



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias Humanas y De La Educación.

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS Y SU INFLUENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”

AUTOR: CAIZA CABEZAS PABLO PATRICIO

TUTORA: Dra. Mercedes López

AMBATO- ECUADOR

2011

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Dra. Mercedes del Carmen López Chico, C.C.: 1802617041 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o titulación, sobre el tema: **“LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS Y SU INFLUENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”** desarrollado por el egresado Pablo Patricio Caiza Cabezas, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Dra. Mercedes del Carmen López Chico

C.C.:1802617041

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Pablo Patricio Caiza Cabezas

C.C.: 1709140766

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema **“LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS Y SU INFLUENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 2 de Abril de 2012

Pablo Patricio Caiza Cabezas

C.C.: 1709140766

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de Estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS Y SU INFLUENCIA EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”**, presentado por el señor Pablo Patricio Caiza Cabezas egresado de la Carrera de Cultura física, promoción 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Ing. Sandra Paulina Tejada Moyano

C.C.: 1803461209

MIEMBRO

Dra. Luz Ercilia Saltos Abril

C.C.: 0200219145

MIEMBRO

DEDICATORIA

DEDICO EL PRESENTE TRABAJO A LA FUERZA SUPREMA QUE MUEVE TODO ESTE UNIVERSO, QUE CON SU GRAN PODER GUIA MI CAMINO, PERMITIENDOME LOGRAR MIS OBJETIVOS, DE IGUAL MANERA Y CON LA MISMA INTENSIDAD A LA MEMORIA DE MARGARITA DEL CARMEN, MI MADRE, QUIEN CON ESE ÚNICO AMOR, EN DETERMINADO MOMENTO ME HIZO VER LA VIDA DE OTRA FORMA, TE AMO MAMITA.

PABLO

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1	3
EL PROBLEMA	3
TEMA.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
Contextualización.....	3
Análisis critico	5
ARBOL DE PROBLEMAS	5
Prognosis.....	7
Formulación del problema	7
Interrogantes	8
Delimitación del objeto de investigación	8
JUSTIFICACIÓN	8
OBJETIVOS.....	10
General	10
Específicos.....	10
CAPITULO 2	11
MARCO TEÓRICO	11

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	11
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
FUNDAMENTACION LEGAL	14
CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	17
HIPÓTESIS.....	57
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	57
CAPITULO 3	58
METODOLOGÍA	58
MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	58
NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	58
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	59
OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	60
CAPITULO 4	63
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	63
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	63
TEST DE SARGENT	64
ESCALA DE VALORACIÓN.....	65
PORCENTAJES.....	65
INTERPRETACIÓN DE DATOS (TEST DE SARGENT)	66
VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	67
CAPITULO 5	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
CAPITULO 6	70
PROPUESTA.....	70
DATOS INFORMATIVOS.....	70
ANTECEDENTES.....	70
JUSTIFICACIÓN	71
OBJETIVOS.....	71
ANALISIS DE FACTIBILIDAD.....	72
FUNDAMENTACIÓN	74
METODOLOGÍA	75

ADMINISTRACIÓN	92
PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN	92
VENTAJAS Y DESVENTAJAS	92
MATERIAL DE REFERENCIA.....	94
1 BIBLIOGRAFIA.....	94
2 ANEXOS	96

INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Gráfico No. 1.....	5
Gráfico No. 2.....	17
Gráfico No. 3.....	36
Gráfico No. 4.....	45
Gráfico No. 5.....	45
Gráfico No. 6.....	49
Gráfico No. 7.....	66
Gráfico No. 8.....	77
Gráfico No. 9.....	78
Gráfico No.10.....	79
Gráfico No.11.....	80
Gráfico No.12.....	81
Gráfico No.13.....	82
Gráfico No.14.....	83
Gráfico No.15.....	84
Gráfico No.16.....	85
Gráfico No.17.....	86
Gráfico No.18.....	87
Gráfico No.19.....	88
Gráfico No.20.....	89
Gráfico No.21.....	90
Gráfico No.22.....	91

Gráfico No.23.....	97
Tabla No. 1.....	30
Tabla No. 2.....	34
Tabla No. 3.....	39
Tabla No. 4.....	42
Tabla No. 5.....	60
Tabla No. 6.....	61
Tabla No. 7.....	64
Tabla No. 8.....	65
Tabla No. 9.....	65
Tabla No.10.....	97
Tabla No.11.....	98
Tabla No.12.....	98
Tabla No.13.....	99

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SALTOS INFLUYE EN LA COMPETITIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS DE LA ASOCIACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE DE LA CIUDAD DE QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”

AUTOR: PABLO PATRICIO CAIZA CABEZAS

TUTORA: Dra. MERCEDES LÓPEZ

En ésta investigación se demostró la influencia de la práctica correcta de los saltos en la competitividad de los deportistas de patinaje artístico, dada la poca información que se tenía en el sector para la enseñanza de ésta modalidad deportiva, los alcances deportivos que se obtenían no eran cuantificables, porque muchas veces los logros se daban por el azar, y no por tener una estructuración metodológica de enseñanza.

Al ser elementos tan complejos, los saltos, en nuestro medio, se han trabajado de forma empírica, por lo tanto los logros posteriores no son significativos, porque no se ha otorgado el estatus académico de la investigación técnica de las acciones motrices de este deporte, y los resultados que se dan.

El salto es una de las habilidades motrices básicas a través de la cual se puede observar muy objetivamente el desarrollo y la madurez de la coordinación

dinámica general, el hecho de ser una acción instantánea y explosiva, significa que la fuerza y la acción muscular, responden al ajuste de la reacción. Este tipo de entrenamiento se lo conoce como entrenamiento pliométrico (Saltabilidad).

Las actividades planteadas en la presenta investigación contienen fundamentos de éste tipo de entrenamiento, que permitirán que los diferentes deportistas, de acuerdo a su categoría, logren mejorar considerablemente su rendimiento.

INTRODUCCIÓN

El patinaje artístico es un deporte de arte y precisión de extrema complejidad y su didáctica requiere una progresión innovadora hacia nuevos planteamientos, que afiancen un adecuado aprendizaje de la gran variedad de gestos técnicos por parte del deportista, el cual inicia en una edad cada vez más temprana. Esto me ha generado la inquietud por conocer que metodología de enseñanza se debe de aplicar para el aprendizaje en los movimientos técnicos, especialmente los saltos.

La capacidad de salto es una de las cualidades más importantes y determinantes en varios deportes (voleibol, baloncesto, salto de altura, patinaje artístico, etc.). El objetivo principal de un entrenamiento es obtener un elevado alcance de salto y que éste pueda ser mantenido un largo periodo de tiempo a lo largo de la temporada y la vida deportiva del sujeto, con el fin de obtener el máximo de rendimiento.

Este proyecto de investigación fue creado por la necesidad de dar un aporte al deporte ecuatoriano, tiene como fin utilizar conceptos sobre el salto, buscando unos parámetros lógicos y claros para su enseñanza, en cada una de las fases del proceso formativo.

Capítulo I.- El Problema. Se ha seleccionado este tema ya que como ex-deportista y entrenador de la disciplina del patinaje artístico se identificó el problema de la inadecuada aplicación de la técnica de saltos y su influencia en la competitividad de los deportistas.

Capítulo II.- Marco Teórico. Es apreciado como el segmento principal del contenido filosófico aquí se establece las definiciones, tipos de clases, modelos de enseñanza, se plantea la hipótesis y el señalamiento de las variables.

Capítulo III.- Metodología. Son los instrumentos y técnicas que se va a utilizar para la recopilación de datos informativos, están dirigidas a los deportistas de la

Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito. Se ha tomado como población a 15 deportistas, se establece también la operacionalización de variables.

Capítulo IV.- Análisis e Interpretación de Resultados. Son cuadros y gráficos correspondientes al test que se tomo con los deportistas, obteniendo resultados positivos a la hipótesis planteada.

Capítulo V.- Conclusiones y Recomendaciones. Estas se dan de acuerdo a los datos obtenidos en los test, se recomienda mejorar el papel del entrenador en el trabajo motriz.

Capítulo VI.- Propuesta. Está enmarcada por la creación de una escuela de entrenamiento especializada en la preparación física para patinaje artístico, de igual forma se establecen los parámetros económicos para la creación de dicha empresa.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

La aplicación de la técnica de saltos y influencia en la competitividad de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito, de la provincia de Pichincha.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

Es una necesidad para el patinaje artístico, en Ecuador, desarrollar un proyecto de tesis crítica, que permita guiar procesos técnicos propios, muy importantes para este deporte, en este caso el patinaje artístico, ha subsistido en nuestro medio por modelos extranjeros, aplicados por nuestros entrenadores locales y nacionales.

En los últimos años, éste deporte en la provincia de Pichincha, donde se inició la actividad deportiva como tal no ha logrado tener los resultados deportivos de años anteriores debido a su bajo rendimiento técnico y más específicamente a algunas características técnicas como los saltos, se han enseñado y desarrollado de manera empírica, sin tener una base de sustentación ni estudios propios, acordes al desarrollo de la edad, al desarrollo de las habilidades básicas y al contexto propio de esta modalidad deportiva.

