



Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

**Ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de
9 a 10 años en Cienfuegos**

**Trabajo de diploma para optar por el título de
Licenciado en Cultura Física**

Autor: Alejandro Manuel Padilla Rodríguez

Tutora: MSc Arays Hernández Garay

Cienfuegos 2015



Declaración de autoridad.

Hago constar que la presente investigación fue realizada en la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, como parte de la culminación de estudios en la Licenciatura de la especialidad _____. Autorizando que la misma sea utilizada por la Institución para los fines que estime conveniente, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentada en evento ni publicada sin la aprobación de la Universidad.

Firma del autor.

Firma del tutor.

Firma del Cotutor.

Los abajo firmantes certificamos que la presente investigación ha sido revisada según acuerdos de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico Técnica.
Nombre y Apellidos.

Computación.
Nombre y Apellidos.

Resumen en español

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia, presenta ejercicios para la enseñanza técnica del patinaje de carrera, el cual que ayudará al profesor a la hora de planificar el componente técnico en las clases de entrenamiento deportivo. Respondiendo al problema científico: ¿Cómo elevar el nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años en Cienfuegos? Persiguiendo como objetivo general: Diseñar ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años en Cienfuegos. Como parte de la investigación se utilizó una muestra de 15 atletas de la categoría 9 – 10 años, donde se emplearon métodos del nivel teórico (Analítico – sintético, Histórico-Lógico y Inductivo-Deductivo), empírico (Experimento, Análisis documental y medición) y matemático para la obtención, procesamiento y análisis de los resultados. Sus resultados se avalan a partir de los cambios en el desarrollo de los elementos técnicos. El informe escrito posee tres capítulos, donde el primero esboza teóricamente la trayectoria de las variables claves, seguido por un análisis metodológico aplicado al tema en cuestión, conllevando a la propuesta que constituye el eje conductor; y finaliza con un grupo de conclusiones y recomendaciones, válidos para el futuro desarrollo del patinaje de carrera en la provincia.

Resumen en ingles

The present work approaches a topic of vital importance, it presents exercises for the technical teaching of the career skating, the one which that will help the professor when planning the technical component in the classes of sport training. Responding to the scientific problem: How to elevate the technical level of the athletes of career skating in the ages from 9 to 10 years in Cienfuegos? Pursuing as general objective: To design exercises for the technique of the career skating in the ages from 9 to 10 years in Cienfuegos. As part of the investigation a sample of 15 athletes of the category was used 9 - 10 years, where methods of the theoretical level were used (Analytic - synthetic, Historical-logical and Inductive-deductive), empiric (Experience, Analysis documents and mensuration) and mathematician for the obtaining, prosecution and analysis of the results. Their results are endorsed starting from the changes in the development of the technical elements. The written report possesses three chapters, where the first one sketches the trajectory of the key variables theoretically, continued by a methodological analysis applied to the topic in question, bearing to the proposal that it constitutes the conductive axis; and it concludes with a group of conclusions and recommendations, valid for the future development of the career skating in the county.

<u>INDICE</u>	<u>Página</u>
<u>I Introducción</u>	
Introducción_____	1
✓ Situación problemática_____	3
✓ Problema Científico_____	3
✓ Objeto de la Investigación_____	3
✓ Campo de acción_____	3
✓ Objetivo general_____	3
✓ Tareas científicas_____	4
✓ Hipótesis_____	4
✓ Variables_____	4
✓ Operacionalización de las variables_____	5
Capítulo I Fundamentación Teórica.	
Concepción teórica del entrenamiento deportivo_____	6
Concepción de la preparación técnica_____	9
Técnica deportiva. Conceptos_____	11
Características de la técnica deportiva_____	17
La mejora de las técnicas del entrenamiento_____	18
Concepción de la preparación técnica en el patinaje de carrera_____	18
Características de la técnica en el patinaje de carrera_____	21
Criterios en torno al ejercicio físico para el desarrollo de la preparación técnica_	23
Características del desarrollo motor en la etapa de 9 a 10 años_____	26
Capítulo II- Diseño Metodológico	
Metodología Utilizada_____	28
➤ Paradigma utilizado_____	28
➤ Tipo de estudio_____	28
➤ Tipo de diseño_____	28
Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo_____	29
Métodos del nivel teórico, empírico y matemático_____	29

Justificación de la Investigación _____	31
Capítulo III.- Resultados de la investigación.	
Resultado del análisis documental _____	32
Resultado del diagnóstico o pretest _____	33
Complejo de juegos _____	34
Resultados del postest _____	37
Prueba de Wilconxon para el pretest y postest de los indicadores _____	38
Conclusiones _____	40
Recomendaciones _____	41
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

El patín es uno de los inventos que le ha dado al ser humano la oportunidad de desarrollar grandes habilidades. El patinaje de carrera es un deporte que demanda alta preparación física, técnica y mental.

El patinaje de carreras es una disciplina en la que se desarrollan la velocidad y resistencia de los corredores. Aunque es una disciplina individual, también se puede realizar por equipos en las pruebas de relevos. Las modalidades son ruta y pista, y en ambas hay pruebas de velocidad, medio fondo y fondo. En la modalidad de pista se practica en un área ovalada con dimensiones de 125m mínimo a 400m como máximo, con o sin peralte en las curvas.

Para desarrollar velocidad es necesario que los atletas cuenten con un buen nivel técnico lo cual es esencial para obtener altos resultados deportivos. Hoy en día los patinadores no alcanzan el éxito sin una técnica eficiente. De hecho, se estima que del 50 al 60% de lo que hace un gran patinador es técnica.

Las clases de preparación técnica son aquellas que solucionan objetivos relacionados estrictamente con la enseñanza de la técnica o su perfeccionamiento. Este es un tipo de clase que se caracteriza por un volumen medio de la carga, y puede ser utilizada, preferencialmente, entre sesiones de entrenamiento muy fuertes, tanto en volumen como en intensidad y en el proceso de entrenamiento con principiantes, que se encuentran aprendiendo la técnica del deporte. También se utilizan en el período transitorio, para solucionar las deficiencias técnicas mostradas por los principiantes en el macrociclo vencido.

Según Grosser, M (1988) considera que la técnica deportiva es un componente significativo en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes, incluso llega a tener un papel decisivo para la consecución de los grandes éxitos (por ejemplo, la carrera de Slalom en el esquí, patinaje artístico, tiro, tenis, etc.) y más adelante lo define como:

1.- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas verbalmente, de forma gráfica, matemática biomecánica- anatómica - funcional y de otras formas.

