6"
129	5	145	7,6"	7,4" a 7,8"
139	5	147	8,0"	7,8" a 8,2"
144	5,25	148	8,25"	8,1" a 8,5"
149	5,25	149	8,5"	8,25" a 8,65"
159	5,8	151	8,75"	8,6" a 8,9"
169	5,8	154	9,125"	8,9" a 9,5"
215	5,8	159	10,0"	9,5" a 10,5"

Truck size guide



Existen modelos de eje "light" o "hollow" tienen tanto el kingpin como el axle huecos y son los más ligeros.

> DISTINTAS MEDIDAS Y DUREZAS DE LAS RUEDAS SEGÚN SUS USOS

Son el elemento que hace que nuestro skate pueda desplazarse. Hay tres componentes principales que presentan variaciones cuando analizamos las ruedas: **tamaño, forma, y dureza**.

Los cambios en la dureza y el tamaño de las ruedas tendrán una gran influencia en la velocidad y las posibilidades de desplazamiento de nuestro skate.

Hay otro factor a tener en cuenta que es la **superficie o zona de contacto**. Hay ruedas redondeadas, con poca superficie de contacto, y otras más cuadradas. Cuanta mayor superficie de contacto habrá mayor agarre a la superficie.

Prácticamente la totalidad de ruedas de skate hoy en día están fabricadas con poliuretano. Es un material bastante resistente a la abrasión y tiene unas buenas condiciones de agarre por lo que, desde que se introdujo, ha sido utilizado por todos los fabricantes de las ruedas. Cualquier rueda que tenga una mínima calidad que la encuentres en un skateshop tiene que ser de poliuretano.

Medida (Diámetro)

La medida sería el aspecto más importante y en lo primero que debemos fijarnos cuando estamos eligiendo un juego de ruedas. La medida utilizada por las marcas es el diámetro de la rueda expresada en milímetros (mm).

Cuanto mayor es el diámetro, la rueda puede alcanzar una mayor velocidad, por lo que es más rápida. Al mismo tiempo, las ruedas grandes tienen una aceleración menor, aunque esto es más difícil de percibir con un skate.

Otra ventaja importante de las ruedas grandes es que nos facilitan la entrada y salida al grindar en obstáculos.

Por otro lado, cuanto más pequeña es una rueda, su peso es menor, y la altura con respecto al suelo y el centro de gravedad disminuyen, lo que hace que tengan un mejor rendimiento para realizar trucos técnicos de calle.

En base al tamaño y el tipo de skate que vamos a practicar, podríamos dividir las ruedas en los siguientes grupos:

- **Medidas menores a 49 mm.** Las ruedas con medida inferior a 49mm. no son recomendables, ya que son poco eficientes en prácticamente cualquier terreno. Son ruedas que se pusieron de moda en una época en los años 90, pero que hoy en día no son usadas prácticamente.
- **Medidas entre 52 mm. y 56 mm.** Este es el rango más común de medidas en las ruedas de skate actuales. Su pequeño tamaño hace que vayan bien en superficies lisas y son las preferidas para la modalidad de calle (street), donde su menor peso hace que sea más sencillo realizar trucos técnicos. Dentro de este grupo, nos decantamos por medidas cercanas a 52mm. Si vamos a usar nuestro skate para patinar en rampa o para desplazarnos, ya que tendremos más velocidad y pasaremos mejor sobre las irregularidades del terreno nos iremos a medidas más cercanas a 56mm. Si vamos a hacer un poco de todo, la medida de 54 mm es la más recomendable.
- **Medidas entre 56 mm. y 60 mm.** Estas medidas de ruedas grandes, son las buscadas por skaters que necesitan velocidad. Son muy usadas en rampa, donde se necesita toda la velocidad posible para alcanzar altura y para desplazarse por la ciudad, ya que responden muy bien a terrenos irregulares.

Las ruedas de 52 a 54 mm son ideales para quienes comienzan, especialmente para los niños pequeños. Esta gama tiene un punto óptimo en tamaño y peso.

Dureza

La dureza determina el agarre de la rueda al pavimento y la capacidad de absorber los impactos. Las ruedas blandas se comprimen con la presión, aportando agarre y absorbiendo mejor los impactos. Las ruedas duras por el contrario, no tienen tanto agarre y absorben menos los impactos, pero son estas las usadas por la mayoría de skaters tanto de calle como de transición por su buena respuesta.

La dureza se mide usando la escala A. Este ranking se expresa mediante un número seguido de la letra A. Los números más altos indican una mayor dureza de la rueda. 101A sería una rueda muy dura mientras que 75A sería una rueda muy blanda.

Para medir el grado de dureza, se usa el “**Durometer**”. El durometer, es una escala que tiene varias categorías. Para las ruedas de skate, se usa comúnmente la escala “A”.

Por eso, en cada rueda se puede observar un número seguido de la letra “A”. Cuando mayor es el número, mayor es la dureza de la rueda.

Hablando en términos generales, las ruedas más duras ofrecen una mayor velocidad y un menor agarre, por lo que son las preferidas para rampa, skateparks y realizar trucos técnicos. Siempre deben usarse en terrenos más o menos lisos.

Por el contrario, las ruedas blandas desarrollan menor velocidad pero ofrecen mucho más agarre y son las preferidas por los skaters que patinan en una mayor variedad de terrenos y usan el skate para desplazarse, ya que las ruedas blandas absorben mucho mejor las irregularidades del suelo.

La mayoría de ruedas de skate para calle tienen una dureza entre 95-101A, es decir son ruedas duras ya que van mejor a la hora de hacer trucos.

La escala A, es imprecisa en sus valores altos, ya que la escala solo nos mide hasta el 101, por lo que una rueda marcada con 101A puede no estar midiendo su dureza exacta si esta es superior al límite de la escala. Puede ser de 102 o 103 y estar marcada como 101A por ser el máximo de A permitido.

La mayoría de fabricantes usan la escala A por ser la más familiar para los patinadores. No obstante, muchos fabricantes utilizan la escala B, o incluso la D, que son escalas que bajan las medidas de la escala A, para poder ser más precisas en valores altos y mostrar su valor de dureza real.

Marcas de skate como Bones simplifican diciendo que una escala B supone 20 puntos menos que la escala A, de tal manera que una 82B sería lo equivalente a un 102A (82+20).

Aunque la comparación no es exacta, aquí tenéis una tabla orientativa para poder comparar la escala A con la B.

Shore Hardness Scale Comparison Chart	
Shore A Scale	100 95 90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5
Shore B Scale	85 81 76 71 66 62 56 51 47 42 37 32 27 22 17 12 6

Relación dureza/agarre y diámetro/velocidad



Forma de las ruedas de skate y superficie de contacto

Es un factor importante que afecta al comportamiento de las ruedas. La superficie de contacto hace referencia al área de la rueda que hace contacto real con el suelo.

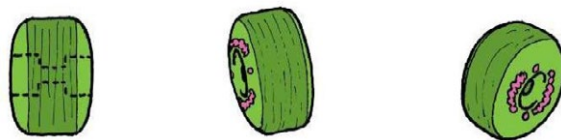
- **Ruedas estrechas (narrow):** son estrechas y pequeñas. Pesan menos y tienen poca superficie de contacto, por lo que hay menos fricción. Se usan para street y trucos técnicos.
- **Ruedas anchas (wider):** son más grandes y robustas. Ideales para patinar un skatepark, un bowl o para patear a gran velocidad. Es algo más difícil despegarlas del suelo para hacer trucos pero nos dan mucha estabilidad.
- **Clásicas (cruiser):** las que tienen más superficie de contacto y con gran agarre. Perfectas para el cruising o longboard

Otra clasificación sería la siguiente:

- **Standar wheels o ruedas clásicas:** Tienen un área de contacto estrecha y bordes ligeramente redondeados. Son las ruedas de skate más comunes y populares.



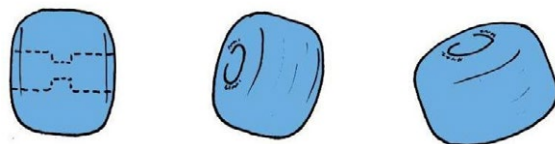
- **Cruiser wheels:** Tienen una forma similar a las ruedas estándar, excepto que tienen un durómetro mucho más bajo. La suavidad de las ruedas hace que la conducción sea más suave.



- **Full wheels:** Tienen un área de contacto más amplia con bordes más inclinados. Esto los convierte en una buena opción para el patinaje de transición porque tienen una gran estabilidad, pueden mantener la velocidad y pueden bloquearse fácilmente en rampas y cuencos.



- **Rounded wheels:** También tienen un área de contacto más amplia, pero con bordes abiertamente redondeados diseñados para una marcha suave independientemente del durómetro.



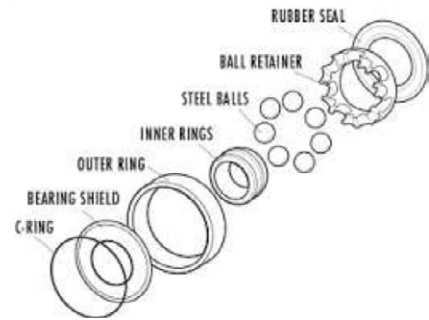
- **Rounded slim wheels,** contienen los mismos bordes abiertamente redondeados que las ruedas radiales normales, pero con un área de contacto más estrecha, lo que aumenta el control de la velocidad y la capacidad de respuesta al deslizamiento.



Rodamientos

Un skate lleva ocho rodamientos ya que una rueda necesita 2 para poder rodar sobre el eje. Los rodamientos pueden tener gran influencia en la velocidad y en todo el andar.

Sin importar que tipo de rodamientos se utilicen, se debe evitar exponerlos a agua, arena y humedad, ya que esto acorta considerablemente el plazo de vida útil. Limpieza y lubricación regular es uno de los mejores métodos para incrementar la durabilidad y velocidad de los rodamientos.



La calidad de los rodamientos depende de factores diversos, como:

- **Material**, la mayoría de los rodamientos están hechos de acero, también pueden estar hechos de cerámica, recubiertos de titanio o incluso de un híbrido de materiales.

ACERO

- Estándar de la industria, duradero y económico.
- La calidad puede variar; opte por acero de mayor calidad para obtener rodamientos más rápidos y duraderos.
- Puede ser propenso a oxidarse si se expone a la humedad, así que mantener bien engrasados y evitar terreno demasiado mojado.

TITANIO

- Rodamientos de acero tradicionales con revestimiento de titanio para reducir la fricción.
- Mejora la resistencia al óxido y aumenta la durabilidad.
- Duran más y resisten mejor los trucos de alto impacto que los rodamientos de acero tradicionales.
- Como cualquier rodamiento, deben mantenerse lubricados y limpios para que funcionen de manera óptima.

CERÁMICA

- Más duros que el acero y resistentes al calor, por lo que se expanden menos y crean menos fricción a velocidades más rápidas.
- No se oxida cuando se expone a la humedad.
- La cerámica es más frágil que otras sustancias, por lo que estos rodamientos son más susceptibles a romperse.
- Más adecuado para cruceros de bajo impacto, pero no tanto para trucos de alto impacto

HÍBRIDOS

- La combinación de materiales permite a los fabricantes optimizar la resistencia y el rendimiento para ofrecerle un conjunto de rodamientos resistentes.
 - La mayoría de los rodamientos cerámicos son rodamientos híbridos ya que las bolas son cerámicas pero los anillos están hechos de acero, que es más resistente al impacto.
-

- **Precisión (ABEC)**, basándose en la igualdad de tamaño y redondez de las bolas así como el alineamiento y perfección de las pistas de rodadura tras su creación y soldadura, se establece la precisión. Cuanto más alta la categoría más pequeñas son las tolerancias, haciendo el rodamiento más preciso.