Actualmente, en la ciudad de Quito la Asociación de Hockey y Patinaje de Pichincha, ente que regenta el patinaje en la provincia cuenta con las instalaciones adecuadas para la actividad, sin embargo el nivel técnico no es el deseado. No es posible tener claro la forma que se entrenan estos elementos técnicos (saltos) muy importantes para el patinaje artístico, y el nivel que pueda alcanzar un deportista, cuando en los procesos de iniciación no se ha recibido una buena información para lograr un alto rendimiento.

El desarrollo del salto en la modalidad del patinaje artístico, como elemento técnico, no tiene en estos momentos unos estudios académicos en el medio que nos garanticen una adecuada enseñanza en las primeras fases, y que permitan contribuir de una manera más organizada y coherente en la formación de los elementos formativos y de base que nos lleven al alto rendimiento.

1.2.2 Análisis crítico

ARBOL DE PROBLEMAS

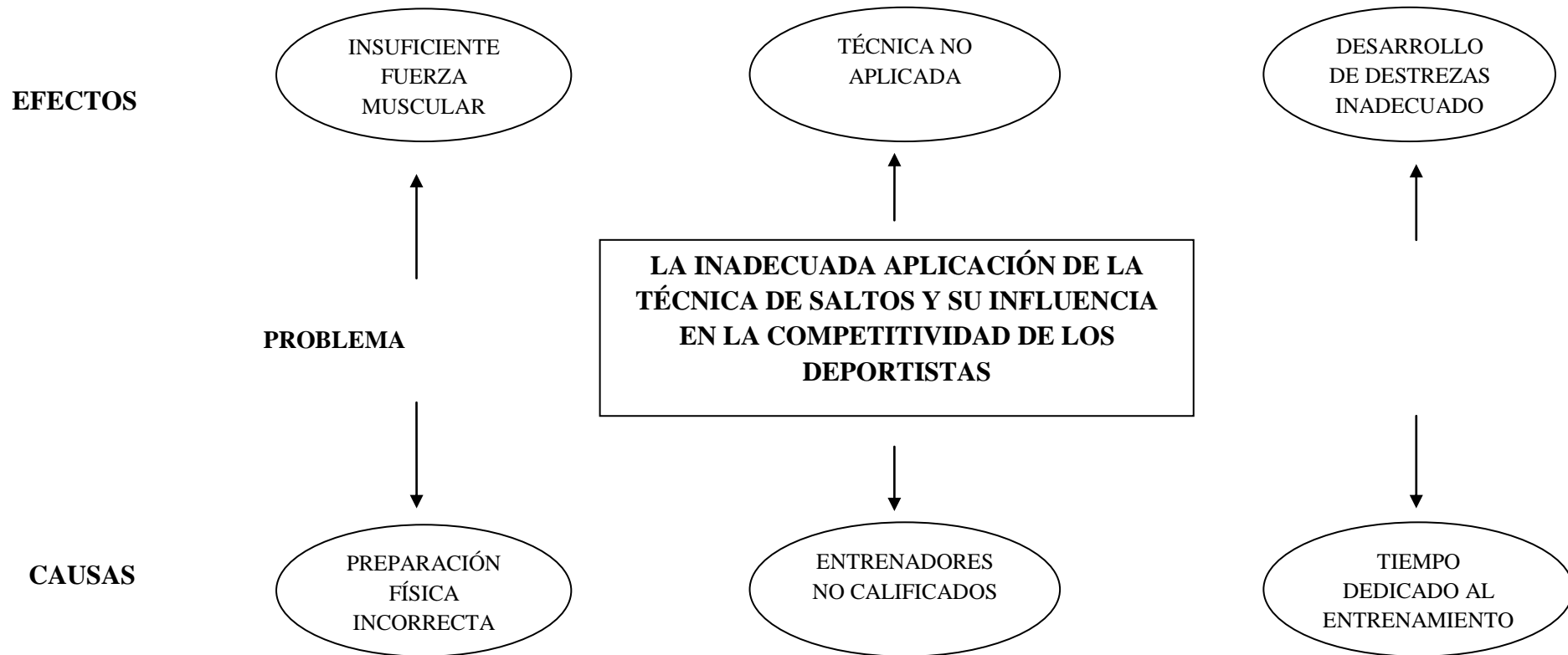


Gráfico 1
Elaborado por: Pablo Caiza C.

Una vez identificado el problema que tiene que ver con la inadecuada aplicación de la técnica de saltos y su influencia en la competitividad de los deportistas se relaciona las causas con los efectos.

Entre una de las causas tenemos la preparación física incorrecta, la preparación física en los niveles competitivos es la base fundamental para lograr la fuerza muscular necesaria para alcanzar los elementos técnicos óptimos, el no planificar adecuadamente esta fase importante del entrenamiento desencadenará en la insuficiente fuerza, lo que no permite el progreso deportivo.

La poca capacitación de los entrenadores y monitores en este fundamento es otra de las causas de este problema, se entiende que, por lo general estos técnicos son ex deportistas que no continuaron con una educación formal y basan sus criterios de entrenamiento de acuerdo a sus experiencias personales y no a principios de entrenamiento lógico por ende la técnica no se aplica de una manera adecuada o lo que es peor no se aplica.

Por otra parte hay que tomar en cuenta el grado de compromiso y la continuidad del entrenamiento por parte de los deportistas lo que genera una más de las causas pues el tiempo dedicado al entrenamiento es vital caso contrario veremos un desarrollo inadecuado de las destrezas motrices y técnicas.

Se considera importante involucrar en este proceso a los monitores, entrenadores, padres de familia, personal administrativo y lo más importante los deportistas que son la razón de ser de este proceso; esto con el fin de concertar cual es el camino a seguir y pensando en el futuro y proyección del deportista en la formación de las bases hacia la proyección del alto rendimiento.

1.2.3 Prognosis

Si no se pone en marcha un cambio de óptica en el entrenamiento de los deportistas continuaran los bajos niveles técnicos y por consiguiente una muy poca o ninguna competitividad frente a los deportistas de otras provincias.

Para evitar esto se establecerán procesos encaminados a mejorar estas capacidades por medio de un análisis crítico de la realidad actual del nivel técnico de los deportistas.

Al tomar en cuenta las propuestas de entrenamiento que se plantean en la presente tesis, se establecerán los mecanismos más idóneos, de acuerdo a la edad de los deportistas involucrados, para la enseñanza de ejercicios pliométricos que son la base del entrenamiento de saltabilidad y adaptarlos al patinaje artístico, para en un período razonable de tiempo volver a alcanzar los grandes momentos estelares de la provincia.

Al aplicar éstos métodos de entrenamiento-enseñanza los deportistas lograrán alcanzar la fuerza y destreza necesarias lo que hará que su técnica de saltos sea la más adecuada y puedan lograr los objetivos planteados en sus planes de entrenamiento.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo la aplicación de la técnica de saltos influye en la competitividad de los deportistas de Patinaje Artístico de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito, de la provincia de Pichincha?

1.2.5 Interrogantes

¿Por qué los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje no logran los resultados esperados?

¿Por qué es necesario utilizar un procedimiento correcto de enseñanza de la técnica de saltos en el patinaje artístico?

¿Cuál es la mejor forma de entrenamiento de saltos para el patinaje artístico?

¿Cuál es el lugar más idóneo para el entrenamiento de saltos para el patinaje artístico?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

CAMPO:	DEPORTIVO
ÁREA:	CULTURA FÍSICA
ASPECTO:	EDUCATIVO

Delimitación espacial:

Aplicado a los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje, modalidad Patinaje Artístico, de la ciudad de Quito.

Delimitación temporal:

Julio del 2011 a Enero 2012

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente tesis de grado es novedosa porque en nuestro país no se ha realizado ningún tipo de estudio a nivel superior sobre el patinaje artístico.

Es importante porque tiene como propósito desarrollar estructuras que contribuyan al mejoramiento de la técnica y para elaborar ayudas didácticas que permitan el proceso formativo del patinaje artístico en las categorías menores; también ayudará a proyectar un trabajo con calidad frente al movimiento, dirigido a obtener un alto nivel competitivo en los deportistas de las categorías mayores, que representan a la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito en los eventos del orden provincial, nacional e internacional.

Es de interés ya que se pretende con la presente tesis de grado motivar a los involucrados en esta actividad, sobre todo a los deportistas a su superación tanto personal como deportiva para lograr sus objetivos.

Es factible porque la Asociación de Hockey y Patinaje va a prestar todas las facilidades para la realización de la presente tesis de grado, de igual manera existe la colaboración de entrenadores y deportistas.

Al realizar la observación de las prácticas de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito, se detectó que las actividades que se realiza en la clase son repetidas y un tanto aburridas, donde el entrenador utiliza métodos, estrategias de enseñanzas basadas en el modelo tradicionalista, centrados en el dominio de la técnica y la preparación física de los participantes.