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Numerosas son las investigaciones que se han realizado sobre el patinaje entre las que se encuentran las realizadas por: Alfonso Quintana A. (2008), Álvarez, Y. (2006), Gutiérrez Blanco, I. D. (2010), Lara González J. (2008), Moreno Caldas A. (2009), entre otros, relacionadas con la historia, periodización para el Patinaje de Carrera, ejercicios para el desarrollo de la fuerza, ejercicios para la técnica en curva, pero ninguna trabaja su investigación sobre la técnica en el proceso de enseñanza en las edades de 9 a 10 años

Dentro de los objetivos para las edades de 9 a 10 años que aparecen reflejado en el Programas de Preparación del Deportista del 2007 se hace énfasis en la adquisición de destreza en el dominio de los elementos básicos fundamentales del Patinaje, en la familiarización con los elementos técnicos de cierta complejidad.

Teniendo en cuenta que en Cienfuegos no se han realizado investigaciones sobre el desarrollo técnico de los atletas de 9 a 10 años en el patinaje de carrera, que el programa de preparación del deportista hace alusión a priorizar dichos elementos, además que los atletas alcanzaron evaluación de insuficiente en el diagnóstico realizado, fue el motivo de investigar cómo superar esta deficiencia, planteándose como **situación problemática**:

Insuficiencias en el nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **problema científico**:

¿Cómo elevar el nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos?

Declarando como **objeto de la investigación**: Proceso de entrenamiento deportivo y como **campo de acción**: técnica del patinaje de carrera

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como **objetivo general** del trabajo:

Diseñar ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos.

Para darle cumplimiento a las interrogantes planteadas se trazó las siguientes **tareas científicas:**

- Revisión de los fundamentos teóricos que sustentan la técnica del patinaje de carrera
- Caracterización del nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años en Cienfuegos.
- Confección de ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años en Cienfuegos, a partir de la revisión bibliográfica.
- Aplicación de ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años en Cienfuegos.
- Constatación de la efectividad de los ejercicios para la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos.

Dada esta posición se defiende como **hipótesis**: Con la aplicación ejercicios técnicos se elevará el nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos.

Definiéndose como **variable de la investigación:**

- Variable dependiente: técnica del patinaje de carrera
- Variable independiente: ejercicios técnico

La cual se **operacionaliza** de la siguiente forma:

Tabla # 1: Posibles errores que pueden cometer en la realización de técnica del patinaje de carrera

Técnica
Mala coordinación de brazos
No desplazan el tronco hacia las piernas
No patinar en la postura adecuada
No hacer el semicírculo en la pierna que empuja
El patín debe entrar en el borde externo

Indicadores para evaluar técnica del patinaje de carrera motivo de estudio en esta investigación.

Excelente - No comete error al realizar la técnica del patinaje de carrera

Muy Bien - Puede cometer un error al realizar la técnica del patinaje de carrera

Bien - Comete dos errores al realizar la técnica del patinaje de carrera

Regular - Comete tres errores al realizar la técnica del patinaje de carrera

Mal - Comete cuatro o más errores al realizar la técnica del patinaje de carrera

Capítulo I Fundamentación Teórica

Concepción teórica del entrenamiento deportivo

El entrenamiento es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por lo tanto, un aumento y mejora del rendimiento. En un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que esté dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual, técnico, táctico del hombre.

Dentro del ámbito deportivo el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Sin embargo, el entrenamiento deportivo no siempre está destinada a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y/o anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un planteamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento. Antonio Hernández, J. (2007)

El entrenamiento es considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico especializado basado en la utilización de los ejercicios físicos con el objeto de perfeccionar las diferentes cualidades, capacidades y partes de la preparación, que garantizan al deportista el logro de altos resultados deportivos en una especialidad determinada es en términos generales, un proceso permanente de adaptación a las cargas de trabajo. Gambetta, V. (1990)

Para Matveev (1983) el entrenamiento consiste en la *“forma fundamental de preparación del deportista basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la preparación del deportista”*. Sin embargo Collazo Macías, Adalberto y col (2006) lo definen como un *“proceso multifactorial, biopedagógico y psicosocial, y al aplicar un sistema de preparación para cualquier deportista y deporte; el entrenador, el atleta, los especialistas y dirigentes que como ejecutantes y responsables están comprometidos con este, necesitan irremisiblemente comprobar la eficacia de la parte del proceso que les compete”*

Mamés Jesús E. (2010) plantea que “El entrenamiento es una sucesión de cargas y períodos de recuperación, que si se realizan correctamente, van a dar como resultado una mejora progresiva del rendimiento físico, que está en relación con la capacidad de producción de energía (metabolismo energético) por parte de los músculos involucrados en el deporte practicado, producción de energía que tiene unas características diferenciadas de potencia o de resistencia”.

Como planteaba Matveev una e las forma fundamental del entrenamiento deportivo es la preparación del deportista considerándola como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Esta compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y

psicológica. Es un proceso multifacético, de la utilización racional de los factores, medios, métodos y condiciones que permiten influir de manera dirigida sobre el conocimiento del deportista y asegurar el grado necesario de disposición para alcanzar altos resultados deportivos.

Refiriéndose a esta misma situación, Verkhoshansky, Yuri (1999) ha expresado: *Durante la última década la orientación deportiva ha buscado, una conducción general hacia la asociación de contenidos de formación multilateral con los de formación especial, utilizando modelos cronológicos a largo plazo, tomando como referencia alguna de las últimas tendencias de la teoría del entrenamiento.*

En ese mismo sentido, el propio autor, ha aseverado: ... en el entrenamiento todos los niveles de preparación (orgánica, muscular, técnica, táctica, competitiva, psicológica, etc.), tienen un objetivo común.

Al entrenamiento deportivo, se le han asignado, por las diferentes especialidades científicas, innumerables definiciones. El objetivo fundamental consiste en ampliar las posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto, los recursos del deportista.

La Preparación del deportista es considerada como: Es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Esta compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica. Es un proceso multifacético, de la utilización racional de los factores, medios, métodos y condiciones que permiten influir de manera dirigida sobre el conocimiento del deportista y asegurar el grado necesario de disposición para alcanzar altos resultados deportivos. (Brancacho, 1993)

Los aspectos de la preparación del deportista se refieren a las siguientes áreas:

- La preparación física (general y especial)
- La preparación técnica
- La preparación táctica
- La preparación psicológica (moral y volitiva)
- La preparación teórica (intelectual)

Dentro de las áreas que se analizarán a continuación se encuentra la preparación técnica.

Concepción de la preparación técnica

Para asegurar el alto nivel de preparación técnica, es necesario no solo saber enseñar, sino también saber qué técnicas debe emplearse en la ejecución de los ejercicios. Como es sabido, la técnica varía, se perfecciona y se moderniza.

Para Forteza y Ranzola (1986) la preparación técnica deportiva es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas, y también con las reglas, señalando que el aspecto más específico del entrenamiento deportivo lo constituye la preparación técnica. Estos dos autores establecen dos tareas fundamentales para la preparación técnica que son el desarrollo y estabilización de los hábitos deportivos, y el perfeccionamiento variable de los mismos.