ABEC 1

- El más económico y el menos preciso, con acero de baja calidad.
-

ABEC 3

- Rodamientos económicos que no ruedan tan suavemente ni tan rápido como las opciones de mayor calificación.
-

ABEC 5

- La opción estándar para la mayoría de los tipos de skate; velocidad rápida y asequible.
-

ABEC 7

- Rodamientos muy rápidos y suaves a un precio más alto.
-

ABEC 9

- Extremadamente rápido, perfecto para patinar a altas velocidades.
-

- **Lubricación.**
- **Sellado o abierto (Sello removible).**

> CONOCIMIENTO DE LOS ACCESORIOS DE UN SKATEBOARD.

Risers pads o alzas

Se utilizan para hacer que la distancia entre la tabla y el hanger sea mayor, es decir, que será más alto en relación con el plano horizontal lo que permite usar ruedas de mayor tamaño y evitar el wheelbite.

Se fabrican normalmente en plástico aunque puedes encontrarlas en otros materiales.



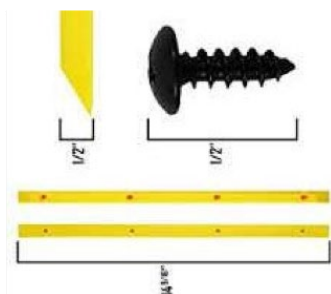
Rails o varillas

Son unas tiras de plástico que se colocan en la parte de abajo de la tabla. Como la cera aumentan el deslizamiento ya que el material plástico lo convierte en un material más suave y fácil de deslizarse sobre todo en superficies más irregulares.

También pueden servir para proteger la tabla y darle más dureza o que sea más difícil partirla al tiempo que preservan sus gráficos.

La instalación es relativamente sencilla y todo lo que se necesita es un destornillador. Se recomienda colocarlos a una distancia de entre 1 y 1,5 pulgadas del borde de la tabla.

Para instalar los rails, primero debes alinearlos para que queden paralelos entre sí y con el borde de la tabla. Luego, ajusta con cuidado los tornillos y asegúrate de que ninguno sobresalga cuando hayas terminado.



Tornillos o bolts

Se utilizan para anclar los ejes a la tabla, son de hierro y con tuerca autobloqueante para evitar que se aflojen. Normalmente son de allen o estrella pero también existen los que combinan los dos sistemas.



Siempre que la utilices en un skatepark o spot avisa al resto, quizás hayan estado usando el mismo obstáculo y si vuelven a intentarlo van a deslizarse mucho más y pueden tener un accidente.

Ceras o wax

La cera para skateboard generalmente está hecha de una base de parafina y ayuda a reducir la fricción que se produce al deslizarse por rails, bordillos y otras superficies duras y que puede ralentizar o incluso detener nuestro truco.

La cera rellena pequeñas grietas e imperfecciones para suavizar la superficie al tiempo que hace que sea más suave.



> PROTECCIONES, SU CORRECTA COLOCACIÓN, TALLAS Y MANTENIMIENTO

Las protecciones básicas que el alumnado debería llevar en iniciación sería el siguiente:

- **Casco.** Es la protección de la cabeza. La más importante y por tanto obligatoria para las clases de skate en iniciación. Para sujetar el casco, el mismo posee unos encastres que se ensamblan por debajo de la barbilla y se ajustan o desajustan a criterio de la comodidad del alumno.
- **Coderas.** Hablamos de la protección para los codos. Tienen un cap que es una protección de un material duro que sirve para deslizar sobre las rampas y cubre la articulación frente a posibles daños ocasionados por golpes. Es el mismo formato que la rodillera pero son más pequeñas. El agarre está compuesto por tiras que rodean la articulación por debajo y por encima.
- **Muñequeras.** Las muñequeras en general tienen un triple agarre por ambos extremos de la mano y por el medio. La protección se ubica en la cara anterior de la mano, se trata de una protección curva que protege la muñeca de impactos directos.
- **Rodilleras.** Tal lo dicho, tienen el mismo formato que la codera pero son más grandes. Tienen tiras que ajustan por debajo y por encima de la protección, rodeando toda la rodilla.

Es importante que las protecciones estén correctamente colocadas, ajustadas y sean de la talla adecuada para la edad y el físico del alumnado, si son muy grandes se le caerán constantemente y si son pequeñas le van a molestar.

Al principio es conveniente que el monitor/a le coloque las protecciones para que aprendan donde tiene que colocarlas exactamente, luego es algo que deberían hacer por sí mismos/as antes de cada clase o sesión.

> IDENTIFICACIÓN DE LOS MATERIALES INADECUADOS, DE BAJA CALIDAD Y/O NO HOMOLOGADOS

Homologación

A día de hoy es la NORMA UNE-EN 13613 la que define las características técnicas de un skateboard para que este obtenga la categoría de homologado o no, pero existe material en el mercado que cumple las características y que puede ser catalogado como de baja calidad. De modo que fuera de

esta normativa, hay muchas características y propiedades del material de skateboard que identifican si este material es inadecuado o de baja calidad.

Baja Calidad

En cuanto a las tablas, y para el skate tradicional, deben ser de 7 láminas de madera de arce, con los cantos redondeados y con un cóncavo mínimo para la correcta sujeción de los pies, deben ir cubiertas por una capa de lija adhesiva y tener el tail y el nose de un tamaño parecido y ligeramente elevados con respecto al resto de la tabla. Si no cumple alguno de estos requisitos será muy acertado indicar que es de baja calidad para iniciación.

Además en cuanto a los ejes, la calidad se aprecia observando su material, forma y grosor, una base de escaso volumen, o un puente demasiado estrecho son indicativos de un material de mala calidad. Pero existe otro componente que

nos dará la principal razón para indicar la calidad del eje que estamos estudiando, este componente son las gomas o bushings. A menudo los ejes de peor calidad portan gomas de excesiva dureza, que impiden el correcto funcionamiento del eje, basado en la basculación sobre el mismo que provoca los cambios de dirección necesarios para la correcta práctica del skateboard. Es una característica importantísima a comprobar por el monitor de skateboard que estas gomas tienen una dureza apropiada para el peso del alumno o practicante. Unas gomas blandas pueden endurecerse apretando el tornillo del kingpin, pero unas demasiado

duras, nunca conseguirán reblandecerse por mucho que se quiera aflojar el tornillo del kingpin, sino que solo se conseguirá crear holgura en el eje.

En lo que a las ruedas se refiere, el material apropiado es el poliuretano de distintas durezas y medidas, si apreciamos que las ruedas son de algún otro material como plástico, madera, etc...será otro importante indicativo para definir el producto como de baja calidad.

Y finalmente los rodamientos, como se indica en apartados anteriores la escala ABEC indica la calidad de los mismos, siendo la 3 la mínima que aporta un correcto funcionamiento para la iniciación, por debajo se esta podremos indicar el material como de mala calidad.

Por lo general todas estas características suelen venir unidas en el producto de mala calidad, es difícil encontrar un skateboard que presente estas características en uno solo de sus componentes salvo en casos en los que su propietario haya ido consiguiendo estos de forma random por falta de presupuesto o razones similares. Lo más común es que en el mercado, se encuentren productos de baja calidad en los que la mayoría de sus componentes presentan las características anteriormente indicadas.



Inadecuado

En este caso nos vamos a apoyar en el cometido del material que estamos utilizando, es decir en nuestras necesidades a la hora de utilizarlo, esto es un concepto directamente proporcionado con la modalidad de skateboard que estamos practicando y que no tiene que ver con la calidad.

En anteriores apartados hemos indicado cuáles son las principales modalidades del skateboard, y las principales características de los skateboards para la práctica de cada modalidad, pues dicho esto se concluye que todo material aconsejado para una modalidad, que se utilice para otra modalidad diferente de la aconsejada, se puede tachar de inadecuado, o no óptimo. Es decir, un skateboard tradicional de medidas para street será INADECUADO para la práctica de Surf Skate, un longboard de la mejor calidad, será INADECUADO Para la práctica de skateboard en halfpipe o vertical, y así un larga combinación de modalidades y características de los materiales.

> MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL SKATEBOARD

El monitor de skateboard debe dar ejemplo en el mantenimiento y estado de su herramienta de trabajo, su skateboard, y estar pendiente del estado del material de sus alumnos aconsejándoles y ayudándoles a mantener su skateboard en buenas condiciones y realizar posibles reparaciones.

Revisión del material

Cuando tengamos un nuevo/a alumno/a, es necesario revisar el material antes de empezar a patinar ya que en muchas ocasiones, por un mal ajuste o por material de baja calidad entre otros, no va a conseguir alcanzar los objetivos planteados:

- Verificar que la **tabla** no está virada, que tiene el cóncavo necesario, que el tail y el nose tienen los grados suficientes para poder llevar a cabo maniobras.
- La **lija** agarra suficientemente, no está sucia o desgastada y cubre la mayor parte de la tabla.
- Los **ejes** están ajustados en relación al peso del alumno/a permitiéndole girar con facilidad, las gomas están en buen estado.
- Los **tornillos** de todas las partes están apretados.
- Las **ruedas** giran, no tienen mordeduras y son de un material adecuado.
- Comprobamos que no falta ningún **rodamiento** y que las ruedas están apretadas pero les permiten realizar su función.

Cuidado del skateboard

Los materiales que componen un skateboard son principalmente la madera, distintas aleaciones de metales, algunas de ellas oxidables y el poliuretano, por lo que uno de sus **principales enemigos es el agua**.

Por lo demás, su principal deterioro se debe a los **golpes** durante su práctica normal y al desgaste de sus componentes por el uso continuado.

La **madera** pierde sus propiedades cuando se humedece por lo que es conveniente no patinar en días lluviosos o si el suelo está mojado. Por otra parte, el calor también es negativo para la conservación de la madera por lo que es aconsejable no dejar el monopatín al sol, en el maletero de un coche en verano, etc.

Los **rodamientos**, compuestos en su mayoría por acero oxidable, se oxidan también con la humedad o contacto con el agua, por lo que deberemos guardar el skate en lugares secos o de escasa humedad y secarlo inmediatamente si por cualquier circunstancia entra en contacto con el agua. Tampoco es recomendable que estén en contacto con arena o barro, ya que puede penetrar en su interior disminuyendo su rendimiento.

Sobre los **tornillos** que mantienen unidos los ejes a la tabla, se deben verificar de vez en cuando para comprobar que no están sueltos o se han aflojado y en tal caso apretarlos de nuevo para que el skateboard sea más estable. Para apretarlos es imprescindible usar llaves de la medida adecuada que ajusten bien con el cabezal del tornillo y sujetar firmemente para evitar que se pasen de rosca.

De la misma manera se deben comprobar las **tuercas de los ejes**, tanto las del axle para evitar que la rueda salga despedida o, si están flojos, que los rodamientos sufran más debido a la holgura y los golpes, como las del kingpin para evitar que el eje pueda desvincularse de la tabla.

