



**CASA**

Patinaje Artístico  
Alianza de entrenadores de Sudamérica

# BOLETÍN 3

JUNIO - 2024  
PÁGINA 1

ESTO ES **nuevo**

Un proyecto de Belén, Giorgia  
y Yazmín para todos ustedes



Giorgia Marchisio,  
Belén y Yazmín Barrionuevo - ARG

LEELO AQUÍ:

"Consideraciones  
pedagógicas y biomecánicas  
para los entrenamientos  
fuera del hielo"

SIEMPRE **ÚTIL**

DIRECTORIO DE PISTAS LATAM

Lo actualizaremos mensualmente  
con tu ayuda!

CALENDARIO DE EVENTOS LATAM

EL RINCÓN DE  
ENTRENADORES **nuevo**

por **CHRISTY KRALL**

Desarrollando excelentes saltos en el  
patinaje artístico

Recuerda la antigua pregunta: "¿Qué fue primero, el huevo o la gallina?" Bueno, en el desarrollo de atletas en el patinaje artístico, la GRAN pregunta es: "¿Qué es más importante en el entrenamiento de los jóvenes patinadores, saltar más alto o rotar más rápido?"

Aunque ambos elementos son esenciales para los saltos, la base más importante que un atleta debe desarrollar y comprender son los principios de alineación del cuerpo y cómo acelerar hacia arriba. Los principios fundamentales de la alineación son:

1. La rodilla debe alinearse directamente sobre el dedo medio del pie al doblarse.

*Consejo: Pon un palo en el dedo medio del pie del patinador y haz que el atleta se doble de manera que la rodilla siga recta hacia el palo.*

**¡NO TE OLVIDES DE COMPARTIRLO CON TUS COLEGAS!**

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

**BOLETÍN 3**

JUNIO - 2024

PÁGINA 2

## EL RINCÓN DE ENTRENADORES

por **CHRISTY KRALL**

2. Las caderas deben permanecer en posición centrada en retroversión y niveladas. Imagina tus caderas como un cubo de agua; si inclinas tus caderas hacia atrás, el agua se derramará hacia adelante. O si inclinas tus caderas hacia un lado, el agua saldrá por el lado opuesto.

3. Las orejas deben estar en línea con los hombros y la parte trasera de la cabeza en línea con la columna vertebral.

Cualquier tipo de inclinación de la cabeza no creará el ángulo del cuerpo correcto (una inclinación de 90 grados en las caderas).

El orden de los eventos al doblarse siempre es activar primero los tobillos, luego las rodillas y tercero, las caderas.

El orden de los eventos para saltar hacia arriba es siempre activar primero las caderas, luego las rodillas y tercero, extender los tobillos. Muy a menudo, vemos que las caderas se activan primero al doblarse, lo que significa que el atleta se inclinará hacia adelante (carga anterior) y no logrará un ángulo atlético, ni utilizará la cadena muscular posterior para el uso más explosivo de los glúteos y las piernas.

Todo esto suena muy simple, pero también es absolutamente esencial para el mecanismo de "cargar" y "explotar" para saltar más alto y debe enseñarse inicialmente fuera del hielo a tus jóvenes atletas. Esto debe ser una habilidad de desarrollo temprano e introducida en el nivel inicial de patinaje. Por ejemplo: un ejercicio simple es patinar hacia adelante sobre el hielo y comprender: tobillo-rodilla-cadera al bajar y cadera-rodilla-tobillo al subir.

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



## EL RINCÓN DE ENTRENADORES

por **CHRISTY KRALL**

Este mismo lenguaje también se puede emplear para los "swizzles", el orden de los eventos presionando tobillos, rodillas, caderas mientras los patinadores mueven los pies hacia afuera sobre el hielo y luego repitiendo caderas, rodillas, tobillos mientras el atleta junta los pies.

Como entrenadores de los jóvenes atletas, es importante "decir" el diálogo correcto para que los patinadores comprendan el orden correcto de los eventos.

El entrenamiento de la velocidad de rotación debe introducirse primero fuera del hielo y debería hacerse en el nivel de entrada de las clases de "aprender a patinar". Los jóvenes atletas deben usar giradores mientras se preparan para ejecutar y comprender cuál debe ser la posición correcta en el aire. Hay varios tipos de giradores. Se pueden usar los giradores EDEA o Tiny Spinners (en Amazon).