Según las investigaciones realizadas por Álvarez, Y. (2006); han demostrado que los analizadores desempeñan un papel importante en el proceso de asimilación de la técnica deportiva. Los conceptos acerca de los movimientos no se forman enseguida en la conciencia de las atletas. Solo por medio de múltiples repeticiones pueden llegar a formarse sólidamente.

Como se sabe, las fuentes de estos conceptos son las sensaciones que aparecen gracias a los diferentes estímulos del ambiente exterior, los músculos y ligamento, los ojos y los oídos, la piel y los órganos internos están unidos con la corteza de los hemisferios cerebrales por medio de vías nerviosas que comunican a la corteza cerebral todo los estímulos del medio ambiente exterior, captado por los órganos de los sentidos: los analizadores.

Para poder coordinar correctamente todas las acciones relacionadas con la realización del ejercicio, es necesaria una actividad coordinada de los analizadores.

El perfeccionamiento de la actividad deportiva tiene un pilar en el mejoramiento de la calidad de la ejecución técnica del deportista, si bien mostrar un desempeño técnico superior no asegura el triunfo en los deportes tácticos o aquellos cuyo fin se reduce a exhibir mayor desarrollo de capacidades físicas motoras o coordinativas, aún así el contenido técnico resulta el distintivo principal de los deportes y modalidades. (Si se obvia el contenido técnico se nos hacen indistinguibles los deportes)

Aunque el grado de desarrollo de las capacidades del individuo se exprese en la ejecución técnica, sus capacidades constituyen el soporte psico-fisiológico, es decir material, del resto de los componentes de su estado cognitivo y de sus

acciones, la técnica solo se comprende como conocimiento pero se percibe como modo concreto de realización de la acción.

La descripción cualitativa de la técnica deportiva constituye entonces un documento de enorme valor metodológico para el profesor o entrenador fundamentalmente durante la iniciación de los practicantes pero durante el entrenamiento con vistas a la participación en competencias se reduce sensiblemente su importancia. Esta preparación naturalmente tiene un marcado carácter individual, es personalizada, y sin embargo la técnica es un modelo standard del que está obligado a apartarse el competidor a medida que se aproxime a la maestría deportiva.

Dicha maestría estará determinada por el alcance de los objetivos parciales o generales que se pretenden lograr con la técnica y son precisamente estos aspectos los que miden la calidad de su ejecución por el deportista. Lo anterior se fundamenta en que la técnica se ha elaborado para un modelo de hombre haciendo abstracción de las diferenciaciones individuales de estos, de modo que si la acción motora resulta óptima para un sujeto para otro de diferente antropometría ya no lo sería y esto se convertiría en una desventaja durante su enfrentamiento en la competencia.

Técnica deportiva. Conceptos:

Diferentes conceptos se han emitidos por diferentes autores de técnica deportiva entre los que se encuentran:

- Es el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. (Grosser)
- Es la realización del "movimiento ideal" al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

- Es un conjunto de instrucciones, o el procedimiento para la solución de los problemas de movimiento existentes. (Selujanov, V. N. 1999)
- Es una abstracción de múltiples desarrollos de movimientos individuales. (Castejón, F. y Col. 1997)
- Modelo ideal de la acción de competición. (Matveev, 1977-83).

Como podemos apreciar en las definiciones anteriores, cuando se menciona la técnica se refiere a movimiento ideal para un objetivo determinado, y es aplicable a situaciones específicas. Tenemos que hacer referencia también a la técnica personal (o estilo), que es la aplicación de los conceptos, principios y leyes de la técnica general, aplicados a las propias estructuras y posibilidades. La técnica no es la reproducción exacta de una serie de movimientos, sino la implementación de esos movimientos por un atleta con características, cualidades, estructura e historia motriz distinta en cada caso. Las variantes introducidas por cada atleta deben ser respetadas ya que responden a la estructura propia, y solo se tratarán de cambiar cuando no respondan a los principios generales de eficiencia.

La importancia del conocimiento de la técnica radica en que si no se conoce profundamente el movimiento ideal, no se podrá hacer una correcta interpretación de aquellos movimientos que no están realizados dentro de los parámetros técnicos o simplemente son una variante de la técnica que no le resta eficiencia.

Existen muchas maneras de estudiar o desglosar un movimiento técnico a fin de conocer todo lo que en él se expresa, no solo en su aspecto; sino en los factores que influyen en su realización, y tienen importancia para hacerlo más o menos productivo.

Otra definición expresada por Moreno Caldas A. (2009) dice que "La técnica deportiva consiste en un sistema específico de acciones sucesivas y/o simultáneas, las cuales operan como consecuencia de la interacción de fuerzas externas e internas y con un único objetivo: aprovechar de la manera más efectiva todas estas acciones en vista a alcanzar un alto rendimiento. El entrenamiento técnico es un proceso sistemático de trabajo que tiene como meta la adquisición, el perfeccionamiento y la estabilización de dichas acciones específicas".

En forma similar la define Matveev: "Se llama preparación técnica del deportista a la enseñanza que se le imparte en términos de movimientos y acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos".

Castejón, F. y Col. (1997) coinciden en afirmar que la técnica y la táctica no pueden verse por separado ya que no puede existir un buen desarrollo de un elemento sin incluir siempre el otro, realizar la enseñanza de ambas partes, situando a los jugadores en contextos globales, donde ellos deban solucionar los problemas que aparezcan al ataque o a la defensa es algo que siempre se debe tener presente en el proceso de enseñanza-aprendizaje técnico-táctico de los basquetbolistas que se inician en este sentido, es preciso destacar que en determinados momentos del entrenamiento se tendría que dar mayor consideración a los elementos tácticos y menor a los elementos técnicos y viceversa, dependiendo de ello el nivel de habilidades mostradas de manera general.

En el programa de preparación del deportista se plantea que la técnica le da la bienvenida al mundo del patinaje alineando a lineal. En segunda instancia, los nuevos hábitos y destrezas que se establecen según el mecanismo de formación de reflejos condicionados, conllevan a que la metodología del aprendizaje tenga

que guiarse por el cumplimiento sistemático de las ejecuciones motrices, pues la formación del reflejo condicionado, exige la repetición. Después se hace necesario consolidar y perfeccionar hábitos y destrezas, por cuanto en dicho proceso se suceden las tres frases ya conocidas: generalización; concentración, y consolidación y perfeccionamiento. Según Matveev, L. P. (1977), estas regularidades fisiológicas originan tres etapas del aprendizaje.

1. Estudio inicial o aprendizaje inicial.
2. Estudio profundizado o aprendizaje profundo.
3. Consolidación y perfeccionamientos.

Etapa de aprendizaje inicial

La tarea fundamental de esta etapa es brindar la más completa y exacta representación sobre la acción motriz que es motivo de aprendizaje. También ir sentando las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación.

El entrenador deportivo debe tener en cuenta que se encuentra en la primera fase de generalización de hábitos motor, la cual se traduce en que las particularidades motrices se muestran con tendencia a realizar movimientos innecesarios, imprecisos, heterogéneos, con inestabilidad, con el ritmo de ejecución del ejercicio, lo cual provoca el aumento del gasto energético, predominan la excitación sobre la inhibición.