Mantenimiento del skateboard

El alumnado debe saber montar y desmontar un skateboard, por lo que no hay que dudar a la hora de dedicar una clase a aprender a cambiar una lija, sacar los rodamientos de las ruedas, desmontar el eje completamente y cambiar cada una de sus partes...

Limpieza de la lija

- **Goma:** una forma fácil y popular de limpiar. Esto funciona mejor para eliminar polvo, suciedad ligera o chicle. Todo lo que necesitas hacer es frotar el bloque/barra de goma a lo largo de las áreas sucias para limpiarlas.

- **Cepillo y agua:** ideal para eliminar barro y suciedad rebeldes. Todo lo que necesitas es un recipiente pequeño con agua, un trapo y un cepillo de dientes de cerdas firmes (o similar). Simplemente sumerge el cepillo en el agua y frota suavemente las áreas sucias. Termina usando el trapo para limpiar los restos.

Cambio de lija

Para quitar la lija se requiere básicamente algo de fuerza y aplicar calor para que sea más fácil desprenderla ya que el adhesivo es muy fuerte, para ello puedes ir despegando la lija por el tail o el nose e ir enrollando en un palo o similar lo que te ayudará a hacer más fuerza. Para poner la nueva lija se necesita:

- Destornillador o similar para marcar los bordes de la lija y proporcionar una “plantilla” alrededor de la cual cortar.
- Un cuchillo afilado o una cuchilla para cortar alrededor de los bordes.
- Lima para suavizar los bordes recién cortados.

Coloca la lija sobre la tabla y asegúrate de que sea lo suficientemente grande como para cubrirla y que sobre al menos uno o dos centímetros para tener algo de lija adicional con la que trabajar, después se debe quitar el papel protector y colocar con el lado adhesivo hacia abajo sobre la tabla limpia y seca, presiona la lija hacia abajo lenta y firmemente, poco a poco, comenzando por un lado y avanzando hacia el otro (como cuando aplicas un protector de pantalla a un teléfono), ya que esto ayuda a evitar burbujas de aire. Antes de cortar los bordes, necesitarás marcarlos, para ello coge un destornillador o una herramienta para frotar/presionar los bordes, debería comenzar a aparecer una línea blanca que usaremos como plantilla, siguiendo esta línea blanca, coge la navaja o cuchilla para cortar el exceso, sosteniendo la navaja en un ligero ángulo para obtener un borde limpio. Por último lijar los bordes o utilizar un destornillador para redondearlos por segunda vez para evitar que se despegue, voltear la tabla y usar los tornillos para marcar el lugar donde se colocarán los ejes haciendo presión con cuidado sobre la lija y marcando el agujero.

Limpieza de los rodamientos

Cuando el skateboard hace mucho ruido o va más lento de lo normal lo más probable es que los rodamientos no giran tan bien como antes y necesitan una limpieza profunda. Verificamos que la tuerca del eje no esté demasiado apretada, esto puede impedir que la rueda y los rodamientos giren correctamente. Otras señales de que los rodamientos necesitan limpieza son un silbido al girar o, con la tabla al revés, las ruedas dejan de girar poco después de hacerlas rodar con el pie.

La limpieza de sus rodamientos implica los siguientes pasos:

- Quitar las ruedas y sacar los rodamientos de las ruedas, quitamos las tuercas y sacamos los rodamientos usando por ejemplo el axle a modo de palanca.
- Extracción de los protectores contra el polvo de los aros exteriores de los rodamientos, porque las soluciones de limpieza pueden dañar el protector de goma y permite que el limpiador penetre en una mayor parte del rodamiento. Para hacerlo inserta la punta de algún elemento punzante debajo del borde interior del protector contra el polvo y hacer palanca hacia arriba hasta que el escudo se desprenda.
- Colocar los rodamientos en el kit de limpieza y limpiarlos, colocar los rodamientos separados con espaciadores y cerrar con la tuerca de mariposa, llenar la botella de plástico aproximadamente un tercio de su capacidad con limpiador, agitar y dejar que el líquido se asiente, colocar los rodamientos sobre un paño o toalla de papel para que se sequen y golpearlos sobre la toalla de papel con el lado abierto hacia abajo, dejar secar antes de lubricar. También se puede utilizar vinagre blanco, acetona o algún tipo de alcohol isopropílico ya que no dejan rastro ni película en los rodamientos.
- Lubricar los rodamientos, ayudará a evitar que se rompan o se oxiden. Utilizar un lubricante exclusivo para rodamientos para garantizar el mejor rendimiento. No utilice WD-40 o aceites multiusos ya que están diseñados para secar la humedad, que no es lo que queremos. Colocar los rodamientos sobre un paño y aplicar una gota de lubricante a cada rodamiento de bolas.
- Reensamblaje de rodamientos y ruedas.



Revisión de los ejes

- La placa base, comprobar si se han desarrollado microfisuras y que cada uno de los cuatro tornillos esté correctamente apretado con sus tuercas.
- La pivot cup y gomas, verificar si se ven secos y si se ha desarrollado alguna grieta.
- Las arandelas, comprobar que estén en buen estado y no estén agrietadas.
- El eje, verifica que el eje no esté doblado y los extremos del eje donde están unidas las ruedas, la rosca aún debe estar en buenas condiciones si no se puede hacer una nueva rosca utilizando una herramienta especial para ello.

Instalaciones

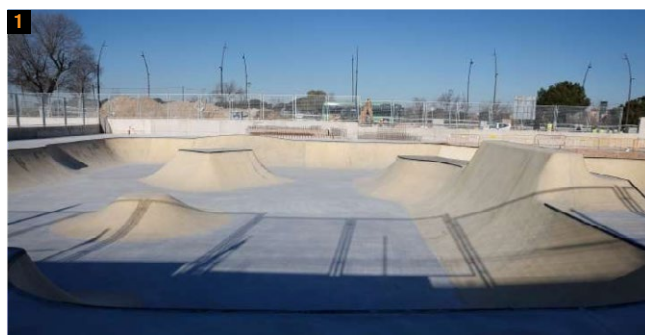
> DISTINTOS TIPOS DE SKATEPARKS Y SUS CUALIDADES EN INICIACIÓN

Tipos de Skateparks

Un monitor de skate debe conocer tanto las modalidades que se practican de forma general en el skateboard como el tipo de skatepark destinado a la práctica de cada modalidad, para así saber elegir el terreno adecuado a las enseñanzas que va realizar en cada sesión de enseñanza.

En general y **según la modalidad** para la que están contruidos, se distinguen estos tipos de skateparks:

- **Skatepark de rampa (1)**, este tipo de skatepark incluye una prevalencia de rampas de forma curva, alternancia de concavidades (pool o bowl) y secciones conectadas variadas en altura, anchura, radio de curvatura y aristas superiores (coping). Los Bowls no necesitan tener una forma específica. Las dimensiones y la superficie perimetral viene dada por la correlación lógica entre distancias y alturas, influyendo también los radios y las inclinaciones.
- **Skatepark de street (2)**, en un skatepark de calle predominan obstáculos similares a los que se encuentran comúnmente en un contexto urbano, como aceras, muros bajos, escaleras y barandillas, además de rampas inclinadas y transiciones. Dentro de estos existe un tipo particular de skatepark de calle, cuyo diseño reproduce fielmente la arquitectura urbana y las formas de inserción en el contexto de una plaza, se identifican con el nombre de Skate Plaza.
- **Skatepark mixto**, se trata de un tipo de skateparks enfocado al ocio, al disfrute y al aprendizaje del skateboard. Son diseños que combinan elementos de ambas modalidades, por lo general en sus dimensiones más reducidas. Por la diversidad de sus obstáculos y componentes suelen ser los más apropiados para la enseñanza del skateboard.



Los DIY son skateparks contruídos por locales, comúnmente ilegales, sin proyecto y sin permiso.

Según el **material** del que están contruídos:

- **Skatepark de madera (3)**, suelen ser indoor, aunque también existen algunos en exterior.
- **Skatepark hormigón**, habitualmente se conciben y desarrollan como proyectos integrales y personalizados, adaptados a las necesidades urbanísticas y en ocasiones, a las preferencias de los skateboarders locales.
- **Skatepark modulares (4)**, contruídos con módulos prefabricados que se combinan entre ellos dando lugar a múltiples combinaciones.
- **Skatepark mixtos**, combinan diferentes materiales.



Según su **ubicación**:

- **Indoor, o cubiertos**, suelen ser privados y entrar en ellos supone pagar una entrada.
- **Outdoor, o al aire libre**, son municipales y de libre acceso.



Diferentes módulos para la iniciación

La característica más importante para los módulos de iniciación es la altura, en dependencia del ejercicio a realizar, un módulo de menor altura (1) será más fácil de abordar por un alumno de iniciación ante otro de altura superior.

También será importante la anchura de los módulos para ampliar el margen de error y la confianza del alumno a la hora de efectuar los intentos durante el periodo de aprendizaje. Así, existen módulos regulables (2) en altura que facilitan el proceso de aprendizaje.

En iniciación los módulos más característicos a utilizar son el suelo plano, planos inclinados de poca altura y pendiente poco pronunciada y transiciones de amplio radio y poca altura.

También se pueden usar módulos combinables (3) que faciliten la realización de algunas maniobras.



Definición de las medidas recomendadas para los módulos de iniciación

En dependencia de la definición de los trucos y exigencias planificados para este nivel 1.

El plano inclinado ideal para el aprendizaje en el nivel de iniciación será de una altura mínima de 15cm y de una altura máxima de 50cm y en cuanto a la anchura se define como mínima 1m siendo aconsejable aumentar esta anchura lo máximo posible según las características del centro o skatepark a utilizar, la angulación del plano respecto al suelo será de no más de 15 grados.

En cuanto a las transiciones, se aconsejan alturas y anchuras similares a las de los planos inclinados, copings de diámetro 60 mm y radios superiores a los 2,20 m.

Revisión y mantenimiento de los módulos, su limpieza y cuidado, así como posible reparación

De la misma forma que el monitor debe estudiar la localización donde realizará las clases para elegir el terreno más apropiado para el aprendizaje de cada ejercicio, también debe preocuparse de valorar el estado de mantenimiento y conservación de ese terreno o localización y preocuparse, en caso de no ser óptimo, de acondicionarlo o incluso repararlo para optimizar el resultado de esa clase y garantizar su éxito.

Si se trata de instalaciones al aire libre, lo esencial será encargarse de que el espacio esté limpio de piedras, hojas o restos de basura que puedan

interferir en la trayectoria de los practicantes y en caso de detectar desperfectos en las estructuras, proceder a su reparación si se cuenta con la herramienta y materiales adecuados, en caso de no poder hacerlo previo a la clase, debe señalizarlos en utilizarlos para la práctica de esa sesión y gestionar la reparación de cara a siguientes sesiones.

En el caso de pistas de hormigón generalmente exteriores, existen morteros rápidos y de reparación que son muy eficientes y de fácil aplicación para



reparar grietas y pequeños desperfectos en el hormigón, pero para reparaciones más importantes, al tratarse generalmente de instalaciones y espacios públicos, deberemos ponernos en contacto con el ayuntamiento correspondiente para informar del estado y solicitar su urgente reparación por resultar peligroso para la práctica del deporte.