El desarrollo clave de la posición de giro es: el patinador debe tener una pierna recta sobre la que está parado, con las caderas hacia adentro, la pierna libre debe estar cruzada sobre la pierna de apoyo y sostenida firmemente con un pie libre fuerte. La cabeza debe estar anclada sobre el lado del cuerpo que patina y los brazos deben estar cerca del núcleo con las manos por encima de los codos y colocadas en el pecho. Los jóvenes atletas también pueden aprender esta posición de rotación haciendo pequeños saltos de un cuarto de vuelta mientras mantienen esta posición estricta y luego aprendiendo a saltar y "fijar" la posición de aterrizaje.

Así que simplemente las posiciones de giro comienzan fuera del hielo a una edad de desarrollo muy temprana con una repetición absoluta y detallada de cómo debe mantenerse el cuerpo.

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

**BOLETÍN 3**

JUNIO - 2024

PÁGINA 4

EL RINCÓN DE  
**ENTRENADORES**

por **CHRISTY KRALL**

Y es repetición, repetición, repetición a una edad temprana lo que mejorará la posición necesaria para velocidades de rotación rápidas.

Pasando al hielo: excelentes habilidades de patinaje producirán excelentes resultados en saltos altos.

Una vez más, centrándose en la activación tobillo-rodilla-cadera para el empuje y la acción de patinar conducirá con éxito al orden correcto de los eventos para saltar alto en el aire. En mi opinión, el tiempo en el aire es el rey del patinaje sobre hielo, y la velocidad de rotación es la reina del patinaje sobre hielo.

Simplemente no puedes completar el número de rotaciones requeridas a menos que tengas la cantidad correcta de tiempo en el aire. Por lo tanto, el enfoque debe estar en el poder explosivo dramático de los tobillos, las rodillas y las caderas, además de la extensión completa de las piernas en el momento del despegue.

Desde una perspectiva biomecánica, esta alineación y orden correctos de eventos darán al patinador la cantidad correcta de velocidad (qué tan rápido se mueve algo en un corto período de tiempo) para alcanzar la altura deseada.

La siguiente fase de desarrollo en el desarrollo de saltos es hacer simulacros del salto, es decir, pasar por cada parte del salto, la carga, la explosión, la posición en el aire (giro hacia atrás) hasta el aterrizaje de manera muy lenta, controlada y en una posición perfecta.

Así que aquí hay una propuesta radical y un gran cambio en la forma de entrenar y desarrollar patinadores artísticos: con los tiempos de hielo siendo limitados y un problema en los países de América Latina, se debe considerar el desarrollo de los jóvenes patinadores fuera del hielo para la mayoría de su entrenamiento de patinaje artístico.

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



# CASA

Patinaje Artístico  
Alianza de entrenadores de Sudamérica

# BOLETÍN 3

JUNIO - 2024  
PÁGINA 5

## EL RINCÓN DE ENTRENADORES

por **CHRISTY KRALL**

Y, de hecho, los entrenadores deberían considerar que la mayor parte del desarrollo de los patinadores será atléticamente fuera del hielo. Esto incluirá fuerza y acondicionamiento, aprender todos los saltos (individuales y dobles) fuera del hielo primero, además de aprender todas las posiciones de rotación de giro fuera del hielo primero y ante todo.

*Así que en conclusión: entrena primero el tiempo en el aire y cuando el patinador haya logrado un salto explosivo adecuado, agrega lentamente la velocidad de rotación a los saltos. El atleta debe ser completamente competente en las posiciones en el aire fuera del hielo antes de intentar cualquier salto con múltiples rotaciones sobre el hielo.*



### ACERCA DE CHRISTY:

**Lugar de residencia:** Colorado, EE. UU.

- Directora de Programas de Atletas de Patinaje Artístico de EE. UU. 1996-2002
- Atleta mundial y olímpica
- Entrenadora mundial y olímpica
- Entrenadora del Campeón del Mundo, Patrick Chan, en 2011 y 2012

**Actualmente presenta seminarios de patinaje artístico y es la Supervisora de CASA, Alianza de Entrenadores de Sudamérica.**

**¡SUSCRIBITE A NUESTRO BOLETÍN AQUÍ!**

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



# CASA

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

# BOLETÍN 3

JUNIO - 2024

PÁGINA 6

ESTO ES **nuevo**

MIEMBROS CASA



### Gale Tanger - USA



- Asesora del Desarrollo Latinoamericano de patinaje artístico sobre hielo
- Salón de la fama del patinaje artístico de EE. UU.
- Salón de la Fama de la Asociación de Patinaje Profesional y tres veces Oficial del Año
- Medalla de oro al mérito de la ISU
- Árbitro, juez, controlador técnico Autor y presentador de EE. UU. y ISU
- 6 Juegos Olímpicos: Chef de Mission-Salt Lake City, líder del equipo-Lillehammer
- Skate Milwaukee: fundador, árbitro principal