El pedagogo demuestra la técnica deportiva, a la vez que indica las explicaciones necesarias, tratando de lograr diferenciar las partes más importantes, haciendo énfasis en la base, el eslabón principal y los detalles así como algunos parámetros de la técnica.

Los deportistas prueban con las primeras ejecuciones, para esforzar la información brindada por el profesor y que puedan realizar las autovaloraciones respectivas. El índice de cumplimiento en esta etapa, es que el alumno sea capaz de describir la acción motriz que tienen que efectuar en la práctica.

A partir de la primera sección de entrenamiento, el entrenador estará ante una situación compleja. Puede ocurrir que desde ese instante tenga que trabajar conjuntamente con las tres etapas del aprendizaje, dependiendo de las características individuales de los deportistas, por lo tanto, los métodos organizativos requieren de una sabia utilización, ya que existirán varios niveles de comportamiento motor e intelectual en el grupo. Teniendo en cuenta este hecho, se procederá con la orientación del entrenamiento deportivo, donde el principio de accesibilidad y la individualización desempeña un papel preponderante.

Pueden usarse la mayor cantidad de métodos de enseñanza, pero los senso-perceptuales y verbales deben ser enfatizados. En función de la tarea de la etapa se recomiendan utilizar los métodos global, fragmentarios y juegos. Para detectar y corregir errores, es necesario considerar que en los primeros ejercicios del deportista tal vez no sea fundamental su aplicación, teniendo en cuenta los afectos de la primera fase de hábitos motor.

Etapa de aprendizaje profundo

La tarea fundamental es el dominio práctico de la acción motriz y se corresponde con la fase de concentración de los centros nerviosos, propios de la ejecución técnica a realizar por los deportistas. Como resultados de las repeticiones y las múltiples representaciones, se va dominando paulatinamente la técnica, los movimientos adquieren exactitud, desapareciendo los excesos, homogeneizándose cada vez más, lo cual genera un gasto energético menor.

Los métodos fundamentales para el aprendizaje y el perfeccionamiento son los prácticos, donde el ritmo del ejercicio es un aspecto importante en la consecución de los propósitos, por lo que, el índice de cumplimiento es lograr que los deportistas ejecuten la acción motriz sin graves errores, con rapidez y fluidez.

Etapa de consolidación y perfeccionamiento.

La tarea fundamental es la obtención del hábito motor, consolidarlo, perfeccionarlo y llegar a una forma superior: la destreza. El deportista debe llegar a un nivel tal que le permita adecuar la ejecución técnica en condiciones variables, con el máximo de eficiencia.

El principio de la conciencia y la actividad se orientan hacia la comprensión más profunda de la técnica, para que el deportista reconozca sus posibilidades individuales y colectivas, trabaje con creatividad, iniciativa e independiente, de modo que le permita tomar decisiones fructíferas, el pensamiento táctico desempeña un papel vital en el proceso.

El contenido de la enseñanza está basado en la utilización de los métodos estándar y variables, siendo de extrema importancia su desarrollo por separado, pero la esencia radica en determinar el paso entre los mismos. Los métodos combinados de juegos y competencia son los más utilizados en esta etapa, el entrenador le presta gran atención a la detención y corrección de errores, para establecer el cambio de las condiciones estándar y variables. El índice de cumplimiento está dado en alcanzar exitosamente la propuesta.

Para hacer exitosa esta parte del proceso, se requiere de un nivel de preparación especial que permite lograr lo antes expuesto.

Ninguna metodología puede alterar esta secuencia; sólo es permisible, según la orientación del entrenamiento deportivo, lograr que las dos primeras etapas duren el menor tiempo posible, por supuesto, sin apresurar el proceso pedagógico

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico - táctico, transcurre por tres etapas: aprendizaje inicial, profundo, de consolidación y perfeccionamiento.

Características de la técnica deportiva.

En el artículo: estrategia, táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos en el deporte (2013) se hace alusión a una serie de características de la técnica la cual hay que tener en consideración en la planificación del entrenamiento, estas son:

1. Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
2. Solo puede ser aplicada por el atleta.
3. La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
4. Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
5. La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
6. Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.
7. Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

La mejora de las técnicas del entrenamiento:

El dominio del progreso de las performances implica que se examinen las teorías referentes a la preparación. El examen de los programas de entreno utilizados en los países más desarrollados en plan deportivo, así como los datos históricos, permite definir con precisión las orientaciones que han generado más progreso: Martinetti, G. (2010)

1. Orientación, es el progreso rápido de los volúmenes de trabajo dedicados al entrenamiento. El aumento de volumen, permite alcanzar un nivel de performance elevado, pero imposibilita que los sistemas funcionales alcancen su pleno desarrollo, por otro lado tiene la influencia negativa en el desarrollo de las cualidades de fuerza y velocidad.
2. Orientación, es la adaptación del trabajo de entrenamiento al objetivo planteado.
3. Orientación, se basa en la utilización de materiales y equipos que permiten explotar al máximo las reservas funcionales del organismo y en la perfección técnica de los movimientos.
4. Orientación, está constituida por el perfeccionamiento de la organización del entrenamiento.

Concepción de la preparación técnica en el patinaje de carrera

Uno de los rasgos más característicos del proceso de entrenamiento de los patinadores de carrera es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica.

La técnica empleada por el patinador de carrera es similar a la del patinaje sobre hielo, porque en cada superficie se empuja llevando una pierna adelantada hacia afuera y ligeramente hacia atrás y alternando ambas piernas. El movimiento de brazos alternativos va acompañado con las piernas para mantener el equilibrio. La técnica en la curva es la más difícil para los patinadores ya que los patines tienden a seguir en línea recta. El método más común para el cruce de la curva es: dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior e inclinar el cuerpo hacia el interior de la curva. Todos estos movimientos se ejecutan con el tronco ligeramente inclinado hacia delante. La preparación técnica es el punto más importante del proceso de entrenamiento de los patinadores, y es por eso que se le presta la mayor atención.

Cada una de las tareas de la preparación técnica, está relacionada con la formación de los hábitos correctos de movimiento, con el aprendizaje de las acciones correctas de ese movimiento.

La técnica está estrechamente ligada tanto con el estado de preparación física general del patinador, así como también con el desarrollo de las cualidades especiales del mismo. Sin el desarrollo de estas sería muy difícil la evolución y adaptación técnica.

La postura del patinador significa la posición que adopta el atleta. En una postura correcta, los pies deben estar abiertos al ancho de los hombros, ambos pies deben estar paralelos; las piernas deben estar flexionadas entre ángulos de 90 a 120; el tronco debe tener una inclinación de 45 grados con respecto a las piernas, la columna vertebral debe estar completamente recta; el movimiento de los brazos debe ser con una oscilación al frente y atrás, el brazo que va al frente debe estar semiflexionado y en línea recta con el centro del cuerpo y el brazo que va atrás

debe estar extendido y al lado del cuerpo; la cabeza debe estar todo el tiempo con la vista al frente.