Si, en cambio, estamos impartiendo las clases en un local privado y cubierto, deberemos revisar y

comprobar que el espacio y los elementos, no tengan imperfecciones como por ejemplo, tirafondos medio salidos, módulos con chapas de entradas cortantes o sueltas, zonas húmedas por posibles goteras, etc..para minimizar el peligro de los alumnos durante la sesión de aprendizaje. El profesor tiene que tener las mínimas nociones de utilización de herramientas para poder reparar esos pequeños desperfectos y en caso de no poder hacerlo previo a la clase, debe señalizarlos e inutilizarlos para la práctica de esa sesión y gestionar la reparación de cara a siguientes sesiones

En cuanto al material deportivo el monitor de skateboard debe dar ejemplo en el mantenimiento y estado de su herramienta de trabajo, su skateboard, y antes de cada sesión de aprendizaje debe comprobar el estado del material de sus alumnos para comprobar que se encuentra en buenas condiciones y realizar posibles reparaciones o sustituir el material por otro en buen estado.

Sesiones

A continuación, se presenta una tabla resumen en la que se puede apreciar, de forma esquemática, el contenido técnico y el valor que se va a trabajar en cada sesión. A continuación de la tabla, se especifica cada una de las sesiones.

Nº de sesión	Contenido técnico	Contenido social
1	Equipo de protección	Respeto hacia las normas y el skate
2	Posición básica	Respeto hacia uno mismo
3	Control de peso	Empatía
4	Impulsarse y correcta colocación de los pies	Respeto hacia los demás
5	Frenar con el pie posterior	Trabajo en equipo
6	Introducción al Tic-Tac, talones y puntas, y giros completos	Responsabilidad
7	Introducción al Fakie (con o sin rampa)	Responsabilidad social
8	Entrada rodando en un obstáculo pequeño	Resiliencia
9	Flexionar las rodillas para bombear/ impulsarse	Respeto hacia el entorno
10	Halfcab con o sin Ollie	Trabajo en equipo
11	Girar en el retroceso o transición	Resiliencia
12	Control de las manos para bajar el bordillo	Autenticidad

***Tabla1: Resumen de las sesiones**

Es importante destacar, que el contenido de la parte central de la sesión es puramente técnico y cada federación utilizará sus propios manuales para su enseñanza. Por este motivo, los recursos didácticos que se utilicen para la enseñanza-aprendizaje de estos aspectos técnicos del skate, marcará la diferencia para integrar de forma transversal el fomento de los valores.

Realizar los distintos ejercicios técnicos por parejas, en grupos reducidos y fomentar la ayuda y la cooperación entre participantes, será la mejor forma de promover la adquisición de los valores de empatía, respeto, trabajo en equipo, autenticidad, resiliencia y responsabilidad.

Sesión 1: Introducción al curso y el equipo de seguridad del skate

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > **Familiarizar a los participantes con el equipo de seguridad, las normas de seguridad y las normas de convivencia.**
- > **Promover el respeto tanto por el deporte y las normas, será la base para que el resto de valores se puedan ir introduciendo.**

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Dinámica de presentación: Cada participante comparte sus motivaciones en relación al curso y el skate para conocerse mejor y así facilitar un buen ambiente entre el grupo. (5 minutos)

Juego de calentamiento global: La ola del skatepark. Todo el grupo forma un círculo, cogidos de las manos. El entrenador inicia una “ola” levantando ambos brazos. Cada participante debe replicar el movimiento lo más rápido posible en el sentido de las agujas del reloj. Después de una vuelta completa, se pueden añadir movimientos (por ejemplo, agacharse, girar sobre un pie, tocar el suelo, hacer un salto sobre un pie). Se puede variar la velocidad para hacerlo más divertido. Se puede introducir el skate como elemento para que se sienten encima o bien hagan algún gesto con el skate en la mano. No es recomendable hacer ningún ejercicio de pie encima del skate porque aún no saben cómo estar sobre del skate. Estos ejercicios además de calentar preparan para el equilibrio necesario en la práctica del skate y contribuyen al conocimiento del grupo y la inclusión social.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (40 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN (10 MINUTOS) ■

Creación de normas grupales: Construcción de normas de respeto y apoyo mutuo que guiarán todas las sesiones. Si los participantes crean ellos mismos algunas de las normas, será más fácil que las integren. El entrenador debe guiar este proceso para que se contemplen todas las normas necesarias y explicar la importancia de que todos los participantes entiendan y respeten las normas. Es solamente en comunidad, como las personas pueden desarrollarse y para ello es necesario que compartan unas normas grupales que todos deben respetar y cumplir. Eso será la base para el crecimiento individual y del grupo.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido el skate? ¿Os ha gustado? ¿Lo habéis pasado bien?
- ¿Os habéis sentido cómodos? ¿Hay alguna cosa que no os guste?
- ¿Qué os parece las normas que hemos establecido entre todos? ¿Pensáis que os serán fáciles de cumplir? ¿Cuál pensáis que será la norma que más os cueste de cumplir?

Comentarios adicionales

Se recomienda que en las primeras sesiones sea el/la entrenador/a quien dirija los calentamientos ya que los participantes aún no saben cómo hacerlo. Más adelante, cuando vayan aprendiendo podrán ser ellos mismos quiénes dirijan el calentamiento.

Sesión 2: Posición básica

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir la posición básica.
- > Promover el respeto hacia uno mismo, valor esencial que servirá de base para poder integrar los demás valores.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Juego de calentamiento global: La serpiente rodante. Se debe diseñar un pequeño circuito en zigzag con conos (o cualquier objeto que pueda servir de marcador) en un área segura y plana. Los participantes se colocan por parejas en fila india manteniendo una distancia segura entre ellos. Uno se coloca encima del skate y el otro a su lado en forma de apoyo. El primer participante será el “líder” de la serpiente y deberá avanzar por el circuito marcado, siguiendo el zigzag o las indicaciones. El líder avanza por el circuito, mientras el resto de los participantes lo sigue imitando sus movimientos. Tras completar una vuelta, el líder se coloca al final de la fila y el siguiente participante toma su lugar como líder. Los movimientos pueden ser adaptados a las habilidades de los participantes, como avanzar en línea recta, hacer giros suaves o simplemente mantener el equilibrio sobre el skate. Si hay participantes con habilidades más limitadas o que se sienten inseguros, permite que empujen su skate con el pie en lugar de montar directamente o que vayan sentados encima del skate o que realicen el circuito caminando junto a su skate. Este juego permite calentar y al mismo tiempo fomenta la cooperación entre los participantes.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

Rueda de logros: El objetivo del ejercicio es cerrar la sesión destacando los logros personales de cada participante, fomentando el respeto hacia uno mismo y el reconocimiento del esfuerzo realizado. Se necesita una hoja o pizarra (opcional, para anotar palabras clave) y utensilios para anotar. Los participantes se sientan en un círculo, con sus skates al lado o como apoyo. Esto crea un ambiente relajado y de confianza. Cada participante comparte algo que haya conseguido o intentado durante la sesión. Por ejemplo: “Hoy logré mantener el equilibrio más tiempo del que pensaba” o “Intenté algo que nunca había hecho antes”. Si alguien tiene dificultades para encontrar un logro, puedes animarles con ejemplos positivos que hayas observado durante la sesión. A medida que cada participante comparte su logro, anota las palabras clave positivas como: esfuerzo, valentía, superación, constancia. Para cerrar el ejercicio, reflexiona brevemente sobre cómo esas palabras reflejan el respeto hacia uno mismo y hacia el proceso de aprendizaje. Agradece a todos por su participación y esfuerzo.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha gustado más las posiciones de Fakie o Switch? ¿Por qué?
- ¿Os habéis sentido seguros durante el juego

de calentamiento? ¿Qué ha provocado que os sintáis más seguros? ¿Si no hubiera habido un compañero/a a vuestro lado, cómo os habríais sentido?

- ¿Os habéis sentido cómodos compartiendo vuestros logros? ¿Cómo os habéis sentido cuando explicaban el resto de compañeros/as los suyos?

Comentarios adicionales

Es importante recordar que respetarse a uno mismo significa valorar cada paso, por pequeño que sea, en su camino de aprendizaje y superación.

Sesión 3:

Control de peso

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Familiarizar a los participantes con el control de peso.
- > Promover la empatía, valor esencial para poder desarrollar habilidades sociales y emocionales a través del skate.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Juego de calentamiento global: El espejo inclusivo. Este juego tiene el objetivo de trabajar la observación, concentración y apoyo mutuo. Los participantes se colocan por parejas, uno realiza movimientos básicos (deslizamiento, frenada, giro) y el otro lo imita sin poder hablar. Al cabo de 2-4 minutos hay un cambio de roles. Este ejercicio fomenta la comunicación no verbal.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

El círculo de reconocimiento: Los participantes se sientan en círculo con sus monopatines. Ase-

gúrate de que todos estén cómodos y puedan verse las caras. Explica brevemente que dedicarán unos minutos para compartir algo positivo sobre sus compañeros. El propósito es reconocer los esfuerzos, logros o actitudes que han observado durante la sesión. Resalta que este ejercicio se enfoca en reforzar la confianza y la empatía. Cada persona tiene 30-60 segundos para mencionar algo positivo sobre otro participante (pueden escoger a quien quieran o seguir un orden para que todos participen). Por ejemplo: “Me ha gustado cómo has ayudado a alguien con un truco.” O “Admiro tu perseverancia en intentar algo difícil.” o “Me has hecho sentir bien cuando me has animado.” Una vez todos hayan compartido aprovecha el cierre para resaltar que el objetivo del ejercicio es Promover la empatía y el reconocimiento mutuo entre los participantes, fortaleciendo el vínculo grupal

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿habéis podido practicar todos el pivotaje, el taconeo, el Drop In y Pump? ¿Qué os han parecido?
- ¿Cuáles os han resultado más fáciles? ¿Y, difíciles? ¿Por qué?
- ¿Cómo os habéis comunicado sin poder hablar? ¿Qué valor habéis necesitado para poder entender al compañero/a sin hablar?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando han dicho algo positivo sobre vosotros? Y, ¿Cuándo habéis sido vosotros que habéis pensado algo positivo por el otro?
- ¿Os habéis fijado en cómo se sentía cada uno de vosotros a medida que decían algo positivo sobre vosotros?

Comentarios adicionales

Es importante que el/la entrenador/a esté atento a que todos los participantes reciben comentarios positivos, si ve que alguno no recibe que intervenga disimuladamente aportando él mismo alguna cosa sobre éste.

Sesión 4:

Impulsarse y correcta colocación de los pies

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > **Familiarizar a los participantes con impulsarse y la correcta colocación de los pies en la tabla.**
- > **Promover el respeto hacia los demás. Valor fundamental para poder crear comunidad.**

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Juego de calentamiento global: Caza de conos en equipo. Este juego tiene como objetivo fomentar la cooperación al mismo tiempo que se activan muscularmente y desarrollan agilidad sobre el skate. Los participantes se organizan en grupos de 3-4 y deben ir todo el tiempo, unidos de las manos. En función de la habilidad de los participantes se puede pedir que todos los participantes vayan sobre el skate, que solo uno o dos de ellos o que ninguno (a criterio del entrenador). Deben recoger el máximo número de conos repartidos en la pista y colocarlos en un punto central. Gana el equipo que recoja más conos, ya que habrá sido el que habrá cooperado más entre ellos.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

Agradecimientos sobre ruedas: Los participantes forman un círculo, sentados en sus skates. Cada persona agradece algo que haya aprendido o valorado de un compañero durante la sesión. Al final, todos realizan un deslizamiento grupal como símbolo de respeto mutuo.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido el control de pesos y el bombeo en transición?
- ¿Os ha resultado fácil o difícil? ¿Por qué?
- ¿En el juego de calentamiento, por qué creéis que ha ganado el equipo X? ¿Qué pensáis que han hecho mejor que el resto?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han dado las gracias? Y, ¿Cuándo habéis sido vosotros los que habéis agradecido algo al otro?
- ¿Por qué es importante el respeto hacia las otras personas?