El uso del elemento lúdico en las sesiones deportivas es escaso sobre todo con los deportistas de edades tempranas en quienes se ha detectado el mayor grado de aburrimiento y lento desarrollo técnico. Solo se realizan las sesiones de entrenamiento de una manera exclusivamente técnica, sin tomar en cuenta la formación integral de los niños ni su creatividad.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

Determinar una metodología para la enseñanza del salto, a fin de proyectar una estructura técnica propia y consolidar en las categorías menores y mayores, deportistas de alto rendimiento en la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito, de la provincia de Pichincha.

1.4.2 Específicos

Presentar un modelo de enseñanza, que nos ayude a mejorar los elementos técnicos en la modalidad del patinaje artístico.

Establecer los procesos motrices, que se deben llevar a cabo en el proceso de la enseñanza del salto en los niños y las niñas, de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

Proponer la aplicación del Test de Sargent para lograr tener datos reales de la capacidad de salto de altura en los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Si bien el patinaje es un deporte con una amplia trayectoria en cuanto a su historia, existe muy poca información de su enseñanza, de la formación de los componentes de su preparación y de su entrenamiento.

La información revisada en publicaciones, revistas, documentos, entrenadores, federaciones e Internet, no da cuenta de un rigor científico para esta modalidad, en cuanto a la forma en que se enseña, la orientación didáctica específica que se utiliza y para el manejo de los fundamentos básicos del patinaje artístico. Desde esta conceptualización se ha encontrado disparidad de información de enseñanza para la modalidad; por ejemplo, en determinados países utilizan técnicas diferentes para llegar a un mismo movimiento.

Dado este antecedente, se deja constancia de lo existente y se presenta un modelo propio de acuerdo a un criterio y modo de entender esta enseñanza.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El enfoque de esta investigación se ubica en el paradigma critico-propositivo, crítico porque revisa y diagnostica una situación formativa dentro de la pedagogía, como es la metodología de enseñanza enmarcada en la realidad del deporte ecuatoriano y propositiva por cuanto busca plantear una alternativa de solución al problema planteado. Ya que al no contar con una correcta metodología de enseñanza, afectará el proceso de enseñanza – aprendizaje de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

2.2.1 Fundamentación axiológica

Se requiere de una formación integral y garantizar aprendizajes significativos que aporten eficazmente al desarrollo de potencialidades de cada individuo o deportista; a la responsabilidad de dirigentes, preparadores físicos, entrenadores y padres de familia para lograr los objetivos de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de una manera lógica, científica, responsable y ética tomando conciencia de que se trabaja con seres humanos que merecen total atención y cuidado para evitar perjudicar su salud tanto física como psicológica.

2.2.2 Fundamentación epistemológica

Se debe mencionar que la Cultura Física, atraviesa por una crisis preocupante ante la baja calidad educativa, fruto de una situación socio política y económica del país, así como de nuestra idiosincrasia, lo que ha dado lugar a generar profesionales sin el debido compromiso con su actualización y abrir su mente a otras disciplinas deportivas, como el Patinaje Artístico, actividad que no se le ha dado la debida importancia.

Consientes que la aplicación correcta de los métodos pedagógicos de enseñanza en los niveles de principiantes van a lograr beneficios claros a futuro en los niveles avanzados, queda claro que a edades tempranas se tiene mayores beneficios, la misión de los profesionales que se dedican a esta disciplina es la de dar un cambio radical para lograr el nivel técnico deseado y lograr la competitividad adecuada de los deportistas

2.2.3 Fundamentación ontológica

El problema que se está investigando es una situación real y por ende del deporte a nivel nacional, donde la incorrecta aplicación de la técnica de saltos en el Patinaje Artístico debe ser tratada desde un punto de vista objetivo. Todos debemos entender que la tarea de los profesionales del deporte es la de lograr el máximo desempeño de sus deportistas es por esto que el presente programa se debe elaborar como una respuesta a la necesidad del deporte nacional.

2.2.4 Fundamentación pedagógica

Para la Pedagogía contemporánea constituye una tarea esencial la organización de un sistema coherente de rutinas de ejercicios, que debe realizarse, por una parte, en correspondencia con el modelo social que encarna las exigencias de nuestra sociedad hacia el deportista y, por otra, en función de las características específicas de cada etapa del desarrollo. Se fundamenta desde el punto de vista la necesidad de concebir un mejor estilo de vida y así contribuir significativamente al proceso de formación de la personalidad mediante los ejercicios físicos.

Se toma como punto de partida la satisfacción de las necesidades de auto superación y engrandecimiento del espíritu así como de la obtención de logros deportivos (medallas, trofeos) para su club, provincia y país.

2.3 FUNDAMENTACION LEGAL

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TÍTULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

Art. 1.- *Ámbito.-* Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 8.- *Condición del deportista.-* Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 9.- *De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.-* En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;

TÍTULO IV

DEL SISTEMA DEPORTIVO

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

CAPÍTULO I

DEL DEPORTE FORMATIVO

Art. 26.- Deporte formativo.- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

CAPÍTULO II

DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Art. 45.- Deporte de Alto Rendimiento.- Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

TÍTULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 83.- De la instrucción de la educación física.- La educación física, se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior, reconocidos legalmente.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Gráfico de inclusión interrelacionados

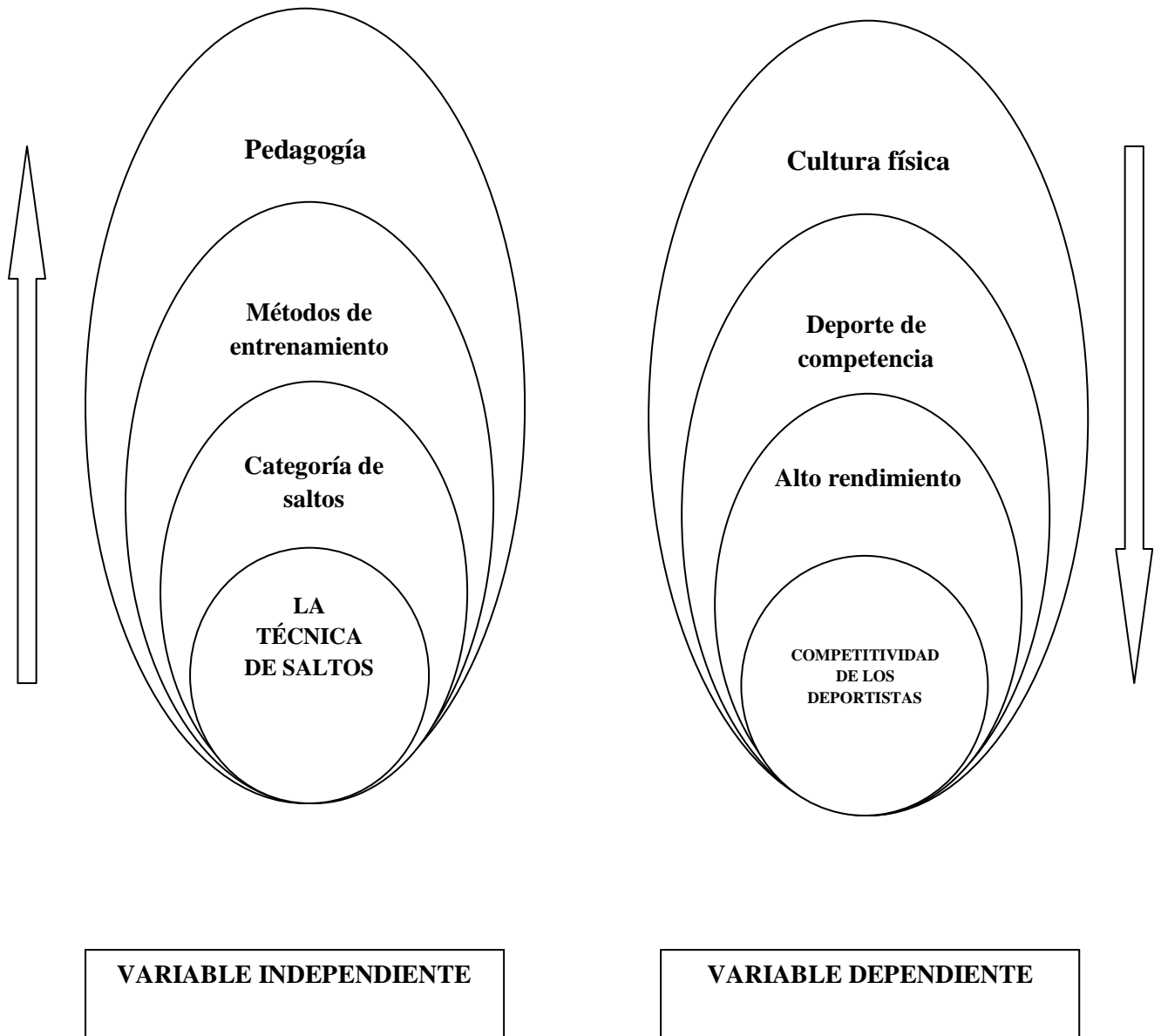


Gráfico 2
Elaborado por: Pablo Caiza C.