Durante la ejecución de la técnica, los principales movimientos que se realiza se denominan, elementos técnicos, y estos son:

- 1) La posición inicial o postura: Es la base de la técnica y sin su correcta ejecución difícilmente será posible aplicar correctamente los otros movimientos. Consta de una flexión de cuatro puntos del cuerpo, tobillos, rodillas, cadera, cintura y la alineación de punta del pie, rodillas y hombros. La flexión de las rodillas aproximadamente es de un ángulo de 90° . Esta posición por su carácter aerodinámico impide que el viento generado por la velocidad frene o desequilibre al deportista.
- 2) Apoyo: es el movimiento en que el patín hace contacto con la superficie y este debe realizarse con el borde externo de las ruedas, debe apoyarse las 5 ruedas al unísono
- 3) Deslizamiento: es el movimiento que se ejecuta una vez que el patín entra en contacto con la superficie, este realiza hacia delante, con el borde externo de las ruedas.
- 4) Empuje: es la fase fundamenta de estos 5 elementos técnicos., ya que es la que proporciona el rodamiento óptimo, este movimiento se realiza pasando el patín a borde interno de las ruedas y se inicia desde el centro hacia fuera, siendo este totalmente lateral y hasta la total extensión de la pierna..
- 5) Despegue: este se inicia una vez finalizado el empuje y consiste en terminar el contacto de las ruedas con la superficie.

- 6) Recuperación: este se lleva a cabo una vez realizado el despegue y consiste en regresar el patín a la posición inicial.

En el patinaje de carrera existen tres técnicas fundamentales, estas son:

- 1) Técnica de arrancada: se aplica para dar inicio a las carreras. Existen dos tipos de arrancada, de frente (carreras de 300m/cr individual), y de lado o lateral (carrera de 500m, 10 000m y 15 000m). esta técnica tiene su importancia fundamental en los eventos de velocidad, no siendo así en los eventos de fondo.
- 2) Técnica en recta: se realiza en las rectas del circuito, consiste en realizar los pasos con una mayor amplitud que en las curvas, la posición del cuerpo está basada fundamentalmente en que los hombros y las caderas estén en línea recta con las rodillas y los patines.
- 3) Técnica en curva: es la técnica que se realiza generalmente en circuito en donde las curvas se toman a la izquierda; por eso la dirección del movimiento es contraria a las manecillas del reloj. Esta se realiza a través de pasos cruzados y la inclinación del cuerpo es posible orientando el centro de gravedad del cuerpo hacia el centro de la curva.

Características de la técnica en el patinaje de carrera

El patinaje de carrera tiene características totalmente diferentes al resto de sus modalidades:

- Es un deporte sumamente caro, se necesitan muchas condiciones para entrenar.

- Los implementos deportivos son imprescindibles y más aún con el surgimiento del patín lineal.
- Los diferentes tipos de rodamientos.
- Las botas son totalmente diferentes.
- La técnica se a transformado diferente a la anterior
- El surgimiento del doble empuje ha sido una revolución en el campo de patinaje de velocidad, todos los tiempos se han mejorado.
- Ha existido un mayor desarrollo despertando intereses por partes de la población en general y su práctica a nivel mundial se ha extendido.

Para lograr que los alumnos puedan transitar por el proceso de adquisición de las acciones motrices o fundamentos técnicos del deporte, es preciso organizarlo metodológicamente, previendo la secuencia de las categorías del movimiento (habilidad, hábitos y destreza). Asimismo, se debe tener en cuenta las regularidades fisiológicas, psicológicas y pedagógicas. Para alcanzar estos propósitos, el entrenador debe entender que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que proviene de leyes objetivas de la educación y para facilitar la labor, es importante apoyarse en las utilización de principios metodológicos inherentes a la actividad específica, lo cual facilita la comprensión, la aplicación de los métodos de enseñanza de aprendizaje motor y los utilizados en la detección y corrección de errores.

Criterios en torno al ejercicio físico para el desarrollo de la preparación técnica

Para alcanzar altos rendimientos deportivos, es necesario aplicar diversos medios. Entre estos se encuentran, en primer término, los ejercicios físicos. En los últimos años se ha intensificado el afán de actuar sobre la capacidad de rendimiento a través de medios motores, autógenos y psicógenos.

Los ejercicios físicos son el medio más importante para lograr un aumento del rendimiento deportivo. Deben responder a los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento y no se deben de escoger ni aplicar arbitrariamente. La conveniencia de un ejercicio durante el entrenamiento para alcanzar rendimientos deportivos resulta exclusivamente de la utilización del mismo para desarrollar el rendimiento en la disciplina competitiva que se haya escogido. Lo importante es aplicar aquellos ejercicios que aseguren un ritmo lo más elevado posible de aumento del rendimiento en la disciplina competitiva y contribuya a crear condiciones previas necesarias para un desarrollo ininterrumpido de rendimiento durante muchos años.

La clasificación de los ejercicios físicos se efectúa dentro del campo del deporte de rendimiento atendiendo a su forma de movimiento en comparación con el movimiento específico de la competencia. Por consiguiente diferenciamos entre ejercicios especiales y ejercicios de desarrollo general.

Ejercicios especiales: Entre estos contamos aquellos que contienen elementos del movimiento competitivo y en los cuales uno o varios músculos a la vez se someten a una carga igual o similar a la de la ejecución del movimiento en la competencia.

Con los ejercicios especiales se perfeccionan primeramente capacidades físicas determinantes del rendimiento, sobre todo, la fuerza, la resistencia de fuerza, la rapidez y movilidad, pero también componentes aislados de la técnica y táctica deportivas en unión con el desarrollo de cualidades psíquicas de la competencia y cualidades morales. La ventaja de dichos ejercicios consiste principalmente en que permiten dosificar el estímulo. Los ejercicios especiales no son un sustituto, sino un medio de entrenamiento indispensable que realizan una tarea importante en los deportes con diversas exigencias físicas y técnico –deportivas en el período preparatorio.

Ejercicio de desarrollo general: Se trata de aquellos que son tomados de otros deportes y de ejercicios de tipo gimnástico con y en aparatos que no contienen elemento alguno del movimiento competitivo.

El valor e importancia de los ejercicios de desarrollo general se subestima en muchos deportes, sobre todo, en el entrenamiento de los jóvenes talentos, estos con un entrenamiento básico general mucho más amplio, alcanzan el nivel de rendimiento internacional por lo general mucho más tarde, sin embargo, tienen un desarrollo más constante y uniforme de su rendimiento en la etapa de altos rendimientos, en comparación con los atletas que alcanzaron un grado de especialización mucho más temprano.