Comentarios adicionales

Se puede aprovechar esta sesión para elegir, entre todos, una forma de cerrar todas las sesiones. Una especie de “mantra”. Por ejemplo: Todos en círculo con las manos en el centro y gritando Urra, Urra, Urra al tiempo que se levantan las manos.

Se puede explicar cómo a partir del respeto hacia los demás, es como se construye una comunidad y cómo aprendemos a convivir en sociedad en paz.

Sesión 5: Frenar con el pie posterior

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Familiarizar a los participantes con las frenadas con el pie posterior.
- > Promover el trabajo en equipo.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Juego de calentamiento global: Bingo de habilidades. Cada participante recibe una tarjeta con una habilidad básica (deslizarse, girar, etc.) excepto uno que será el que deba pillar al resto. Cada participante debe realizar su habilidad sin intentar ser pillado por el que no tiene habilidad. En cuanto un participante es pillado se intercambian los roles.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

El puente de patinadores: Los participantes, en parejas, crean “puentes” con su cuerpo (ej., aga-

chándose o extendiendo brazos). El resto debe pasar con sus skates debajo de estos puentes, ayudándose entre ellos si es necesario. Deben ir de un extremo al otro del terreno delimitado. Este ejercicio fomenta la cooperación y el apoyo mutuo, es decir, el trabajo en equipo. Dependiendo del nivel se puede hacer un recorrido más o menos largo o se pueden incluir pequeños obstáculos.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido la frenada del skate?
- ¿Os ha resultado fácil o difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis conseguido llegar hasta el final del recorrido? ¿Cómo pensáis que lo habéis conseguido?
- ¿Por qué creéis que es importante el trabajo en equipo en el skate? Y, ¿en la vida?

Comentarios adicionales

Se puede explicar de qué manera el trabajo en equipo es una competencia esencial en la vida laboral. Una softskill muy demandada en el mercado laboral y por eso, es muy importante que la desarrollen.

Sesión 6: Introducción al Tic-Tac, talones y puntas, y giros completos

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir el Tic-Tac, talones y puntas, y giros completos.
- > Promover la responsabilidad individual.

Contenido de la sesión

INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Juego de calentamiento global: Por parejas, uno se coloca encima del skate con los ojos vendados (puede ser sentado o de pie en función de la habilidad) y el otro lo guía por un circuito previamente diseñado por el/la entrenador/a. Una vez realizado el circuito, se cambian los roles. El objetivo es fomentar la responsabilidad y el trabajo en equipo.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

Mi plan mejora: Cada participante reflexiona sobre un aspecto técnico o actitudinal que desea mejorar en la próxima sesión. Lo comparten con

el grupo para generar un compromiso personal y colectivo. Los demás pueden sugerir consejos o apoyo.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué tal os han ido los virajes?
- ¿Y la conducción sobre el skate?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando ibais con los ojos vendados? ¿Y cuándo erais los acompañantes?
- ¿En qué momento de las sesiones os habéis sentido responsables de algo o alguien?
- ¿Qué es la responsabilidad y cuándo es importante?

Comentarios adicionales

En el caso de la actividad de juego, el entrenador puede considerar anotar los objetivos de cada uno y gamificarlo de manera que se vaya premiando la consecución de éstos.

Sesión 7: Introducción al Fakie (con o sin rampa)

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir el Fakie (con o sin rampa).
- > Promover la responsabilidad social como valor con el que crear comunidad y contribuir a ésta.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Rondo de elogios: Con el objetivo de fomentar la autoestima y el respeto mutuo, todo el grupo se coloca en círculo y al ritmo del entrenador/a van entrando uno por uno a hacer algún truco con el skate. Cada vez que alguien complete un truco o movimiento, los demás deben animar con palabras positivas y aplausos. Este ejercicio refuerza el sentido de comunidad y la inclusión. El ejercicio puede acabar con el “mantra” elegido en sesiones previas para generar más cohesión.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

La comunidad: Todos los participantes se ponen en círculo para discutir de qué manera pueden contribuir a su comunidad. Además, aprovechan para distribuir tareas de ahora en adelante para cada sesión. Algunos irán a buscar el material, los otros lo recogerán, etc. Reflexionar sobre cómo el cuidado del espacio común refleja el respeto por la comunidad. Esto refuerza la importancia de cuidar los recursos y el entorno.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido el salto de emergencia?
¿Cuándo pensáis que es necesario?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han aplaudido?
- ¿En qué medida creéis que podéis contribuir a vuestra comunidad? ¿Creéis que podéis hacer alguna cosa para mejorar la imagen de los skaters?

Comentarios adicionales

Se puede aprovechar esta sesión para empezar a planear alguna actividad abierta a la comunidad en que los participantes tengan un rol activo.

Sesión 8:

Entrada rodando en un obstáculo pequeño

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir la entrada rodando en un obstáculo pequeño.
- > Promover la resiliencia, valor fundamental para afrontar cualquier reto en el deporte y en la vida.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

Carrera de relevos: Los participantes se distribuyen en 3 equipos. Cada equipo debe completar un recorrido previamente preparado por el entrenador/a. Cada equipo debe afrontar el recorrido de forma individual pero un equipo no habrá ganado hasta que todos los miembros del equipo hayan terminado. El recorrido puede ser tan complejo como el/la entrenador/a considere.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

El reto superado: Los participantes comparten un desafío que han afrontado desde el inicio del

curso (caídas, dificultades técnicas, etc.) y cómo lo han superado. El grupo celebra cada historia con aplausos o su “mantra/grito de guerra”, reforzando la idea de aprender de los errores.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido el “Ollie”? ¿Os ha resultado fácil o difícil?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han aplaudido?
- ¿Cómo os habéis sentido al daros cuenta de que habéis superado una dificultad? ¿Creéis que esto es transferible a la vida fuera del deporte?
- ¿Qué es la resiliencia? ¿En qué situaciones es necesaria?

Comentarios adicionales:

Se puede aprovechar esta sesión para recomendar alguna película deportiva en la que se aprecie la resiliencia, el trabajo en equipo, el respeto, etc. Algunas posibles: Invictus, Coach Carter, Million Dollar Baby, The blind side, etc.

Sesión 9:

Flexionar las rodillas para bombear/impulsarse

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir la flexión de rodillas para bombear/impulsarse.
- > Promover el respeto hacia el entorno.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

La ola de los skaters: Los participantes se colocan en una línea uno al lado del otro. Todos los avanzan en línea y, a una señal, uno realiza un movimiento que los demás deben replicar como si fuera una ola. Con este ejercicio, no solo practican el equilibrio, sino que además se fomenta el trabajo en equipo. Se pueden introducir variaciones en la forma de desplazamiento, en la velocidad, etc.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

La patrulla del skate limpio: Esta actividad tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de cuidar el entorno donde practicamos skate, fomentando el respeto y la responsabilidad hacia los espacios públicos. Se trata de hacer una limpieza colaborativa. Divide al grupo en pequeños equipos y asigna zonas específicas del lugar donde han estado practicando. Algunas posibles tareas pueden ser: recoger basura (proporciona guantes o bolsas si es necesario), colocar los elementos del entorno en su lugar (si algo está fuera de sitio), observar posibles daños y comentarlo con el grupo (sin señalar culpas, sino buscando soluciones), etc. Al finalizar, reúne al grupo y agradece su esfuerzo. Destaca cómo su contribución hace que el entorno sea mejor para todos: skaters, peatones y la comunidad en general.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido la recepción? ¿Os ha resultado fácil o difícil?
- ¿Os motiva aprender a saltar desde las alturas?
- ¿Cómo os habéis sentido al colaborar para mejorar vuestro espacio de práctica?
- ¿Qué podemos hacer la próxima vez para seguir respetando el entorno?

Comentarios adicionales

Se puede hacer énfasis en la importancia de cuidar los lugares donde practicamos para que sigan siendo agradables para todos. Se puede mencionar que una pequeña acción puede tener un gran impacto.

Sesión 10: Halfcab con o sin Ollie

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir el Halfcab con o sin Ollie.
- > Promover el trabajo en equipo.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

La cadena de retos grupales: Los El ejercicio tiene el objetivo de trabajar en equipo para superar pequeños retos. Cada participante debe elegir un reto sencillo para que todos lo intenten juntos. Algunos ejemplos pueden ser: remar una distancia juntos en línea, saltar una pequeña grieta (o línea pintada) o pasar un obstáculo o realizar un “tic-tac” (mover el skate de un lado a otro) por ejemplo. Cada persona presenta su reto. Los demás lo intentan con su apoyo y ánimo. Si alguien encuentra el reto difícil, el equipo puede adaptarlo o darle consejos para intentarlo. Lo importante es intentarlo juntos, no hacerlo perfecto.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

Creación de normas grupales: Construcción de normas de respeto y apoyo mutuo que guiarán todas las sesiones.

El mural de los aprendizajes: Coloca una hoja grande de papel, una pizarra o un espacio donde todos puedan escribir o dibujar (puedes usar tiza si estás en un lugar adecuado). Proporciona rotuladores, bolígrafos o tizas para cada participante. Cada participante debe contribuir escribiendo o dibujando en el “mural” algo que han aprendido, ha logrado o han disfrutado durante la sesión. También pueden escribir palabras de agradecimiento o mensajes positivos para el grupo. Si lo prefieren, pueden hacer pequeños dibujos que representen sus experiencias. Mientras los participantes van haciendo sus contribuciones, el entrenador puede invitarlos a interactuar y a mirar lo que escriben sus compañeros y a comentar positivamente. Al terminar, el entrenador puede leer algunas palabras y mensajes destacados.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os ha parecido la posición estática? ¿Os ha resultado fácil o difícil?
- “¿Qué hemos aprendido hoy sobre trabajar juntos?”
- “¿Cómo nos apoyamos para superar retos?”
- “¿Qué os gustó del momento en que nos hemos apoyado para conseguir un objetivo común?”
- “¿Cómo ha ayudado el grupo en este aprendizaje?”
- “¿Cómo el mural refleja lo que se ha logrado hasta el día de hoy?”
- “¿Cómo podríamos seguir trabajando como equipo en las próximas sesiones?”