2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

VARIABLE INDEPENDIENTE

La **pedagogía** es una ciencia perteneciente al campo de las Ciencias Sociales y Humanas, campo que tiene como antecedente los estudios de Kant, Dilthey y Herbart, entre otros. Usualmente se logra apreciar, en textos académicos y documentos universitarios oficiales, la presencia ya sea de Ciencias Sociales y Humanas, como dos campos independientes o, como aquí se trata, de ambas en una misma categoría que no equivale a igualdad absoluta sino a lazos de comunicación y similitud epistemológica.

El objeto de estudio de la Pedagogía es la educación, tomada ésta en el sentido general que le han atribuido diversas legislaciones internacionales, como lo referido en documentos de la UNESCO. Así, también es posible encontrar la palabra formación como objeto de estudio de la Pedagogía, siendo educación y formación vocablos sinónimos en tal contexto (existe un debate que indica que son términos diferentes).

La Pedagogía estudia a la educación como fenómeno complejo y multirreferencial, lo que indica que existen conocimientos provenientes de otras ciencias y disciplinas que le pueden ayudar a comprender lo que es la educación; ejemplos de ello son la Historia, la Sociología, la Psicología y la Política, entre otras.

A pesar de que se piensa que es una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla, y a pesar de que la pedagogía es una ciencia que se nutre de disciplinas como la sociología, la economía, la antropología, la psicología, la

historia, la medicina, etc., es preciso señalar que es fundamentalmente filosófica y que su objeto de estudio es la "formación", es decir en palabras de Hegel, de aquel proceso en donde el sujeto pasa de una «conciencia en sí» a una «conciencia para sí» y donde el sujeto reconoce el lugar que ocupa en el mundo y se reconoce como constructor y transformador de éste.

Métodos de entrenamiento

El rendimiento deportivo no solo se caracteriza por ser un proceso pedagógico, sino también por el grado de desarrollo de las capacidades motoras. En el año 1967 el científico alemán H. Gundlach las dividió en Condicionales y Coordinativas, más adelante otros especialistas acertaron que el nivel de desarrollo dependía del conocimiento y la capacidad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del pensamiento y la acción, las llamaron capacidades Cognoscitivas.

Las Capacidades Condicionales:

1. Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.
2. Tienen su base en el proceso docente educativo y se desarrollan por edades según las características de los deportes.

Condicionales:

1. Rapidez
2. Fuerza
3. Flexibilidad
4. Resistencia

Comienzo del desarrollo de las capacidades por edades:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. Rapidez | 8-12 años |
| 2. Fuerza | 14 en adelante |
| 3. Resistencia | 10-12 años adelante |
| 4. Flexibilidad | 6 en adelante |

Las oscilaciones de las edades vienen dadas por el deporte y por las diferencias de sexo.

La rapidez:

1. La capacidad depende de determinados procesos físicos, bioquímicos y psicológicos del organismo.
2. La velocidad es la resultante mecánica que sirve para determinar el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto en el espacio. Por ejemplo: Tiempo que tarda el corredor para desplazarse de un punto a otro.
3. Es decir la velocidad será resultante del desarrollo de la rapidez; la rapidez estará dada por el desarrollo de los procesos bioquímicos, físicos y psicológicos del móvil ó atleta.

La fuerza:

Se manejan varias definiciones:

1. Fuerza es la tensión que se produce al reducirse las fibras musculares.
2. Fuerza de tensión que pueden desarrollar los músculos durante su concentración.
3. Fuerza es la capacidad de superar la resistencia exterior

Tipos de fuerza:

1. Fuerza Estática
2. Fuerza Dinámica
3. Fuerza Rápida
4. Fuerza Absoluta
5. Fuerza Relativa
6. Fuerza Máxima

Definición de los tipos de Fuerza:

1. Fuerza Estática: Los músculos desarrollan una fuerza sin movimiento.
2. Fuerza Dinámica: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un movimiento, puede ser lento o rápido.
3. Fuerza Rápida: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un periodo corto de tiempo.
4. Fuerza Absoluta: Total de fuerza que puede desarrollarse en relación del peso corporal.
5. Fuerza Relativa: Fuerza que se observa en relación al peso corporal.
6. Fuerza Máxima: Es la fuerza más elevada que puede ejecutar el sistema neuromuscular durante una contracción máxima.

La resistencia:

1. La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo físico prolongado, sin que disminuya la efectividad.
2. Esta será básica, cuando sirva de forma general y será especial cuando determine el rendimiento en las diferentes etapas y deportes.

La flexibilidad:

1. Es la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud.
2. La flexibilidad nos sirve para medir la amplitud del movimiento.

3. La Flexibilidad se determina por la forma de las articulaciones, por el roce interarticular e intramuscular y por otros factores antagónicos, como el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares.

Capacidades coordinativas:

1. Gundlach, Thiese, son los primeros investigadores que a principios de los años 70s dan el concepto de Capacidades Coordinativas, eliminando el amplio significado de las palabras destreza, agilidad entre otras muchas que intentaban definir el Grupo de las Capacidades Coordinativas. Dividiéndolas en básicas y especiales. Estas predominan en los deportes de Arte Competitivo o de Coordinación.

Capacidades Coordinativas Especiales:

1. Acoplamiento
2. Equilibrio
3. Adaptación
4. Ritmo
5. Orientación
6. Reacción
7. Diferenciación

Capacidad de acoplamiento:

Es la Capacidad de coordinar las diferentes partes del cuerpo en movimiento, en forma encadenada unas con otras. Se expresa en conjunto a través de la dinámica de los diferentes parámetros en el tiempo y en el espacio

Capacidad de equilibrio:

Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantenerse en equilibrio (estático) o durante un movimiento (equilibrio dinámico).

Capacidad de adaptación:

Es la capacidad de adaptación que tiene el organismo durante una acción dada, contra una situación existente, que puede ser esperada o inesperada.

Capacidad de ritmo:

Es la capacidad que caracteriza los cambios dinámicos de los movimientos.

Capacidad de orientación:

Es la capacidad en la que la percepción posibilita la orientación y la realización de movimientos en tiempo y en el espacio.

Capacidad de reacción:

Es la capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía, acciones motoras, a una señal determinada. Las señales pueden ser ópticas ó/y auditivas; simples o/y complejas.

Capacidad de diferenciación:

Es la capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía los diferentes movimientos.

Capacidades cognoscitivas:

1. El comportamiento humano y también el comportamiento de las acciones motoras tienen una dimensión cognoscitiva.
2. “Las Capacidades Cognoscitivas son el resultado de las relaciones entre los conocimientos de las técnicas deportivas y la propiedad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento táctico del pensamiento y de la acción en un momento dado” (Lanier).

3. En estas relaciones se asocian diferentes factores, como son: las propiedades de pensar, de conocer, de resolver los problemas.

Principios que rigen el aprendizaje de las Capacidades Cognoscitivas

1. El atleta debe ser capaz de llevar por si mismo el entrenamiento en un momento determinado.
2. El atleta debe conocer y participar en la elaboración de su plan de entrenamiento.
3. El atleta debe ser capaz de auto controlarse en el entrenamiento.
4. El atleta debe poder juzgar los factores externos que influyen negativamente en la realización del entrenamiento.
5. El atleta debe ser capaz de mantener en óptimo sus equipos de trabajo.
6. El atleta debe ser capaz de organizar su competencia y llevarla a cabo con éxito.
7. El atleta debe estar en disposición de establecer relaciones sociales que le permitan llevar sus posibilidades de triunfo.

Métodos del entrenamiento deportivo para el desarrollo de las capacidades motoras

Métodos: Son las formas del empleo de los medios y las técnicas con el fin de cumplir las tareas específicas de la preparación deportiva.

Métodos para el desarrollo de las actividades motoras:

1. Método del aumento progresivo de las cargas.
2. Método de ejercicios
3. Métodos de juego
4. Métodos de intervalo
5. Métodos de circuito
6. Métodos de competencia

Método del Aumento Gradual y Progresivo de las Cargas:

1. Se emplea para elevar el nivel de resistencia general y de otros tipos de resistencia especiales.
2. Su esencia consiste en que en la primera etapa del entrenamiento se eleva progresivamente el volumen, manteniendo la intensidad de la carga.
3. Se caracteriza porque las cargas se elevan gradualmente a medida que crece el nivel del entrenamiento de los deportistas.
4. Se utiliza en deportistas que no tienen una gran experiencia en el deporte.

Método de ejercicios.

1. El método de ejercicios consiste en la ejecución repetida de cualquier acción, con el fin de dominar los hábitos y destrezas, fortalecer las mismas, educar determinadas cualidades y capacidades.