### Diana Marcos - MEX



- Edad: 53 años
- Lugar de residencia: Monterrey, México / Denver, Colorado
- Entrenadora hasta nivel Senior (Avanzados 2) en Nacionales Mexicanos
- Miembro de PSA 2023 / Miembro de USFS 2024 / 2024-2025 USFS & Learn to Skate compliance / Clasificación PSA SENIOR en estilo libre / Clasificación certificada por PSA en grupo
- 4 veces Competidora Mundial / 3 veces Competidora de Skate America / 4 veces Campeona Nacional Mexicana
- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, TEC de Monterrey.
- Diplomado en Turismo, TEC de Monterrey
- Diplomado en Desarrollo Humano, UDEM



### Jorge Cañizares - ECU



- Edad: 40 años
- País de residencia y federación: Ecuador
- Comencé de entrenador desde los 20 años de edad y trabajé para la pista del Palacio del Hielo, en la ciudad de Quito
- Experiencia en el rol de entrenador por 18 años y como director de la escuela de patinaje por 12 años
- Miembro de la PSA por varios años
- Actualmente juez nacional de Ecuador.

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

# BOLETÍN 3

JUNIO - 2024

PÁGINA 7



## Mónica Moreno - ECU

- Actualmente vivo en Ecuador y tengo 37 años.
- Fundadora, y actual Directora y Entrenadora Principal del Club Ice Gravity Ecuador Skating Club.
- Entrenadora Nivel 2.
- Más de 17 años de experiencia como entrenadora de varios niveles de competencia Especialista en patinadores adultos.
- Miembro del Comité Técnico de Ecuador.
- Estudiante del último año de la carrera "Tecnatura Universitaria en Deportes de Patinaje" de Argentina.
- Sólida experiencia en organización y dirección de seminarios internacionales y locales, shows, viajes y eventos especializados en patinaje sobre hielo.
- Ingeniera en Turismo.



## Diego Robles - MEX

- Edad: 38 años
- Países de residencia: México & Perú; ciudadano argentino, español y ecuatoriano
- Director Técnico - Proyecto para formación de nuevos talentos infantiles de alto rendimiento desde Latinoamérica - Sistema para formar entrenadores en nuevas pistas de hielo
- IAM Mastermind- Coaching Negocios & Liderazgo
- SETEC & SENESCYT Ecuador - Ciencia del Deporte
- Entrenador con más de 24 años de experiencia/ Certificado en FEP (nivell 2); FPPH & ISU nivell 1; asistió 3 veces a: Visiting Coach ISU
- Patinador sobre hielo individual & danza sobre hielo desde 2006 (previamente fue patinador artístico sobre ruedas por 15 años; Bronce Mundial junior 2003)
- Bailarín por más de 33 años: ballet, contemporáneo, jazz, flamenco, tango.



## Esteban Vargas - CRC

- Edad: 28 años
- País de residencia: Costa Rica
- Título: Arquitecto
- Coordinador técnico de la escuela de patinaje Castillo Country Club - Costa Rica
- Patinador sobre hielo de Costa Rica con trayectoria de más de 14 años como competidor y entrenador.
- Primer patinador de mi país en competir a nivel internacional en el 2018, 2019.
- Trabajando en el proceso de afiliación a ISU, organizando el primer campeonato de Patinaje sobre hielo en el país.



Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

**BOLETÍN 3**

JUNIO - 2024

PÁGINA 8



**Deborah Caroline Vale Bell - BRA**

- Snowland, Gramado-Brasil
- 3x Campeona Nacional Brasileña Senior
- Espectáculo coreógrafo en Snowland Gramado
- Certificado por el American Ice Theatre
- Doble Nacionalidad Británica/Brasileña



**Mariano Fuentes Carrillo - PER**

- Lugares de Residencia: Lima, Perú y Carolina del Norte, EE.UU.
- Entrenador de patinaje artístico, Técnico Especialista (TS) y juez en Perú y EE.UU.
- Miembro fundador de la Federación Peruana de Patinaje sobre Hielo (FPPH)
- Miembro de la USFS / Educación en plataforma ISU e-learning
- Más de 10 años de experiencia como entrenador.
- Soy abogado de profesión ejerciendo desde hace 15 años en Tributos y Finanzas.
- Fui miembro de la Selección Nacional del Perú en Atletismo (Pista y Campo)
- Eventos oficiales como TS y Juez en: Federación Peruana, Campeonato Latinoamericano, Campeonato Nacional de Argentina, EE.UU & Canadá.