Comentarios adicionales

Se puede hacer una foto del mural y compartirla en futuras sesiones como recuerdo del progreso del grupo

Sesión 11:

Girar en el retroceso o transición

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir el girar en el retroceso o transición.
- > Reforzar el desarrollo de la resiliencia trabajo en anteriores sesiones.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

El reto de los 3 intentos: El objetivo del juego es enfrentar un pequeño reto en el skate para trabajar la resiliencia a través de la superación de desafíos, aprendiendo a gestionar la frustración, aceptar errores y perseverar. Cada participante tendrá 3 intentos para completar el desafío. Lo más importante no es lograrlo a la perfección, sino intentarlo con actitud positiva y aprender de cada intento. Algunas opciones de retos simples según el nivel del grupo, puede ser: mantener el equilibrio durante un tiempo determinado, remar hasta un punto específico, intentar un pequeño truco básico, como un “tic-tac” o subir un bordillo. Los participantes pueden elegir el reto que más les motive o proponerse uno propio. Cada participante realiza el reto mientras los demás observan y lo animan. Si alguien no logra completar el reto en los 3 intentos, es importante reforzarlo positivamente. Este juego fomenta un ambiente de apoyo y refuerza la idea de que los errores son parte del aprendizaje.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

La cadena de inspiración: Esta actividad tiene como objetivo fomentar la resiliencia y la motivación compartiendo experiencias positivas y de apoyo entre los participantes. Los participantes se colocan en círculo. Cada participante comparte algo inspirador sobre la experiencia del día o del curso (o que les ha hecho sentir bien) y reconociendo el esfuerzo de los demás. Por ejemplo: “Me ha inspirado cómo (tal persona) ha seguido intentando el truco durante la sesión hasta que le ha salido” Cada persona reconoce algo positivo de otro compañero (puede ser un esfuerzo, actitud o logro). Por ejemplo: “Gracias, [nombre], por animarme cuando me caí.” A medida que comparten, pasa un objeto (como un monopatín o un cono pequeño) de uno a otro para representar la “cadena de inspiración”. Se puede destacar cómo el apoyo mutuo ayuda a superar retos y mejorar juntos. Y se puede acabar con un grito de motivación o la frase del equipo previamente elegida en sesiones anteriores. Este cierre crea un ambiente emocionalmente positivo, refuerza el compañerismo y deja a los participantes con una sensación de logro colectivo.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os han parecido los grinds? ¿Os han resultado fácil o difícil?
- ¿Cómo os habéis sentido al intentar algo nuevo o difícil?
- ¿Qué habéis aprendido sobre perseverar y no rendirse?

Comentarios adicionales

Se puede resaltar que la resiliencia es clave no solo en el skate, sino en la vida, y que cada intento es un paso hacia la mejora.

Sesión 12:

Control de las manos para bajar el bordillo

Tiempo: 60 minutos

Objetivos

- > Introducir el control de las manos para bajar el bordillo.
- > Promover la autenticidad, valor esencial en el skate y en la comunidad de skaters.

Contenido de la sesión

■ INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS) ■

Repaso de la sesión anterior tanto a nivel técnico como de valores e introducción de los objetivos de esta sesión.

El truco único: Los participantes se turnan para mostrar su truco único o un movimiento que los represente, sin importar la dificultad. Lo importante es que sea algo que les guste y les haga sentir auténticos. Puede ser cualquier cosa, desde un simple giro, un “tic-tac”, remar con estilo, hasta algo más avanzado. Mientras lo hacen, los demás deben animar y aplaudir. Si alguien tiene dudas o no sabe qué mostrar, se puede aconsejarles que inventen algo sencillo o divertido, como remar con los brazos abiertos o hacer un pequeño salto creativo. Este juego promueve la autenticidad permitiendo a cada participante expresar su estilo personal y creatividad en el skate. Cada skater tiene su propio estilo y forma de expresarse. Adicionalmente, se puede formar una “línea de trucos” colaborativa en la que cada participante realice su truco único uno tras otro, creando una secuencia grupal. Esto refuerza tanto la autenticidad como el trabajo en equipo.

Calentamiento articular: Empezar por la cabeza y acabar en los pies. Semi círculos de cabeza, hombros, brazos, muñecas, dedos, cintura, tobillos y pies.

■ PARTE CENTRAL (30 MINUTOS) ■

Desarrollado específicamente por cada federación.

■ CIERRE DE LA SESIÓN ■

Creación de normas grupales: Construcción de normas de respeto y apoyo mutuo que guiarán todas las sesiones. Creación de normas grupales: Construcción de normas de respeto y apoyo mutuo que guiarán todas las sesiones.

La ronda de los estilos: Esta actividad tiene como objetivo fomentar la autenticidad, la expresión personal y el reconocimiento de los logros individuales dentro del contexto del skate, cerrando la sesión de una manera positiva y reflexiva. Los participantes se colocan en círculo con sus monopatines. Cada persona tendrá un turno para compartir algo que le haga sentir único o auténtico en su práctica de skate. Pueden hablar de un truco que les guste, un estilo de movimiento, una forma particular de disfrutar del skate o cómo se sienten al practicar. Después de compartir, cada participante puede hacer una pequeña demostración de lo que describieron, como mostrar su truco favorito o realizar un movimiento que los represente. Se puede finalizar la actividad con un fuerte aplauso colectivo y gritando todos a la vez frase de motivación que han elegido en sesiones anteriores. Esta actividad ayuda a cerrar la sesión reforzando el concepto de autenticidad y expresión personal en el skate, y permite a los participantes valorarse a sí mismos y a sus compañeros.

Feed-back de la sesión: El/la entrenador/a reúne al grupo para hablar sobre el contenido trabajado, tanto a nivel técnico como emocional. Algunas preguntas para fomentar la discusión pueden ser:

- ¿Qué os han parecido los slides? ¿Os ha resultado fácil o difícil?
- ¿Cómo os habéis sentido al compartir lo que os hace ser auténticos?

- ¿Qué podemos hacer la próxima vez para seguir respetando el entorno?
- ¿Qué hemos aprendido hoy sobre ser auténticos en el skate?
- ¿Cómo podemos seguir siendo fieles a nuestro estilo en el futuro?

Comentarios adicionales

Se puede resaltar que en el skate no se trata de ser perfecto o imitar a otros, sino de encontrar lo que les hace sentir bien y ser fieles a su estilo.

Errores frecuentes

Errores básicos en el aprendizaje de la técnica de skateboard en iniciación

Se abordan en cada una de las técnicas.

> POSICIÓN Y ANGULACIÓN INCORRECTA DE LOS PIES EN LA POSICIÓN BASE

× (ERRORES)

✓ (CORRECCIONES)

Orientación de los pies.

Colocacion y ejercicios de desplazamiento con punta talón.

Distancia entre pies.

Colocacion y ejercicios de desplazamiento con punta talón.

Poca o demasiada flexión.

Corregir la postura.

Tronco inclinado hacia adelante.

Corregir la postura.

Pies descentrados.

Colocacion y ejercicios de desplazamiento con punta talón.

> FALTA DE CONTROL RELACIONADO CON EL PESO Y CENTRO DE GRAVEDAD DEL PROPIO CUERPO, TANTO EN LA PREPARACIÓN, EJECUCIÓN O RECEPCIÓN DEL GESTO TÉCNICO

× (ERRORES)

✓ (CORRECCIONES)

Inestabilidad.

Ayuda del Instructor o de otro alumno.
Exigir una amplitud minima en los ejercicios.

Falta de coordinación.

Ejecutar los ejercicios sin el skateboard o con tabla sin ruedas. (apretar o aflojar ejes)

> MAL USO DEL MATERIAL SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS Y SUS COMBINACIONES

Se imparte en el Área de material deportivo.

> FORMAS DE IMPULSO ERRÓNEAS

La más extendida es impulsarse apoyando la pierna delantera, se llama coloquialmente “mongo push” pero intentaremos siempre evitar esa denominación.

Debemos corregir cuanto antes por el bien del alumno, pero siempre progresivamente para evitar su frustración y desmotivación, hay que tener en cuenta que hay alumnos que vienen con esa forma de impulsarse ya interiorizada y con mucha fluidez por lo que empezar de cero con el método correcto puede ser muy frustrante, y no olvidemos que lo importante es la diversión del alumno para potenciar su motivación. Se trata de hacerles ver los beneficios de la manera correcta de impulsarse, por ejemplo que de esa forma a niveles avanzados es imposible alcanzar la misma velocidad que de la forma correcta.



Recursos para la implementación de la metodología

Estrategias de corrección de los errores básicos

> ESTRATEGIAS DE CORRECCIÓN DE LOS ERRORES BÁSICOS

Se abordan en cada una de las técnicas.

El concepto ayuda primordial para el correcto desarrollo de la técnica en la etapa de iniciación

Soluciones externas para ayudar a un alumno en dificultad (coger la mano, ayudar en la salida). A utilizar con moderación: el alumno tiene que ir hacia la autonomía.

En skateboarding, dada la habitual inexperiencia y formación de los monitores en activo actualmente, se tiende mucho a acompañar corriendo en los trayectos y a ofrecer ayuda personalizada a cada alumno mediante el contacto manual, dando las manos.

Esta práctica ha de reducirse al máximo en cada proceso de aprendizaje ya que reduce considerablemente la dinámica de la clase, crea dependencia del alumno hacia el monitor y resulta un gasto de energía inaceptable para el propio monitor.

El aprendizaje de una nueva maniobra o movimiento debe ir siempre condicionado al control de la maniobra o movimiento, lógicamente anterior. De forma que la ayuda del monitor solo sea necesaria en un lugar y momento concreto del ejercicio. Es decir, no puedo enseñar a bajar un plano inclinado a un alumno que no controla el desplazamiento en línea recta a cierta velocidad y es capaz de frenar la marcha por sí solo o subir y bajar una transición o obstáculo que puede encontrarse en la trayectoria. ESE ES EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL.

Por tanto se podría ayudar al alumno en el lugar exacto donde se encuentra la nueva dificultad, o truco de aprendizaje.

Esta ayuda será dependiendo de cada caso de esta forma general:

- Con las dos manos.
- Con una mano
- Con un dedo.
- Brazos abiertos muy cerca.
- Brazos abiertos más lejos.
- Un brazo cerca en el lado hacia donde se sospeche que puede caer.

Hasta que el alumno adquiera la confianza en sí mismo para atreverse a hacerlo solo (normalmente el más típico es el dropin en transición, y algún truco como el axle, rocknroll etc...)

Desarrollo de un aprendizaje estructurado.

Explicación	
Demostración	
Control	Se definirán en el capítulo: "desarrollo del proceso estructurado de una clase"
Análisis-corrección	
Repetición	

El aprendizaje se caracteriza por unos intercambios entre el instructor y el alumno/a, siguiendo un proceso lógico y coherente, en el que el instructor guía.

- **Presentación y explicación:** Es una información oral, utilizando una terminología adaptada y clara, exponiendo lo esencial a ejecutar. Se debe definir:

- » El marco (señales visuales, salida, llegada)
- » El movimiento a ejecutar
- » La organización del grupo.

IMPORTANTE: *Todo el grupo debe poder oírla correctamente.*

- **Demostración:** Es una información visual que representa la confirmación de la explicación y debe ser coherente con la misma (los movimientos deben ser exagerados para facilitar la comprensión visual por parte del alumno). Debe ser demostrativa y enseñar las fases importantes. Debe tener un ritmo adecuado.

IMPORTANTE: *Todo el grupo debe poder verle.*

- **Control:** Es la evaluación del aprendizaje. Consiste en el control por observación y comparación con el movimiento exigido.