Es evidente que los medios especiales influyen más directamente en el aumento del rendimiento que los medios generales. La incorporación de ejercicios de desarrollo general al proceso de entrenamiento se puede fundamentar de la siguiente manera, atendiendo al aspecto del aumento del rendimiento en la disciplina competitiva:

1. Aprendiendo y ejercitando distintos desarrollos de movimientos se mejora la capacidad de coordinación. El deportista puede adquirir de este modo técnicas deportivas complicadas mucho más rápido y alcanzar una mayor perfección.
2. El organismo del niño y el del joven se hallan en constante crecimiento. Los sistemas óseo y de ligamentos no están totalmente consolidados y pueden estar sometidos a esfuerzos excesivos debido a cargas extremadamente parciales.
3. La capacidad de carga y el ritmo de restablecimiento depende, entre otras cosas, de una capacidad de rendimiento del sistema circulatorio que sobrepasa el promedio. En muchos deportes y disciplinas, los medios especiales no son suficientemente efectivos para alcanzar las adaptaciones necesarias y por estas razones, hay que incluir en el programa de entrenamiento ejercicios y juegos deportivos cíclicos de desarrollo general para incrementar la resistencia.
4. Los ejercicios especiales están dirigidos a fortalecer, principalmente los músculos que tienen que realizar el trabajo principal. El desarrollo de los restantes músculos se retrasa y estos no pueden realizar plenamente sus funciones dentro de un movimiento, como por ejemplo los músculos del abdomen y de la espalda, que están presente siempre en todo movimiento deportivo, los ejercicios de desarrollo general tendrán a su cargo, por consiguiente, el fortalecimiento de estos músculos.
5. En aquellos deportes con exigencias relativamente parciales al organismo, el valor de los ejercicios de desarrollo general radica en la influencia positiva que estos ejercen sobre los procesos de recuperación (descanso activo).
6. Los ejercicios de desarrollo general, contribuyen a mantener una elevada capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones, etc.) obstaculizan el empleo de medios especiales.

7. A través de los ejercicios de desarrollo general se pueden reconocer mejor al comienzo del entrenamiento de los jóvenes talentos, la actitud de los deportistas para un determinado deporte o disciplina.

Menciona el autor Navelo, (2004) en su libro el medio fundamental de la actividad deportiva es el ejercicio físico, en el proceso de preparación técnico – táctica este permite desarrollar los contenidos de la enseñanza, y a su vez representa el modo de expresión de los métodos.

Las exigencias del deporte de hoy nos impone la necesidad de trabajar para la formación de un pensamiento más productivo. Esta necesidad parte de distintas condiciones que deben reunirse para la aplicación de disímiles ejercicios en la sesiones de entrenamiento porque obligatoriamente hay diferencias cuando se emplean ejercicios individuales o colectivos, cuando estos ejercicios tienen una intención en la enseñanza o perfeccionamiento y cuando su tendencia es a lo técnico o a lo táctico. Su utilización permitirá planificar con relativa facilidad y de manera consciente el proceso de preparación de deportista y a su vez las capacidades físicas.

Características del desarrollo motor en la etapa de 9 a 10 años

- ✓ Los movimientos son relativamente armónicos, fluidos y equilibrados.
- ✓ La movilidad constituye el rasgo fundamental del comportamiento motor.
- ✓ Desaparecen los movimientos paralelos inútiles y van haciéndose más definidos.
- ✓ Se establecen diferencias entre hembras y varones.

En esta etapa los factores determinantes del desarrollo se han hecho más diversos e intrincados. La formación de movimientos se efectúa de forma cada vez más dirigida. La forma de los movimientos es relativamente armónica, fluida y equilibrada, aunque todavía algo imprecisos, la movilidad constituye el rasgo fundamental del comportamiento motor, se encuentra continuamente en movimiento y con el mínimo estímulo se impulsa esa movilidad, por lo que no acostumbra a perseverar largo tiempo en una actividad, aunque al final de la etapa (9 años) se concentra más tiempo y no lo distrae cualquier cosa.

Desaparecen los movimientos paralelos inútiles y van haciéndose más definidos. En esta etapa se establecen diferencias entre hembras y varones, ya que las niñas muestran preferencia por movimientos distintos a los varones, motivando cierta diferencia en los resultados, por ejemplo: Los lanzamientos.

Las formas básicas como caminar, correr, saltar y lanzar está fundamentalmente donde tienen la posibilidad de manipular objetos de diferentes tamaños, formas, color, para que se vayan identificando con sus propiedades, así como actividades encaminadas a desarrollar los movimientos básicos en los diferentes trimestres.

En la etapa de 9 a 10 años predominan los juegos con gran variedad de movimientos por ejemplo los recorridos, realizan juegos con cantos, todo tipo de juegos motrices fundamentalmente los de persecución. Se acentúan los juegos con contenido social como por ejemplo: El juego a la Escuelita, al Médico y sobre todo en los juegos motrices gustan demostrar sus habilidades y destrezas.

Capítulo II.- Diseño Metodológico.

El paradigma utilizado en la investigación es **cuantitativo**, toma como centro de su proceso de investigación a las mediciones numéricas, en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder sus preguntas de investigación. Utiliza la recolección, la medición de parámetros, la obtención de frecuencias y estadígrafos de la población o la muestra que investiga para llegar a probar las hipótesis establecidas previamente.

En este enfoque se utiliza necesariamente el análisis estadístico, se privilegia la comprobación de hipótesis y la validez de las verdades está sujeta al grado de significatividad estadística; pues esto asegura que los experimentos sean replicables en otros contextos.

Para la investigación se utilizó un tipo de estudio **explicativo**, los mismos son dirigidos a responder por qué se produce determinado fenómeno y cuál es la causa o factor asociado al mismo. En este tipo de estudio se analizan relaciones causa – efecto, además se considera que la mayoría de estos estudios son experimentos, algunas investigaciones no experimentales pueden aportar evidencia para explicar por qué ocurre un fenómeno (proporcionar un cierto sentido de causalidad).

La investigación se enmarca en un diseño experimental. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un ***diseño preexperimental o control minino pretest - posttest para un solo grupo.***

El ***diseño preexperimental o control minino pretest - postest para un solo grupo***, consiste en medir los indicadores asociados a la técnica del patinaje de carrera antes y después de la manipulación de los ejercicios, para posteriormente computar la magnitud del cambio.

Selección de sujetos.

Para realizar dicha investigación se tomó una población de 15 atletas de las edades de 9 a 10 años del deporte patinaje de carrera.

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

Histórico – Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Análisis – síntesis: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de la técnica del patinaje de carrera, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada para determinar sus particularidades, y mediante la síntesis, integrarlos para descubrir sus relaciones y características generales.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación, para lograr aseveraciones y generalizaciones, realizándose demostraciones e inferencias particulares luego de enunciar las conclusiones necesarias a partir de una lógica determinada.