En este método se distinguen dos variables:

1. Entrenamiento de repetición o standar.
2. Entrenamiento Variable.

Entrenamiento de repetición o Estándar:

1. Se llama a la ejecución repetida de un mismo ejercicio físico sin cambiar sus parámetros fundamentales (posiciones iniciales, velocidad, etc.)
2. Ejecución de los ejercicios de entrenamiento con gran volumen de la carga y con una intensidad menor que en condiciones de competencia.
3. Ejecución de los ejercicios de entrenamiento con mayor intensidad y menor volumen de la carga que en la competencia.
4. Ejecución de los ejercicios de entrenamiento con similar volumen e intensidad que en la competencia

Entrenamiento Variable:

1. Se llama ejecución repetida de un mismo ejercicio físico, con la variación periódica de cada uno de sus parámetros (posición inicial, velocidad, tensión de la fuerza, amplitud, duración de la ejecución, número de repeticiones, etc.)
2. También se llama entrenamiento variable a la ejecución de una selección de movimientos formada por varios ejercicios físicos, por ejemplo: Marcha rápida; ejecución de una serie de ejercicios encaminados a desarrollar varias cualidades motoras, carreras de velocidad media o grande etc.
3. Este método se aplica con frecuencia en aquellos casos en que es indispensable cumplir un gran volumen de trabajo de entrenamiento.

Método de Juego:

1. Se utiliza frecuentemente para la educación de la resistencia general, la rapidez y las capacidades coordinativas.
2. Cuando se realiza un trabajo prolongado, es conveniente utilizar este método. El juego produce siempre en aquellos que lo practican un nivel emocional que permite mantener el trabajo un período de tiempo más largo, de aquí que los alumnos no perciben el cansancio y pueden ejecutar un volumen mayor de entrenamiento.

Método de Intervalo:

1. Este método sirve para elevar el nivel de resistencia especial en los deportes que se encuentran en la zona de potencia. Se caracteriza, fundamentalmente para regular la carga. Es un método riguroso en su aplicación, los alumnos deben manifestar grandes esfuerzos volitivos. Debe emplearse fundamentalmente con atletas de gran voluntad y con una gran experiencia en la práctica del deporte.

2. La rigidez de este método viene determinado porque al emplearlo se alcanza rápidamente un nivel alto de entrenamiento. Se aplican grandes cargas y aumento brusco del nivel de las mismas.
3. Este alto nivel de las posibilidades de adaptación solo es posible en el proceso de la práctica sistemática de los ejercicios físicos por muchos años. El cambio de carga y la fase de descanso no deben dar lugar a la recuperación total del organismo.
4. Variable larga de duración
5. Variable de Velocidad

Variable de larga duración:

1. Se utiliza fundamentalmente para el desarrollo de la resistencia básica.
2. Intervalos de Corta Duración Cargas 0:15 y 2 min.
3. Intervalo de media duración Cargas entre 2 y 8 min.
4. Intervalo de larga duración Cargas entre 9 y 15 min.

Intervalo de Corta Duración:

1. Se utiliza para el desarrollo en la competencia y el desarrollo de la resistencia a la velocidad.
2. La velocidad del intervalo esta en dependencia de la duración de la carga.
3. Intervalos bajos, medios y altos.

Método de Circuito:

1. Se utiliza fundamentalmente para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas, ayuda al sistema de organización de la clase y hace la sesión de entrenamiento más amena.
2. Este método sirve además para el desarrollo de las capacidades condicionales, tales como: fuerza, rapidez, resistencia general. Se conoce con algunas modificaciones como el método de entrenamiento en serie.

Método de Competencia:

1. Este método no solamente sirve para conocer los contrincantes, sino también para la educación de las cualidades motoras y para el perfeccionamiento de la ejecución de los ejercicios físicos. Influye en la participación de los deportistas en competencias, los ayuda a comportarse de forma positiva y a obtener mayores resultados. Es un ensayo de la competencia, un modelaje competitivo.
2. Es la forma fundamental de desarrollo del pensamiento táctico.

La aplicación de la técnica de saltos.

El concepto de técnica no tiene el mismo significado en todos los deportes, dependerá de las características de la práctica deportiva, que sea necesaria la concurrencia a mayor o menor nivel de unos u otros factores.

Este hecho obliga a realizar un análisis de cada especialidad para determinar significados diferenciadores de este concepto frente a otros tipos de actividades deportivas. Hay autores que desarrollan significados diferenciadores de la técnica incluso dentro del mismo deporte.

En deportes como los artísticos, la técnica tiene como objetivo incrementar la precisión y expresividad del movimiento que, como puede apreciarse, requiere, para su ejecución, de una correcta valoración estética externa y una valoración informativa, además de aspectos psicológicos de valoración interna. Es decir, los factores propuestos dominan al resto, en el momento de analizar la técnica, ese movimiento ideal al que todos los deportistas aspiran.

Naturalmente, es necesario comprender los significados de la técnica antes de establecer un modelo de entrenamiento y, como puede observarse, el análisis antes planteado permite al entrenador diseñar con mayor eficiencia, la nominación de los objetivos, primer paso de todo planteamiento de aprendizaje.

En deportes como la gimnasia artística, el patinaje artístico utilizan la valoración formal de la técnica que se hace analizando la semejanza de la ejecución realizada con el modelo ideal establecido, el juez, que ha sido entrenado en la observación de estos ejercicios, es el encargado de emitir una puntuación que valora ejecución de este tipo de habilidades técnicas.

DEFINICIÓN DEL CONCEPTO “TÉCNICA DEPORTIVA” SEGÚN DIFERENTES AUTORES		
Grosser-Neumayer (1986)	Movimiento ideal de un movimiento deportivo, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas.	<p>Conjunto de movimientos ejecutados sobre la base de la biomecánica. La técnica corresponde a una secuencia de movimientos de un ejercicio determinado.</p> <p>Es buena cuando los movimientos son racionales.</p> <p>Capacidad de un deportista para ejecutar los ejercicios de competencia con seguridad, exactitud y sincronización.</p> <p>Son movimientos naturales del ser humano, basados en la biomecánica deportiva.</p> <p>Forma de realizar un movimiento, en el cual tienen que considerarse las reglas especiales de cada tipo de deporte.</p>
Bompa (1983)	La técnica puede ser considerada como la manera de ejecutar un ejercicio físico. Cuanto más perfecta es la técnica, menor energía es necesaria para conseguir el resultado.	
Ozolin (1970)	La técnica deportiva es la relación consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios.	
Harre (1987)	Una técnica racional capacita al deportista para que emplee de modo económico y óptimo su capacidad física.	
Welford (1969)	Habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.	
Starosta (1972)	Forma de ejecutar un ejercicio deportivo.	
Fidelus (1972)	Manera de ejecutar una tarea determinada por la táctica, considerando el nivel de desarrollo de la capacidad motora y mental del deportista.	
Mamno (1991)	Proceso, conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, los cuales permiten realizarlo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento.	

Tabla 1
Elaborado por: Pablo Caiza C.

Dada la poca información que se tiene en el sector para la enseñanza de la modalidad del Patinaje Artístico, los alcances deportivos que se han obtenido no son cuantificables, porque muchas veces los logros se dan por el azar, y no por tener una estructuración planeada de enseñanza.

Al ser elementos tan complejos, los saltos, en nuestro medio, se han trabajado de forma aleatoria y por lo tanto los logros posteriores no son significativos, porque no se ha otorgado el estatus académico de la investigación técnica de las acciones motrices de este deporte, y los resultados que se den, sean buenos o malos, no hay forma de evaluarlos, porque no pertenecen a un proceso delimitado y consecuente.

Para hacer más efectivo el aprendizaje de un elemento tan complejo dentro del Patinaje Artístico y que se pueda generar información significativa para seguir nutriendo esta modalidad en nuestro país.

Las habilidades y destrezas motrices básicas

Para entender a posteriori el desarrollo de determinado elemento técnico, se debe comprender inicialmente de donde parte, y debemos remitirnos al estudio de las habilidades, capacidades y destrezas, sin adentrarnos en las discusiones que presentan estos términos, sino entendiendo y manejando los componentes que desde estos conceptos, nos ayudarán a entender el desarrollo de una técnica específica.

La eficacia y la riqueza de los movimientos y de las acciones corporales que se dan en la educación física, se complementa con el rendimiento motor y coordinativo del deporte, ambos objetivos conforman lo que podíamos llamar las habilidades motoras básicas; es decir, las variables de eficacia, riqueza motora, rendimiento y coordinación, se dan como elementos indispensables en toda tarea de habilidad, en la búsqueda de calidad del movimiento.

La habilidad manifiesta un cierto nivel de coordinación corporal en los sujetos, y la destreza un determinado nivel de coordinación instrumental y manipulativa, aunque los dos términos recogen la variable coordinación, la habilidad haría referencia a la “coordinación innata” del sujeto y la destreza a la “coordinación adquirida”.

Muy importantes estos dos conceptos, el primero porque indica que es una habilidad que podemos potenciar y que tenemos herramientas para ello, y el segundo, que el movimiento (en este caso el salto), tiene unas condiciones de trabajo y de características propias de efectividad, que se han generado por un buen proceso de enseñanza y trabajo de las habilidades.