IMPORTANTE: *Es necesario conocer perfectamente el desarrollo técnico del movimiento y las razones de los errores.*

- **Análisis-Correcciones:** Después de un análisis del comportamiento durante el ejercicio, se detectan los fallos y se eligen los ejercicios correctivos. **Análisis** = Explicación clara del error y sus consecuencias mediante:

- » Mensaje oral (imagen)
- » Mimetismo de la falta: demostración del error.

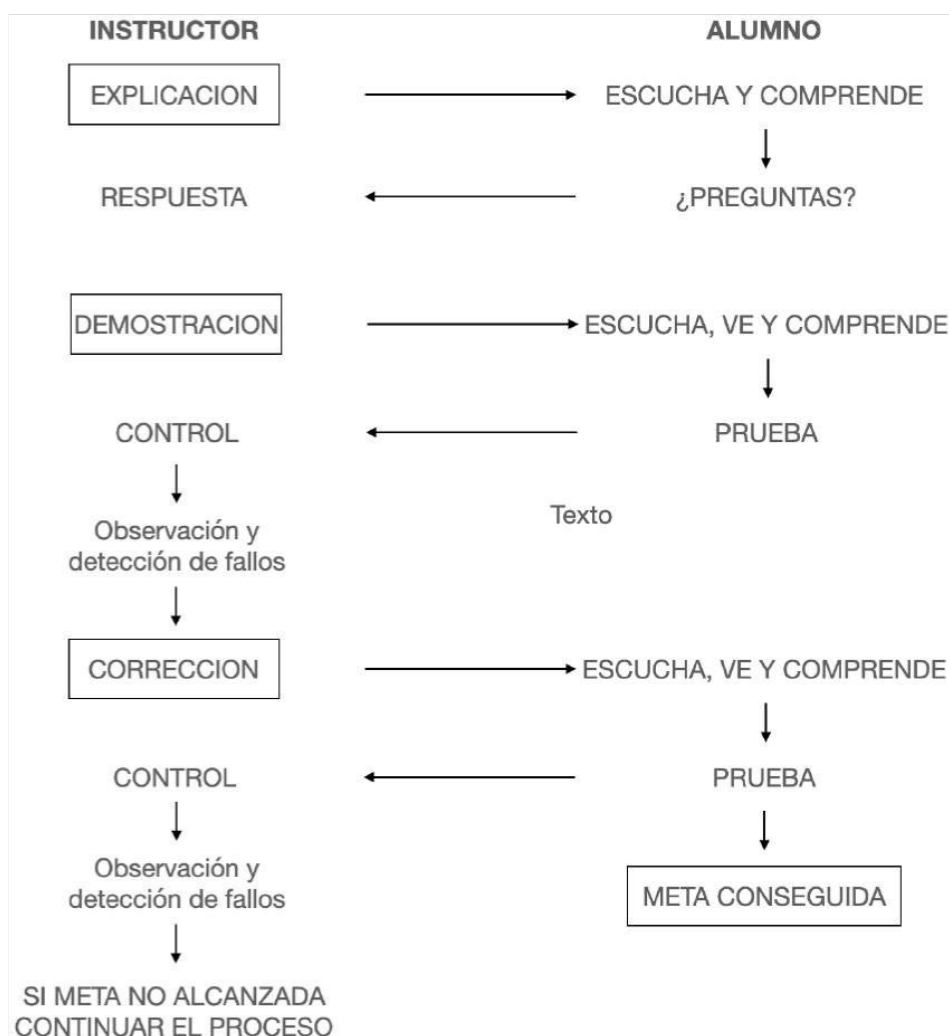
IMPORTANTE *Destacar lo realizado correctamente.*

- **CORRECCIONES:**

- » Corregir el fallo más grave, de haberlo. Aplicar los ejercicios adaptados.
- » Correcciones siempre: de fallo más grave a más pequeño.

- **REPETICIÓN:** Una vez asimilado el ejercicio, la repetición permite el automatismo, es decir, realizarlo sin pensar. Ayuda a coordinar el movimiento. La repetición motiva al alumnado porque domina un movimiento y lo perfecciona.

IMPORTANTE: *Variar el terreno, ritmo y velocidad para evitar el aburrimiento de la repetición.*



El papel del entrenador

Un entrenador de skate no solo enseña trucos o corrige técnicas; su labor va mucho más allá. Es alguien comprometido con su comunidad, dispuesto a asumir la responsabilidad de construir metas, sueños y objetivos que no solo giren en torno al skate, sino también en torno a la inclusión social y el bienestar colectivo. Guiar a un grupo de jóvenes skaters supone una enorme responsabilidad: no se trata únicamente de que aprendan a patinar, sino de que encuentren en el skate un espacio para crecer, conectarse con los demás y sentirse parte de una comunidad que los valora.

El skate es mucho más que un deporte: es un punto de encuentro, un espacio de intercambio y un motor de cambio social. Para los jóvenes, resulta emo-

cionante practicar un truco, desafiarse a sí mismos y compartir el skatepark con otros. Pero esta experiencia no se limita a la tabla; es un camino para aprender sobre trabajo en equipo, respeto, empatía y convivencia. Los entrenadores, en este contexto, se convierten en referentes y líderes capaces de guiar a los jóvenes no solo en su evolución técnica, sino también en su integración en un entorno inclusivo y solidario.

En este proyecto, consideramos que el papel de los entrenadores es clave para fomentar la inclusión y cohesión social. Los entrenadores no solo comprenden las dinámicas del barrio y las particularidades de la comunidad, sino que son capaces de convertir el skate en una herramienta para unir a personas de diferentes orígenes, edades y realidades. Además, los entrenadores son miembros activos de la comunidad: conocen las calles, los retos y el entorno donde viven los jóvenes skaters. Saben cómo adaptar actividades y diseñar sesiones que promuevan tanto el aprendizaje técnico como la interacción positiva entre los participantes. También son sensibles a las dificultades de convivir en espacios reducidos o con recursos limitados, y encuentran en el skate una forma de superar barreras físicas y sociales, generando oportunidades para todos.

El skate es una escuela de vida y una plataforma de inclusión social. En el skatepark, jóvenes con habilidades y trasfondos diversos tienen la oportunidad de compartir experiencias, trabajar juntos y aprender unos de otros. Los entrenadores, desde su rol, tienen la capacidad de construir un entorno seguro y acogedor donde todos se sientan valorados, independientemente de su nivel de habilidad, género, origen o situación socioeconómica.

La inclusión social no es solo un resultado del trabajo técnico; es un objetivo central. A través del skate, los entrenadores pueden:

- **Fomentar el respeto y la empatía:** Ayudar a los jóvenes a comprender y valorar las diferencias.
- **Promover la cooperación:** Diseñar actividades donde el trabajo en equipo sea imprescindible.
- **Crear conexiones:** Facilitar que los skaters construyan amistades y redes de apoyo dentro y fuera del skatepark.
- **Romper barreras:** Derribar estigmas y prejuicios a través de la convivencia y el aprendizaje compartido.

El rol del entrenador ha evolucionado: ya no se limita a enseñar habilidades técnicas o supervisar la ejecución de trucos. Ahora, los entrenadores necesitan ser facilitadores de aprendizaje y agentes de cambio social. Este proyec-

to, proporciona a los entrenadores recursos y herramientas pedagógicas que puedan maximizar su impacto no solo en el rendimiento técnico de sus aprendices, sino también en la construcción de un espacio inclusivo y enriquecedor.

A lo largo del programa, los entrenadores contarán con apoyo constante, desde orientación técnica hasta estrategias para trabajar la cohesión y la inclusión social en sus sesiones. El objetivo es que el skatepark sea un espacio donde todos puedan aprender, relacionarse y crecer juntos, respetando las diferencias y valorando las contribuciones de cada uno.

Con entrenadores comprometidos y bien preparados, el skate no solo será una plataforma para mejorar habilidades físicas, sino también una herramienta para transformar vidas. Serán la pieza clave para que los jóvenes puedan encontrar en el skatepark un lugar donde sentirse aceptados, conectados y motivados para contribuir a una comunidad más justa y unida.

Métodos para obtener feed-back de los participantes

Recoger feed-back de los participantes es crucial para mejorar continuamente el programa y para garantizar que esté teniendo el impacto esperado en términos de inclusión social. A continuación, se presentan algunos métodos efectivos para obtener feed-back de los participantes:

- **Encuestas anónimas:** Las encuestas anónimas proporcionan un espacio seguro para que los participantes expresen sus opiniones y sugerencias sin temor a juicio. Estas encuestas pueden incluir preguntas tanto cerradas como abiertas, y deben ser diseñadas para evaluar aspectos como la satisfacción con las actividades, el nivel de inclusión percibido y las áreas de mejora. Las encuestas pueden ser distribuidas digitalmente o en papel después de cada ciclo del programa.
- **Dinámicas de retroalimentación:** Integrar dinámicas en las sesiones en que los participantes puedan ofrecer el feed-back sobre esa sesión y ofrecer puntos de mejora. Estas dinámicas pueden ser desde charlas o conversaciones, hasta dinámicas con post-its o pizarras.
- **Sesiones de retroalimentación grupal:** Organizar sesiones de retroalimentación grupal permite que los participantes compartan sus experiencias colectivas. Estas sesiones deben ser estructuradas de manera que todos los participantes tengan oportunidad de hablar y expresar cómo se sienten en cuanto a su inclusión dentro del grupo y en la comunidad en general. Este tipo de feed-back grupal puede ayudar a identificar patrones

comunes o preocupaciones que no siempre son visibles a través de encuestas individuales.

- **Entrevistas individuales:** Para obtener una comprensión más profunda de las experiencias de los participantes, las entrevistas individuales pueden ser muy útiles. Los entrenadores o facilitadores pueden preguntar a los participantes sobre su experiencia personal con el skateboarding, cómo ha influido en su vida social y qué aspectos del programa les han resultado más valiosos o desafiantes.
- **Aplicaciones móviles o plataformas digitales:** El uso de aplicaciones móviles o plataformas de gestión de proyectos puede ser una excelente herramienta para obtener feed-back de manera interactiva y en tiempo real. Los participantes pueden dar su opinión de forma más cómoda y rápida a través de encuestas en línea, foros de discusión o mediante sistemas de puntuación de las actividades.

Consejos para mantener la motivación y participación de los beneficiarios

Mantener la motivación y la participación continua de los beneficiarios es esencial para el éxito a largo plazo del programa. En el caso del skateboarding, un deporte que puede ser desafiante y exigente, es importante mantener un ambiente inclusivo y motivador. Algunas estrategias incluyen:

- **Establecer metas alcanzables y celebrar logros:** Los participantes deben tener claros los objetivos del programa, ya sea aprender nuevas habilidades, superar miedos o mejorar su salud. Celebrar logros, como el dominio de nuevas maniobras o el progreso en habilidades, refuerza la motivación. Además, reconocer el esfuerzo de los participantes (no solo los logros) fortalece el compromiso.
- **Ofrecer variedad en las actividades:** Para mantener el interés y evitar la monotonía, las actividades deben ser diversas. Alternar entre sesiones de práctica, juegos de equipo, competencias amigables y eventos especiales puede mantener la emoción viva. La variedad también puede adaptarse al progreso de los participantes, ofreciendo sesiones más técnicas o más recreativas según sus intereses y habilidades.