**Eduardo E Garcia - BRA**

- Brasileño
- Patinador profesional desde hace más de 37 años.
- Vacaciones sobre hielo
- Disney sobre hielo
- Entrenador exclusivo de Snowland Academy



**¡NO TE OLVIDES DE COMPARTIRLO CON TUS COLEGAS!**

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

# BOLETÍN 3

JUNIO - 2024

PÁGINA 9



## María Jesús Caneo Seville - CHI

- 2 años de experiencia como coach
- Club: "La Florida de Patinaje Sobre Hielo"
- Miembro de la Federación Chilena de Patinaje Artístico Sobre Hielo
- Realizo clases dentro de la pista de Hielo Cerrogrado Quilicura
- Profesión: Business Administration



## D. Belén Barrionuevo - ARG

- Edad: 29 años
- Lugar de residencia: Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina
- Comencé como ayudante en las clases a los 17 años. A partir del 2017, luego de recibirme como Profesora de Educación Física, comencé a dar clases como Instructora.



## Karla Barrientos - CHI

- Entrenadora federada chilena con 2 años de experiencia trabajando con niños y adultos.
- Campeona nacional en el año 2022 en nivel Pre-FS
- Profesora de inglés
- Equipo fundador de CASA, actualmente colaboradora en redes sociales



## Yazmín Barrionuevo - ARG

- Edad: 25 años
- Lugar de nacimiento y residencia: Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina.
- Comenzó como ayudante de clases a los 14 años.
- Desde 2018 a la actualidad brinda clases como Instructora.
- Especialista en Marketing y publicidad
- Finalizando estudios en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Tucumán.



Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)



**CASA**

Patinaje Artístico

Alianza de entrenadores de Sudamérica

**BOLETÍN 3**

JUNIO - 2024

PÁGINA 10



### Yelyzaveta Omelchenko - ARG



- Edad: 28 años.
- Lugar de residencia: Buenos Aires, Argentina
- Miembro del Consejo Ejecutivo del Comité Olímpico Argentino, en las comisiones de: "Deportes de Invierno", "Sustentabilidad en el Deporte" y "Educación Deportiva & Academia Olímpica Argentina"
- Delegado FAPH (Federación Argentina de Patinaje Artístico) (2021-2025). Congreso ISU 2022, celebrado en Phuket, Tailandia
- Club: "Asociación Civil Escuela Rusa de Patinaje" (AREPH) / Entrenadora asistente y coreógrafa del equipo de Serguei Rybnikov (2014 - presente)
- Patinadora artística competitiva (2008-2019). Nivel Junior
- Certificada en FAPH; ISU Nivel 1; Asistió 3 veces a: Visiting Coach ISU / Entrenadora de Moves in the Field: Pre-preliminar a Novato.
- Experiencia profesional en comercio exterior, ventas y traducción (inglés, ruso y español)



### Rocío Bodnar - ARG



- Edad: 30
- País de residencia y federación: Argentina
- Comencé ayudando a mi coach a mis 18 años, y luego hice todos los cursos que mi Federación dictó. Soy coach certificada dentro de FAPH. También especialista técnica, personal trainer y preparadora física certificada por escuela Interval y con Aval de UNDAV. Y Licenciada en Diseño y Comunicación visual.
- Actualmente mi trabajo está 100% destinado al deporte. Doy clases de patinaje a gran parte de los alumnos de CAU (club al que estoy asociada) en Buenos Aires, bajo la subescuelita @desliz.ar
- Participo y estoy a cargo de las coreografías en un show infantil de patinaje sintético aquí en Buenos Aires. Y mi carrera de diseño la estoy comenzando a orientar y poner al servicio de instituciones deportivas y/o personas con proyectos para el deporte

REFRESH!

## ¿QUÉ PASÓ ANTES?

[Boletín #1 AQUÍ](#)

[BOLETÍN #2 AQUÍ](#)

Si está interesado en unirse al equipo de la Junta Directiva de CASA, tiene información adicional de algunas pistas, o tiene alguna pregunta sobre CASA, por favor contacte a Christy Krall.



[christine.krall@gmail.com](mailto:christine.krall@gmail.com)