

EL MIEDO Y APRENDER A PATINAR

El patinador neófito debe tener como prioridad hacer todo lo posible para prevenir las lesiones durante la práctica. Muchas lesiones se pueden evitar usando equipo protector de adecuado tamaño, efectuando un periodo de calentamiento al empezar y un periodo de enfriamiento al acabar, para lograr una condición física óptima en la etapa de entrenamiento.



Es habitual, cuando no se domina un deporte, tener miedo. El miedo es una alerta natural. Miedo a caerse y lesionarse. Caerse alguna vez y hacerse daño puede hacer pensar que algo no va bien. Esto conlleva rigidez en la musculatura y colapso mental lo que imposibilita un ágil aprendizaje. Tengamos en cuenta que también podemos tener accidentes en situaciones no consideradas de riesgo, como caídas tontas caminando. Si piensas que vas a caer ...caerás.

Cada uno conoce sus límites. Hay que hacer una valoración del riesgo y del beneficio.

El secreto está en relajación, progresividad, paciencia y confianza. Hay que creer en uno mismo y todo será más fácil. Para quitarse el miedo hay que

enfrentarse a él. Si los demás pueden tú también podrás. Cada vez tendrás menos miedo. Cada individuo tiene su ritmo de aprendizaje. Cuanto más se rueda mas se aprende o sea que la solución es practicar lo máximo posible. No hay que marcarse objetivos. Hay que divertirse. Cada uno tiene su nivel y no hay que desesperar. Debes de disfrutar del patinaje y no pensar en lo malo que puede pasar. Con el tiempo aumentarás la pericia y la seguridad en ti mismo. La práctica da confianza y una diferente perspectiva del riesgo.