- **Promover un ambiente inclusivo y sin juicios:** El skateboarding debe ser visto como una actividad accesible para todos, sin importar la habilidad, el género o la cultura. Fomentar una atmósfera de apoyo mutuo, donde los participantes se ayuden entre sí, es clave para mantener la motivación. Los entrenadores deben ser modeladores de esta actitud inclusiva.
- **Brindar oportunidades de liderazgo y participación:** Permitir que los beneficiarios más avanzados actúen como mentores o ayudantes en las sesiones les da un sentido de propósito y pertenencia. El liderazgo no solo mejora la autoestima, sino que también ayuda a consolidar los aprendizajes y fortalece la comunidad dentro del programa.
- **Comunicación constante con los participantes:** Mantener un contacto cercano con los participantes, ya sea a través de mensajes personalizados o reuniones periódicas, puede asegurar que se sientan respaldados. Escuchar sus inquietudes y sugerencias ayuda a mejorar el programa y demuestra que sus opiniones son valoradas.

Evaluación

Herramientas para evaluar la inclusión social

- **Encuestas de autoevaluación y percepción:** Los participantes pueden completar encuestas antes, durante y después de la implementación del proyecto. Estas encuestas deben incluir preguntas que evalúen su sentido de pertenencia, su integración en la comunidad y la percepción de inclusión social. Por ejemplo, preguntas sobre si se sienten aceptados en el grupo o si creen que el skateboarding les ha brindado nuevas oportunidades sociales.
- **Entrevistas individuales o Focus Groups:** Las entrevistas, tanto individuales como grupales, permiten obtener una comprensión más profunda de las experiencias de los participantes. Preguntarles cómo el skateboarding ha impactado sus relaciones sociales, su autoestima, o su acceso a nuevas oportunidades puede proporcionar información crucial sobre la efectividad del programa en términos de inclusión.
- **Indicadores de inclusión social:** Estos pueden incluir medidas como la reducción de la discriminación, la participación activa en la comunidad y la integración en actividades grupales. Se puede realizar un seguimiento de la evolución de estos indicadores a lo largo del programa para evaluar su impacto.
- **Registros de participación:** Llevar un registro detallado de la asistencia, la participación activa en las sesiones y los eventos comunitarios es una forma objetiva de medir el grado de involucramiento de los beneficiarios. La asistencia regular y la participación activa en actividades pueden reflejar un mayor nivel de inclusión social.

En el anexo se añaden ejemplos plantilla de cada una de las opciones.

Indicadores de éxito y progreso personal de los participantes

Para evaluar el éxito del proyecto y el progreso de los participantes, es necesario identificar indicadores específicos que no solo midan el rendimiento deportivo, sino también el impacto social y personal. Algunos ejemplos de indicadores son:

- **Mejora en la autoestima y confianza:** Un indicador importante es la percepción del participante sobre sí mismo antes y después de participar en el programa. A través de entrevistas o encuestas de autoevaluación, los participantes pueden indicar si sienten que su autoestima ha mejorado, ya sea por su habilidad en el skateboarding o por su capacidad para interactuar con otros de manera positiva. En este caso es importante poder evaluar de forma separada las dos posibilidades.
- **Habilidades sociales y cooperativas:** Evaluar la evolución de las habilidades sociales, como la capacidad de trabajar en equipo, respetar las normas y colaborar con otros, es fundamental en un programa inclusivo. Las observaciones directas y los testimonios de los entrenadores pueden ser útiles para medir este aspecto. Además, se pueden utilizar encuestas de retroalimentación para que los participantes se evalúen a sí mismos en términos de cómo han mejorado sus habilidades de comunicación y cooperación.
- **Reducción de actitudes discriminatorias o excluyentes:** A través de encuestas o cuestionarios se puede valorar la mejora en la adquisición de los valores trabajados durante el programa, especialmente en cuanto a la aceptación de personas de diferentes orígenes, discapacidades o géneros. Se pueden aplicar encuestas antes y después del programa para valorar cambios en estos aspectos o bien pautas de observación.
- **Participación en la comunidad local:** Medir el nivel de implicación de los participantes fuera de las sesiones de skateboarding es otra forma de evaluar el progreso social. Los participantes que se integran en actividades locales o contribuyen a la comunidad en general reflejan el éxito de un proyecto inclusivo.
- **Progreso en habilidades de skateboarding:** Aunque el interés principal sea la inclusión social, también se debe evaluar el progreso en las habilidades deportivas, ya que la metodología está basada en un programa de skate validado.
- **Percepción de los beneficiarios sobre su integración social:** Una herramienta útil para medir la integración es la evaluación cualitativa de los beneficiarios. Preguntarles si se sienten más integrados en su comunidad o si han hecho nuevos amigos a través del proyecto puede proporcionar una medición subjetiva pero valiosa del impacto social del skateboarding.

Recomendaciones y buenas prácticas

Sugerencias para adaptarse a diferentes contextos culturales

La inclusión social a través del skateboarding puede tener un gran impacto, pero es fundamental que los programas se adapten a las particularidades de cada contexto cultural. Para ello, es necesario reconocer y respetar las diferencias culturales, sociales y económicas de los participantes. A continuación, se exponen algunas sugerencias para adaptarse con mayor facilidad a diferentes contextos culturales:

- **Investigar el contexto cultural de los participantes:** Antes de comenzar la primera sesión de este proyecto, es crucial conocer la cultura local. Esto incluye comprender las actitudes hacia el deporte, las normas de género, las prácticas educativas, los diferentes tipos de religión y cultura que conviven y el enfoque hacia las personas con discapacidad o de grupos marginados. Con este conocimiento, se pueden ajustar las metodologías para garantizar que el skate sea una actividad accesible y respetuosa.
- **Involucrar a líderes comunitarios:** Los líderes locales, como autoridades educativas, referentes locales o deportistas reconocidos, pueden ser fundamentales para la aceptación del programa. Trabajar junto a ellos y obtener su apoyo puede hacer que el proyecto sea más legítimo para los participantes y sus familias, garantizando que el skate sea visto como una herramienta válida para la inclusión social.
- **Crear una programación flexible:** Los horarios de las sesiones, el nivel de dificultad del skate y los formatos de enseñanza deben adaptarse a las diversas culturas, religiones y contextos.
- **Utilizar el skateboarding como un lenguaje común:** El skate, en su naturaleza, es un deporte internacional que puede servir de puente entre diversas culturas y religiones. Incorporar los valores universales del skateboarding, como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, puede facilitar la integración de personas de diferentes orígenes.

Estrategias para la sostenibilidad del programa

Para que el programa de inclusión a través del skateboarding sea duradero, debe ser sostenible tanto financieramente como en términos de estructura organizativa. A continuación, se describen algunas posibles estrategias para facilitar la continuidad del proyecto:

- **Formar alianzas con actores locales y regionales:** Las alianzas con asociaciones, ONGs, instituciones educativas y empresas locales pueden aportar los recursos necesarios para que el programa se mantenga y/o crezca. Además, estos socios pueden ayudar a difundir la iniciativa, atraer más participantes y encontrar nuevas formas de financiación.
- **Diversificación de fuentes de financiación:** Si bien las subvenciones públicas son una fuente importante de recursos para este tipo de proyectos, depender exclusivamente de ellas puede poner en riesgo la sostenibilidad del proyecto en el momento en que se acaben. Por eso, es recomendable, buscar patrocinadores de marcas deportivas que promuevan la inclusión social y generar fondos a través de eventos o crowdfunding.
- **Atraer patrocinadores interesados en la inclusión social:** Los patrocinadores deben ver el valor del skateboarding como herramienta de inclusión social. Marcas deportivas que promuevan la equidad, empresas locales comprometidas con su comunidad o entidades gubernamentales que apoyen programas de integración social son opciones valiosas. El programa debe presentar un enfoque claro sobre cómo los patrocinadores pueden contribuir y beneficiarse, ofreciendo visibilidad a través de eventos, materiales promocionales y en las redes sociales.
- **Capacitación local y creación de empleo:** Entrenar a entrenadores locales en la metodología del skateboarding inclusivo no solo garantiza que el programa continúe funcionando, sino que también ofrece oportunidades laborales para la comunidad. Los entrenadores locales, al estar mejor adaptados a los contextos culturales, pueden conectar más eficazmente con los participantes.
- **Evaluación continua e innovación:** Para mantener la relevancia del programa, es necesario evaluar constantemente su impacto y la satisfacción de los participantes. A medida que la comunidad evoluciona, el programa debe ajustarse y evolucionar también, adoptando nuevas estrategias y herramientas para mejorar la experiencia de los participantes.

Cómo involucrar a la comunidad y buscar patrocinadores

Involucrar a la comunidad y atraer patrocinadores son factores claves para que el proyecto de inclusión social a través del skateboarding sea exitoso. Algunas estrategias para lograrlo incluyen:

- **Fomentar la participación activa de la comunidad:** Es importante que los miembros de la comunidad se conviertan en parte activa del programa, no solo como participantes, sino también como promotores del proyecto. Crear grupos de trabajo o voluntariado, organizar eventos comunitarios de skatey ofrecer espacios donde los jóvenes puedan expresar sus ideas sobre el programa fomenta el sentido de pertenencia y refuerza el compromiso.
- **Presentar el impacto social del skateboarding:** Los patrocinadores y la comunidad deben entender el impacto positivo del skateboarding en la inclusión social. Presentar casos de éxito y testimonios de participantes que hayan mejorado su calidad de vida gracias a la inclusión deportiva puede ser un buen gancho para atraer patrocinadores que valoren los beneficios sociales y no solo comerciales.
- **Generar apoyo en redes sociales y medios de comunicación:** Crear una presencia en redes sociales y aprovechar los medios de comunicación locales para compartir historias de impacto positivo puede aumentar la visibilidad del proyecto y atraer la atención tanto de patrocinadores como de la comunidad.

Referencias bibliográficas

- AVOLIO, B. J., WALUMBWA, F. O., & WEBER, T. J. (2004). "Leadership: The Role of Authenticity". *The Leadership Quarterly*.
- COALTER, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL. (2015). *Valores Olímpicos: Respeto y Juego Limpio*.
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- HOLT, N. L., & NEELY, K. C. (2011). *Sport and social inclusion*. In *Sport in Society* (Vol. 14, Issue 6).
- KATZENBACH, J. R., & SMITH, D. K. (1993). *The Wisdom of Teams: Creating the High-Performance Organization*. HarperBusiness.
- KING, K. (2016). *Psychosocial outcomes in youth sport: The role of skateboarding*. *International Journal of Sport Psychology*, 47(4).
- LARKIN, M., & MCDONALD, B. (2014). *Skateboarding and social inclusion: An exploration of the subcultural space of skateboarding*. *Journal of Youth Studies*, 17(8), 1050-1067.
- MCDONALD, B., & WYLIE, R. (2011). *Psychosocial benefits of skateboarding: Self-esteem and personal development in urban youth*. *Journal of Adolescent Research*, 26(6).
- POTVIN, R., & MARTIN, G. (2015). *Resilience through skateboarding: A study on how youth coping mechanisms are enhanced through physical activity*. *Journal of Sports Psychology*, 28(3).
- REIVICH, K., & SHATTE, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- SCHIER, M. (2017). *Skateboarding as a tool for urban integration: A cultural practice in transforming spaces*. *Sociology of Sport Journal*, 34(1).
- SPORT ENGLAND (2018). *The role of sport in improving social inclusion*.



Advance