Dentro del componente del aprendizaje, en cualquier caso la habilidad no es fruto de la casualidad, aun contando con umbral de habilidad innato, si esta no se estimula o entrena, no se desarrolla, la habilidad es siempre un producto del aprendizaje e implica un componente cognitivo, su objetivo es resolver con éxito, eficacia, economía de tiempo y energía una tarea deseada, sin olvidar que su manifestación es fruto de una buena y organizada cadena sensorio- motriz.

Para efectos de nuestros intereses del estudio del salto, hay que comprender la forma en que progresen las habilidades, cuando y como, teniendo en cuenta las diferentes edades en las que se debe hacer un énfasis especial en el desarrollo de este componente. Si bien las habilidades motrices siguen transformándose y progresando hasta la edad adulta, se debe tener en cuenta que el periodo entre los 6 y 7 años constituye la edad más importante en la consecución de esta habilidad ya que en esta etapa finaliza la transformación de los patrones motores básicos y se consolidan los automatismos básicos.

Para efectos específicos de técnicas como el salto, hay que manejar los componentes de preparación como se muestran en la tabla 1, en las tareas de habilidad motora que suscitan en la educación física, conlleva una adaptabilidad

cognoscitiva y corporal a la tarea propuesta, no sucede lo mismo con el deporte, en donde se encuentran dos vértices muy concretos, por un lado situaríamos la habilidad en el proceso del entrenamiento y aprendizaje deportivo y por otro, la habilidad en la competición deportiva.

Es muy importante entonces conocer que inicialmente los avances técnicos de los componentes básicos de preparación, se dan por los aportes de la educación física, iniciando procesos de entrenamiento respetando las escalas formativas para cada caso, de acuerdo a la edad y así lograr lo que se pretende alcanzar.

Además, las posibles respuestas de la habilidad en las tareas deportivo-motoras van a depender de tres elementos:

- Cualidades físicas
- Cualidades motoras
- Cualidades perceptivas motrices

Cada una de ellas específicamente para el salto, aporta su proporción, que permita desde los conocimientos previos la posibilidad de entrenar este elemento técnico y la forma en que se potencializa.

Es bueno mostrar las etapas del aprendizaje motor, con el único fin de desarrollar los elementos estructurales, para conocer la forma en que se desarrollan las habilidades.

ETAPAS DEL APRENDIZAJE ¹

ETAPA	CONTENIDO
COGNITIVA	Tarea motriz nueva
PREPARATORIA	Planificación de la respuesta
ACTIVA	Ejecución de la respuesta
EVALUATIVA	Resultado
MNESICA	Producción

Tabla 2

Elaborado por: Pablo Caiza C

Entonces entendiéndolo así, “La habilidad motriz consiste en la capacidad, adquirida por aprendizaje, realizar uno o más patrones motores con un objetivo concreto”.

Aparece un concepto muy importante, en términos de los aprendizajes posteriores, llamado transferencia, es necesario prestar mucha atención a los diversos patrones motores que el niño va a desarrollar, ya que la buena adquisición de los mismos pueden facilitar el futuro aprendizaje de las habilidades más complejas (saltos en patinaje artístico, por ejemplo).

La transferencia puede ser negativa, si el aprendizaje de una habilidad supone interferencias en el aprendizaje de otra; por el contrario, es positiva cuando el aprendizaje de una habilidad facilita el aprendizaje de otra.

Gagné (1986)², hace la siguiente clasificación de las transferencias:

- Transferencia vertical: Cuando se origina una capacidad para realizar una habilidad similar y de igual complejidad como consecuencia del aprendizaje anterior de otra.

¹ Rigal.

² Teoría del Aprendizaje, Robert Gagné

- Transferencia horizontal: Cuando los aprendizajes anteriores facilitan el aprendizaje de tareas parecidas, pero más complejas y avanzadas.

Como síntesis en este aspecto, enumeramos tres aspectos relevantes referidos a las habilidades y destrezas

- Se basan en la utilización de transferencias
- Se proporciona al niño (a) una serie de posibilidades motrices que le permiten desarrollar todo su potencial.
- Se basan en unos patrones motores con un fin determinado.

Clasificación de las habilidades motrices

De acuerdo a la mecánica de ejecución de los movimientos, diferenciamos cuatro grandes grupos para la clasificación³

- Los desplazamientos
- Los saltos
- Los giros
- Las manipulativas

Para Gallahue⁴ (2002), son tres los grupos (locomoción, equilibrio y manipulación), ya que los saltos y los desplazamientos los ubica en la locomoción, aspecto muy importante del patinaje artístico, porque tiene una relación directamente proporcional.

El desarrollo de las habilidades puede ser explicado desde la perspectiva de varios autores, entre ellos algunos de los mencionados anteriormente. He querido hacerlo desde la perspectiva de David Gallahue, más concretamente desde la idea que aporta con su gráfico de la “pirámide”

³ Batalla

⁴ Desarrollo Motor; David Gallahue

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES.

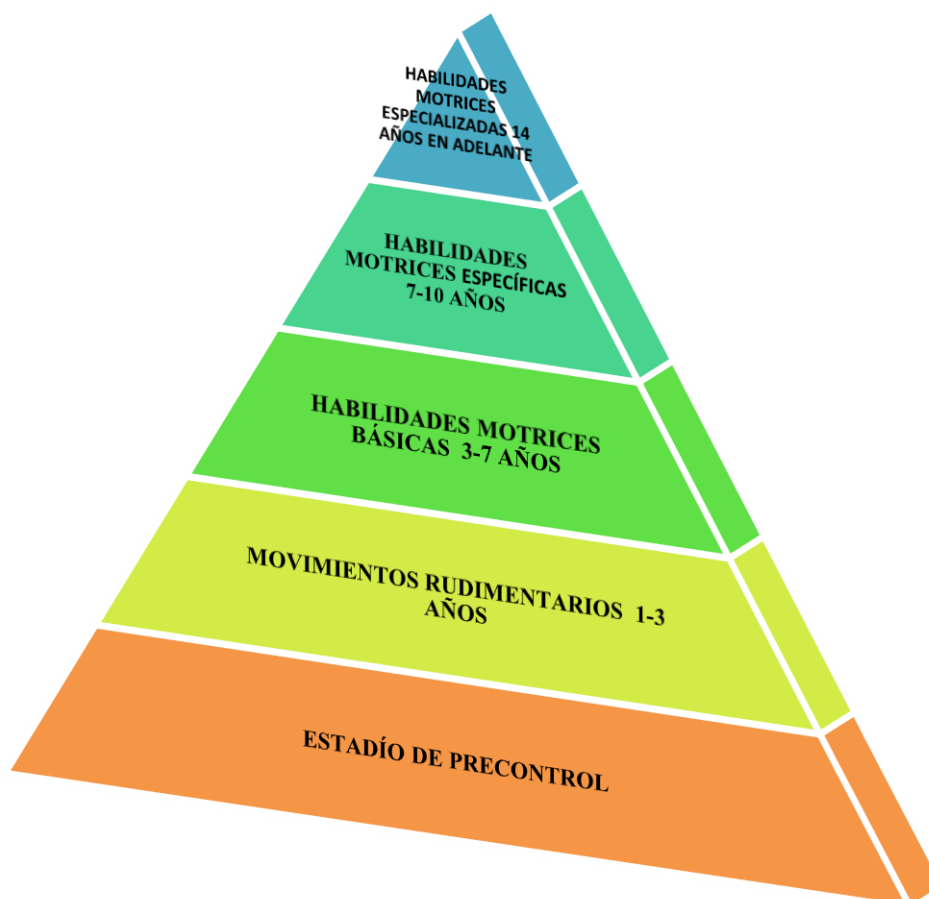


Gráfico 3
Elaborado por: Pablo Caiza C.

Hasta este punto, se ha visto la forma como se puede avanzar en el desarrollo general de las habilidades motrices básicas, y se mirará más específicamente la habilidad que se quiere estudiar, EL SALTO, y las derivaciones formativas y de aprendizaje que se quieren mostrar para la enseñanza de este elemento en el patinaje artístico.

El salto como habilidad motriz básica

El salto es una de las habilidades motrices básicas a través de la cual se puede observar muy objetivamente el desarrollo y la madurez de la coordinación dinámica general.

Un análisis profundo de este gesto motor, lleva a descubrir una apreciable suma de factores psicomotrices que se conjugan para permitir la acción.

El hecho de ser una acción instantánea y explosiva, significa que la fuerza y la acción muscular, responden al ajuste de la reacción, al nivel del equilibrio alcanzado y al dominio de las sinergias musculares responsables.

El impulso de las piernas característico del salto, la elasticidad, el rebote, se adquiere lentamente y requieren una amplia experimentación desarrollada durante años. La capacidad de saltar se transfiere posteriormente a las actividades deportivas ya que las mecánicas de bases son similares.

Entendido como un gran grupo, o haciendo parte de la locomoción, el salto lo podemos contextualizar y engranar al patinaje artístico y en este caso al tema que nos compete que es el salto.