Métodos y técnica empíricos:

- **Método Experimento:** Para la aplicación del experimento se realizó primeramente una prueba inicial o pretest que permitiera conocer los valores o el estado original en que se encontraba el elemento táctico representación del tiempo.

Posteriormente una prueba final o posttest que posibilitó determinar los valores o el estado que alcanzaron dichos indicadores, luego de transcurrido el tiempo planificado de aplicación de la variable independiente.

- **Análisis documental:** este método permitió ofrecer información acerca del objeto de investigación para determinar el problema de dicho estudio, además nos permitió un sostenido análisis en torno a los conceptos y teorías existentes en lo relacionado con el tema. Sobre todo con este método se pudo percatar de las insuficiencias que existen en la enseñanza de la técnica del patinaje de carrera.
- **Medición:** Para aplicar el test técnico que aparece reflejado en el programa de preparación del deportista.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

De acuerdo a este tipo de diseño de pretest y posttest con un grupo, el procedimiento a seguir fue se les aplicó los instrumentos de mediciones antes y después de haber llevado a la práctica los ejercicios técnicos, una vez obtenidos los resultados, se computaron los datos, para ser procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual) y la prueba de Wilcoxon.

Justificación de la Investigación

La investigación llevada a cabo es conveniente porque con la realización de los ejercicios técnicos, los profesores de patinaje de carrera, cuentan con herramientas para poder planificar las clases y así desarrollarles las habilidades técnicas en las edades de 9 a 10 años, además de contar con un material didáctico.

Capítulo III.- Resultado de la investigación

Resultado del análisis documental

Durante la aplicación de este instrumento se revisó el Programa de Preparación del Deportista (PPD) del año 2007 y 2012 apreciándose que el mismo orienta los siguientes objetivos para las edades de 9 a 10 años:

- Alcanzar un dominio y equilibrio sobre los patines mediante la realización de variados ejercicios, juegos y circuitos de habilidades.
- Realizar ejercicios técnicos específicos sin y con patines a un nivel de desarrollo grueso o superior.
- Patinar en recta, curva y en arrancada a un nivel de desarrollo grueso o superior
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas generales de forma integral incidiendo sobre los diferentes planos musculares.
- Desarrollar a un nivel adecuado las capacidades físicas especiales de forma multilateral incidiendo sobre los motores primarios del desplazamiento sobre patines.
- Ejecutar en situaciones competitivas las formas básicas de la táctica individual y colectiva.
- Conocer la parte del reglamento técnico que incide directamente sobre la forma de competición.
- Conocer la historia del patín. (Con este objetivo se quiere dar a conocer la historia de los patines como implementos y no la del patinaje como deporte.)

Para el cumplimiento de los objetivos propuesto da a conocer una serie de ejercicios el cual presentan limitaciones en cuanto a: de 12 ejercicios 7 van a la familiarización con la pista y no así a los otros elementos que se ponen de manifiesto en el patinaje (desplazamiento, postura, empujes, arrancada, entre otros)

Resultados del pretest

En la tabla 1 se muestran los resultados de la evaluación técnica del patinaje de carrera, mostrándose los siguientes resultados: de 15 atletas evaluados, 7 que representa el 46.7 % de los atletas alcanzaron evaluación de mal, 5 que representa el 33.3% de regular y 3 que representa el 20 % de bien. Los principales errores que cometieron los atletas fueron:

- Mala coordinación de brazos
- No se desplazan con movimiento de braceo
- No realizan el empuje lateral en círculos
- No patinar en la postura adecuada

El resultado alcanzado en el pretest nos permite inferir en la necesidad buscar vías alternativas, ejercicios, juegos para la enseñanza de dicha técnica.

Tabla 1: Resultado del pretest de los indicadores

Evaluación	Cantidad de atleta	%
Excelente	0	0
Muy Bien	0	0
Bien	3	20
Regular	5	33.3
Mal	7	46.7

Propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica

Fundamentación de la propuesta.

Los ejercicios se seleccionaron mediante una minuciosa revisión bibliográfica sobre autores que en sus obras reflejan la metodología y la forma de entrenamiento deportivo específicamente del patinaje de carrera, así como de consultas con atletas y entrenadores de alto rendimiento o de experiencia en este deporte.

Los criterios para la selección de los ejercicios fueron los siguientes:

- Objetivos.
- Contenido del ejercicio.

Ejercicios

En esta etapa el niño debe manejar el desplazamiento básico hacia delante en dos pies, con mayor estabilidad, incluyendo una variación de la velocidad a velocidad media y aumentando el grado de dificultad comenzando el equilibrio en

cada pie e incluyendo secuencias de movimientos simultáneos exigiendo mayor grado de coordinación.

Carrito en movimiento

Objetivo: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, controlar el equilibrio dinámico y mixto, y compartir la ejecución con un compañero.

Ejercicio: uno de los compañeros se ubica en la posición de carrito anteriormente expuesta, y el otro empuja.

Equilibrio en 1 pie

Objetivo: obtener control corporal sobre un patín, soportando el peso del cuerpo en una sola pierna, para manejar con facilidad la lateralidad.

Ejercicio: se dejan deslizar los patines en línea recta; estando en movimiento, se eleva un patín flexionando la rodilla, y apoyando todo el peso del cuerpo en el patín que está en el piso.

Equilibrio en 1 pie con aro

Objetivo: desplazar y coordinar el peso del cuerpo, utilizando otro implemento.

Ejercicio: tomando impulso y con el aro en la mano, se comienza a desplazar; una vez en movimiento, se levanta un pie que se hace pasar por el centro del aro. Se repite el ejercicio con ambas piernas.

Sobrepaso de obstáculos y desplazamiento.

Objetivo: adquirir confianza, iniciar el desplazamiento, iniciar el equilibrio.

Ejercicio: ubicar marcas en el piso y sobrepasarlas, primero con un patín, luego con el otro, y deslizándose al mismo tiempo entre marca y marca.

Patineta

Objetivo: adquirir confianza, iniciar el desplazamiento y el equilibrio.

Ejercicio: con el patín puesto en un pie, y en el otro un zapato tenis, de pie, con las dos piernas rectas, se apoya el patín en el piso y se toma impulso con la otra pierna.

Salto

Objetivo: obtener mayor seguridad, dominar los patines en caída y realizar nuevos movimientos.

Ejercicio: deslizándose en línea recta, se flexionan las rodillas y se sacan los brazos desde atrás para lograr impulso. Haciendo presión en la punta del patín, se elevan los talones, logrando un pequeño salto. Para el descenso, se flexionan las rodillas hasta quedar en posición de carrito para mayor seguridad.

Cruce de frente

Objetivo: coordinación de las extremidades inferiores e iniciación del trenzado.

Ejercicio: desplazándose en los patines, se flexionan las rodillas y se traslada el peso del cuerpo a la pierna que queda apoyada en el piso. Luego, se levanta la otra pierna y se pasa por encima del patín que está rodando.