En la ejecución de un salto, se distinguen las siguientes fases:

- Fase previa
- Fase de impulso
- Fase de vuelo
- Fase de caída

Mediante la variación de la ejecución de estas fases encontramos diversas fórmulas de saltos. Desde el punto de vista funcional, los saltos pueden ser utilizados con algunos fines, enunciados por Sánchez Bañuelos⁵ (1986) y que enumeraremos a continuación:

Superación de obstáculos

- En altura
- En longitud
- Combinaciones

Alcanzar un objeto situado fuera del entorno.

Alcanzar un objeto por encima de un obstáculo manteniendo un esquema rítmico mediante saltos sucesivos.

Cualidades requeridas:

Cuantitativas

- Fuerza
- Velocidad gestual de diferentes segmentos corporales

⁵ Didáctica de la Educación Física; Sánchez Bañuelos

Cualitativas

- Equilibrio
- Coordinación dinámica general
- Estructuración del espacio y el tiempo

TIPOS DE SALTOS (Sánchez Bañuelos, 1986)

FASE PREVIA	RECEPCIÓN	IMPULSO	VUELO
Aceleración sin desplazamiento	Con las dos piernas	Dirección	Con continuidad en la acción
Aceleración con desplazamiento	Con una pierna	Altura	Final de la acción
	Con otras partes del cuerpo	Profundidad	Superficie de contacto
		Tiempo de suspensión	Superficie de Contacto

Tabla 3
Elaborado por Pablo Caiza C.

El salto es la base fundamental en el patinaje artístico, porque tiene los componentes del estudio como habilidad básica motriz.

Salto y brinco

El salto es un movimiento producido por la acción de una o ambas piernas, mediante el cual el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo acompañado de un giro o varios giros elevando los patines por encima de la superficie de apoyo.

El brinco responde a una definición similar, pero no implica un giro. Saltos y brinco pueden ser ejecutados en distintas posiciones mientras el patinador está en el aire.

Algunas de estas posiciones son adecuadas para determinados saltos y serán mencionados en la descripción de estos.

Los SALTOS pueden ser definidos como un intento por parte del patinador de desafiar “las leyes de la gravedad”. Las tres dimensiones de un salto son el IMPULSO, LA ALTURA Y EL DESPLAZAMIENTO.

- El impulso se refiere a la velocidad de patinaje que precede al salto.
- La altura hace referencia a la elevación alcanzada en el punto más alto del salto.
- El desplazamiento se refiere a la distancia recorrida desde que se inicia el salto hasta la caída.

La carencia o debilidad de alguno de estos elementos esenciales de los saltos irá en detrimento de su belleza.

El máximo crédito al contenido será otorgado solo cuando éste (SALTO) sea ejecutado elegantemente, con entradas y caídas firmes y limpias. Esto no quiere decir que un salto o una pirueta defectuosos no tengan ningún valor, pero se deberían valorar considerablemente menos que una actuación firme y audaz con el

mismo contenido. Se deberá otorgar mayor crédito a contenidos patinados con espontaneidad y un toque de originalidad.

Conceptualización del patinaje artístico sobre ruedas

El patinaje artístico sobre ruedas es una adaptación del patinaje artístico sobre hielo, sus saltos, piruetas, escuela etc., son idénticos, a excepción, claro está, de la velocidad, las vueltas en el aire las posibilidades que tiene el hielo en cuanto a pasos y deslizamiento etc., dado que en ruedas el rozamiento es mayor y lo dificulta, pero se puede efectuar todo ello con adecuación al medio y buen gusto.

Es un deporte de arte y precisión, donde se fusionan con técnicas deportivas como la gimnasia, el atletismo, la música, la coreografía, el teatro, la interpretación mímica y el baile; se practica individual, por parejas y por grupos tanto femenino como masculino. En suma es un deporte de mucha técnica y sensibilidad.

Debido a todos esos complementos con que el patinaje artístico incide de una manera tan directa, su práctica es rigurosa, pero el hecho de su dureza, por la variedad y complementos con otros deportes o actividades, no significa dificultad, sencillamente es un deporte al que no se puede ir directamente a obtener elasticidad, fondo o ritmo, es muy versátil su preparación.

Una preparación física adecuada a la técnica de este deporte, es fundamental para obtener óptimos resultados con un mínimo de esfuerzo y tiempo.

El patinaje artístico, se compone de 4 grandes modalidades:

- Figuras
- Libre
- Danza
- Precisión

Pero para precisar en este estudio, nos vamos a concentrar específicamente en la modalidad de libre.

El patinaje artístico – modalidad de libre individual

Generalidades

Por salto se entiende lo resultante de una rápida distensión de las partes inferiores, seguido de una fase de vuelo, con aterrizaje sobre un solo pie. El salto puede ser ejecutado de las siguientes maneras:

• Medio	Un salto con 180 grados de rotación, medio giro en el aire
• Simple	Un salto estándar sin rotación adicional.
• Giro completo:	Un salto con 360 grados de rotación un giro completo en el aire.
• Uno y medio:	Un salto durante el cual el patinador ejecuta un giro y medio en el aire.
• Doble:	Cualquier salto simple con un giro completo añadido.
• Dos y medio:	Cualquier salto completo con un giro y medio añadido
• Triple:	Cualquier salto simple con dos rotaciones añadidas.
• Estándar:	Cualquier salto con un nombre, generalmente aceptado.
• Split (abierto)	Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta.
• Ciervo	Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta con la rodilla de una pierna doblada hasta poner el pie debajo del cuerpo.

Tabla 4
Elaborado por Pablo Caiza C.

Salto en el patinaje artístico

Los saltos ejecutados en el patinaje artístico, son codificados según normas que definen el filo, la dirección, el pie de salida y de arribo, el número de giros requeridos (mínimo medio giro) y el coeficiente de dificultad.

Los saltos se dividen en dos categorías:

- Saltos con pique
- Saltos sin pique

Los saltos se definen con pique cuando la separación sucede desde el freno, y esto es determinado para efectuar el salto al punto de ser la característica principal.

Los saltos se definen sin pique, cuando la separación sucede sobre el filo requerido y una eventual utilización del freno no cambia la característica específica.

Los saltos son caracterizados por las siguientes fases:

1. Preparación
2. Cargamento
3. Desplazamiento - separación
4. Vuelo
5. Arribo

Preparación: Es el conjunto de movimientos específicos que preceden el cargamento de cualquier filo.

Cargamento: Es la fase sucesiva a la preparación que culmina en el máximo plegamiento del miembro portante.

Desplazamiento separación: Consiste en una rápida distensión del miembro portante coordinado con un impulso de la pierna libre y una torsión del busto en el sentido de la rotación del salto.

Vuelo: Es constituido de una fase aérea, en la cual el atleta, asume progresivamente una posición de cierre y ejecuta la rotación requerida; los brazos serán cerrados a la altura del tórax, las piernas serán cruzadas con la izquierda adelante (con rotación horaria la pierna adelante será la derecha). Con base en la posición de la pierna libre izquierda, que puede ser con el pie correspondiente a la misma altura del tobillo derecho o levantar a la altura de la rodilla derecha, si habrá en el primer caso lo denominado ENROSQUE BAJO y en el segundo caso ENROSQUE ALTO. A veces, durante esta fase, los atletas para rendir más dificultoso un salto, asumen con los brazos posiciones particulares y espectaculares, ej. Un brazo o ambos extendidos sobre la cabeza.

En todos los saltos no ejecutados de firmes, la curva descrita del centro de gravedad del cuerpo es una parábola, con concavidad insurrecta en sentido bajo y yace sobre el plano vertical, perpendicular al terreno. En cualquier instante del vuelo, el centro de gravedad es dotado de una cierta velocidad que es tangente a la parábola descrita; tal velocidad puede ser descompuesta en sus dos componentes vertical y horizontal (despreciando la resistencia del aire) permanece constante, mientras que la vertical decrece hasta el punto de máxima altura donde se anula, para poder comenzar a aumentar hasta el impacto.

V1: Velocidad horizontal

V2: Velocidad vertical

V: Velocidad resultante

L: Largo

H: Altura

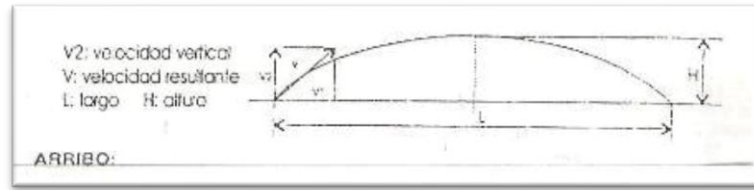


Gráfico 4
Elaborado por: Pablo Caiza C.

5. Arribo

Consiste en la fase de aterrizaje del salto, que debe suceder sobre una sola pierna. Para amortizar el impacto, el atleta, aleja la pierna portante, mientras la pierna libre que está delante al momento del impacto, viene dura atrás. Los brazos serán abiertos asumiendo una posición de balanceo.

Los anteriores datos son tomados textualmente de:

Federación Italiana de patinaje⁶ (1999). Patinaje artístico individual.