Cambios de sentido

Objetivo: lograr el manejo de las presiones de punta y talón, las direcciones adelante y atrás, percibir y responder.

Ejercicio: tomando impulso, se presiona la punta del patín. Se levantan los talones y, simultáneamente, se gira la cadera, quedando el patinador en posición opuesta a la inicial.

Resultado del postest

En la tabla 2 se muestran los resultados de la evaluación técnica del patinaje de carrera, mostrándose los siguientes resultados: de 15 atletas evaluados, 9 que representa el 60 % de los atletas alcanzaron evaluación de excelente, 3 que representa el 20 % de muy bien, 1 que representa el 6.7 % de bien y 2 que representa el 13.3 % de regular.

Los principales errores que cometieron los atletas mejoraron después de aplicado los ejercicios fueron:

- No se desplazan con movimiento de braceo
- No realizan el empuje lateral en círculos

El resultado alcanzado en el pretest mejoro después de aplicado los ejercicios técnico, lo cual se puede apreciar con los resultados alcanzado por los atletas en el postest.

Tabla 2: Resultado del postest

Evaluación	Cantidad de atleta	%
Excelente	9	60
Muy Bien	3	20
Bien	1	6.7
Regular	2	13.3
Mal	0	0.0

Prueba Wilcoxon para el pretest y postest de los indicadores

Después de haber obtenidos los resultados del pretest y postest del indicador operacional de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon y los signos que detectan las diferencias de distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Dichas pruebas establecen, las decisiones de aceptar o no las diferencias intragrupalas se basan en la significación asintótica, la que debe comportarse por debajo de valores de 0,05 lo que indica que la variable difiere en su distribución.

Hipótesis nula: los ejercicios técnicos aplicado no son eficaz.

Hipótesis alterna: los ejercicios técnicos aplicado son eficaz.

Criterio: Se rechaza la hipótesis nula si la significación asintótica (bilateral) es menor que el nivel de significación = 0.05.

Decisión: Cuando se valoran los resultados de las pruebas de Wilcoxon (Tabla # 3) arrojó que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es 0.00, menor que el nivel de significación de α 0.05 por tanto se acepta la hipótesis, el indicador

aplicado para evaluar la variable son eficaz (hipótesis alterna), concluyendo que los ejercicios técnicos aplicado son eficaz.

Tabla # 3: Wilcoxon Signed Ranks Test.

	Postest_técnica - Pretest_técnica
Z	-4,491(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a Based on positive ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

Conclusiones.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se considera como conclusiones de este trabajo, las siguientes:

- Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis, con la aplicación ejercicios técnicos se elevará el nivel técnico de los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos.
- Los métodos científicos utilizados, prueban que las investigaciones existentes presentan limitaciones en cuanto a cómo enseñar la técnica del patinaje de carrera en las edades de 9 a 10 años, teniendo en cuenta las exigencias contemporáneas.
- Los resultados del indicador técnico evaluado en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.
- A través de la prueba de Wilconxon se pudo constatar que era efectivo los ejercicios técnicos que se le aplicó a los atletas de patinaje de carrera en las edades de 9 – 10 años en Cienfuegos, para un 95% de confiabilidad.

Recomendaciones

Atendiendo a lo planteado en las conclusiones y lo antes analizado se recomienda:

- Que se aplique los ejercicios para la enseñanza de la técnica en otros grupos en cursos venideros.
- Que la comisión provincial investigue la influencia de los ejercicios para la enseñanza de la técnica

Bibliografía

Alfonso, A. (2008) La participación del Patinaje Artístico de Cuba en eventos Nacionales e Internacionales desde el año 1989 hasta el 2000. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Álvarez, Y. (2006) Propuesta de periodización para el Patinaje de Carrera en Cuba. Trabajo de diploma. Ciudad Habana. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

Antonio, J. (2007) ¿Qué es el entrenamiento? Disponible en: <http://www.inatacion.com/>. Consultado el 15 de abril del 2013.

Brancacho, J. (1993) Manual de entrenamiento no 3. ISCF Manuel Fajardo, Ciudad de La Habana, Unidad Impresora “José A. Huelga”.

Castejón, F. y Col. (1997) Una reflexión sobre la iniciación deportiva con exigencia táctica, exigencia técnica o exigencia táctica – técnica. Comunicación realizada en el III Congreso de Educación Física. INEF, Llérida.

Collazo, A. y Betancourt, N (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Tomo I. Ciudad de la Habana: ISCF “Manuel Fajardo”. P 297

Doria, EV. (2004) La biomecánica del pitcheo en escolares y juveniles de provincia la habana. Metodología para el análisis y control de su optimización técnica. Tesis doctoral (Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”

Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos en el deporte (2013) Disponible en: <http://www.boxeomania.com>. Consultado el 15 de abril del 2013

-
- Forteza, A. y Rivas, A (1988) Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana. 83 p.
- Gambetta, V. (1990) Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento. Roma Escuela del Deporte.
- Grosser, M. y Bruggemam, P. (1990) Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. México: Ed. Martínez Roca
- Grosser, M. y Zimmerman, N. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. México: Ed. Martínez Roca
- Gutiérrez, I. D. (2010) Propuesta de ejercicios de fuerza para los patinadores de carrera del área de resistencia de la preselección nacional. Trabajo de Diploma. Ciudad de la Habana, Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
- Lara J. (2008) La participación del Patinaje de Carrera de Cienfuegos en eventos Nacionales (1992-2000). Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Mamés, J. E. (2010) Rendimiento Deportivo. Disponible en: http://www.actiweb.es/yus/rendimiento_deportivo.html. Consultado el 15 de abril del 2013
- Martinetti, G. (2010) Entrenamiento deportivo y preparación física. Aspectos del entrenamiento deportivo. Disponible en: <http://www.monografia.com/>. Consultado el 15 de abril del 2013.
- Matveev, L. P. (1977) Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF.
- Matveev, L. P. (1983) Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga. P 204 – 218

Matveev, L. P. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Mehta, G. (2007) Entrenamiento para velocidad y para larga distancia. Disponible en: <http://patines.co/>. Consultado el 15 de abril del 2013.

Moreno, A. (2009) Propuesta de ejercicios para el mejoramiento de la técnica en curva en el patinaje de carreras, categoría 13 y 14 masculino de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Facultad de Cultura Física

Navelo, R. (2004). El joven voleibolista. Ciudad de La Habana: Editorial José Martí, – 275 p.

Patinaje de Carreras. Un enfoque didáctico. (2010). Disponible en: <http://www.patinajecarreras.com/?p=1>. Consultado el 15 de abril del 2013.

Ramos, I y col (2007) Programa de preparación del deportista. Comisión Nacional de Patinaje Carreras y Artístico

Selujanov, V. N. (1999) La clasificación científica-histórica del concepto de la periodización del entrenamiento y su crítica. INFOCOES, v. 4, n. 1, p. 89

Verkhoshansky, Y. (1999) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Colección entrenamiento deportivo. España: Editorial Paidotribo.