Federación Internacional de Patinaje Artístico (FIRS)⁷

A continuación se describe cada uno los saltos:

Salto de vals o salto de tres o inglés



Gráfico 5
Elaborado por: Pablo Caiza C.

⁶ Federación Italiana de Patinaje

⁷ Federación Internacional de Patinaje (FIRS)

El atleta, en posición de balance izquierdo adelante externo, con la pierna libre derecha elevada atrás, extendida o flexionada y abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante la distancia de la misma coordenada con el impulso hacia delante de la pierna libre y de los brazos, ejecuta la separación y al rotación requerida de medio giro. La posición de arriba es un balance de derecho atrás externo; el atleta debe plegar la pierna portante derecha, bloquear la rotación de la espalda, arquear ligeramente el busto y extender la pierna libre izquierda abierta atrás.

Normalmente el salto está precedido de una posición de balanceo derecho atrás externo, el atleta puede tramitar un mohawk (una inversión del sentido de la marcha con cambio de pie sin cambio de filo). Asume la posición inicial salida de balance izquierdo adelante externo.

Toe Loop

El atleta en posición de balance derecho atrás externo, con la pierna libre izquierda elevada atrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante derecha. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre izquierda que crea un punto de detención de la velocidad horizontal y una ligera rotación del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente está preparado para tramitar un tres derecho adelante interno que lleva al atleta a la posición inicial de balance derecho atrás externo.

ATENCIÓN: El toe loop ejecutado con la rotación anticipada en modo exasperado no es evaluado en cuanto resulta ser un salto de vals salido del pique y no responde al requisito del números de giros requeridos.

El Loop puede ser ejecutado con otras preparaciones, teniendo distintas denominaciones.

Walley

Consiste en un toe loop preparado en posición de balance derecho atrás interno, con la pierna libre izquierda adelante. Tramita un cambio de filo y un desplazamiento de la pierna libre atrás, asume la posición inicial del toe loop arriba descrita de derecho atrás externo.

Mapes

Consiste en un toe loop precedido de un tres izquierdo adelante externo y de un sucesivo cambio de pie que lleva al atleta a la posición inicial de derecho atrás externo.

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia el radio de ejecución.

Salchow

El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda y una rotación de la pierna libre derecha, coordinada con una torsión del busto en sentido de la rotación. Sucesivamente, mediante la distensión de la pierna portante y la agrupación de la pierna libre, ejecuta la separación sobre el filo requerido o del pique, y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas por el salto de vals. Normalmente está preparado mediante un tres izquierdo adelante externo o bien de un mohawk derecho adelante interno, que lleva al atleta a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno.

Flip

El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, con la pierna libre derecha elevada detrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre derecha, que crea un punto de detención de la velocidad horizontal y una torsión del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás

externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente está precedido de un tres izquierdo adelante externo o bien de un mohawk derecho adelante interno, que lleva al patinador a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno.

Lutz

Se ejecuta de manera idéntica al flip, la única variante es el filo de balance izquierdo atrás antes del pique; en el efecto en el flip tal filo es un interno atrás, mientras que en el lutz es un externo atrás mantenido hasta el momento antes del pique.

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia el radio de ejecución.

Rittberger

El atleta en posición de balance derecho atrás externo, con la pierna libre izquierda extendida en adelante, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante derecha. Sucesivamente, mediante el acercamiento de la pierna libre a la portante, con consiguiente distensión de la pierna portante e impulso de la pierna libre, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals: Normalmente esta precedido de un tres adelante interno derecho o de una sucesión de tres adelante y atrás sobre el pie derecho, que llevan al atleta a la posición inicial de balance derecho atrás externo.

Loop

Es prácticamente un rittberger en el cual el atleta ejecuta la separación del pique

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia la ejecución del pique.

Thoren

Viene ejecutado en salida como un rittberguer, el atleta puede en vuelo efectuar un cambio de pie tanto como el de arriba, después un giro de rotación, en balance izquierdo atrás interno.

Axel externo

El atleta en posición izquierda adelante externa, con la pierna libre derecha elevada detrás, extendida o flexionada y abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante la distensión de la misma parte coordinada con el impulso hacia delante de la pierna y de los brazos, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro y medio.

La posición de arriba es un balance derecho atrás externo y sigue las reglas descriptas para el salto de vals.

Normalmente el salto está precedido de una posición de balance derecho atrás externo, el atleta puede tramitar un mohawk asume la posición inicial de salida de balance izquierdo adelante externo.

NOTA: Todos los saltos descritos, manteniendo inalterada la ejecución pueden ser de una vuelta, de dos vueltas o de tres vueltas o más rotaciones.



Gráfico 6
Elaborado por: Pablo Caiza C.

Combinaciones de saltos

Por combinación, se entiende como una sucesión de saltos en los cuales el pie portante y el filo de arriba de uno coinciden con el filo y el pie de salida sucesivo.

Secuencia de saltos

Se entiende como una sucesión de saltos en la cual entre uno y otro se interpone uno o más elementos.

Criterios de evaluación de los saltos

Al evaluar un salto, un juez debe basarse sobre los siguientes aspectos:

- Completa ejecución de los giros requeridos
- Buena característica espacial, amplia parábola (Altura, largo y velocidad)
- Respeto de las posiciones en las distintas fases del salto, comprendidos los filos de salida y arribo.

2.4.2 DEFINICIONES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Cultura física

La cultura física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física

ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motriz, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en cultura física es el desarrollo de competencias, que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

La cultura física pretende desarrollar las siguientes competencias: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Deporte de competencia

Una competición es la práctica de un juego que tiene como resultado una clasificación de los participantes, ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores, tal como un trofeo, premio económico o título. Una competición se distingue del juego practicado con una mera finalidad de recreativa, donde no se determina resultado alguno.

Algunas competiciones requieren un número elevado de encuentros o pruebas, que se desarrollan de forma continua a lo largo de toda una temporada. En otros casos se obtiene un ganador con el menor número de enfrentamientos para poderlo desarrollar en un tiempo reducido, o bien intercalados con la competición regular principal a lo largo de toda la temporada.

Diferentes organizaciones celebran competiciones oficiales. Un ejemplo es la FIRS (Federación Internacional de Roller Skating), que organiza el campeonato mundial de patinaje, en el que participan equipos nacionales de todo el planeta. Las competiciones organizadas van desde la alta competencia profesional a las competiciones semiprofesionales, universitarias, colegiales y escolares.

Alto rendimiento

El alto rendimiento deportivo cumple un rol fundamental en este camino de desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y de responsabilidad personal y social del individuo deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance del atleta. Camino lleno de sacrificios, compromisos, altos y bajos en la curva de rendimiento y de motivación, estructurado según las exigencias cada vez mayores de la competencia deportiva que incluso lleva a analizar, investigar y realizar cambios permanentes en búsqueda de ese momento culminante del logro máximo.

Competitividad de los deportistas

Según el Dr. Jorge Garzarelli⁸, la palabra competencia derivada del latín “competere” significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada.

Se puede competir con uno mismo superando sus propias marcas, o las de otros deportistas, se puede competir individualmente o grupalmente agresiva o naturalmente, súbitamente o progresivamente. Ya sea en un caso o en otro existe en la competencia un innato impulso a la superación.

El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del autoreconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico.

Siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no solo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al Deporte mismo.

⁸ Psicología del Deporte; Jorge Garzarelli

El impulso de superación está íntimamente ligado a la sobrevivencia y a las tendencias de dominio que posee el hombre. Este impulso se presenta muy tempranamente en nuestra vida y es posible observarlo con claridad en los juegos infantiles. En estos, el niño repite en forma activa aquello que ha vivenciado previamente en forma pasiva. El juego sirve además como conducta que modela, limita, y recrea la fantasía del niño.

Profunda será la relación que se puede establecer entre el juego y el deporte ya que ambos tienen aspectos similares con el común denominador del placer como afecto primordial.

En estos juegos será posible hallar factores que hacen a la competencia, siendo un claro ejemplo el ejercicio de los roles vinculados a la autoridad, donde el niño aprende a manejarse con códigos en donde existe el líder, el que depende el que se mejora, el que compete. En los juegos encontramos implícita la satisfacción imaginaria de necesidades vitales, dando sentido a toda la estructura personal tanto la física como la psicosocial. Estas necesidades vitales durarán toda la vida y a “posteriori” pueden ser satisfechas por las profesiones, el deporte y otras actividades canalizantes.

En todas estas es posible también la sublimación de la constitucional y natural agresividad humana, con el consecuente beneficio secundario.

Una adecuada competencia infantil favorece la evolución a diferentes, posteriores y más estructurados estadios que incrementan y facilitan la madurez físico emocional del niño.

De aquí la importancia del “juego-deporte” a edades tempranas. El niño (y el adulto) al irse autosuperando en sus metas y marcas, ya adquiriendo una noción profunda del perfeccionamiento de sus propios recursos personales.

El nivel de autocompetencia le permite al hombre, progresivamente ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y que por falta de

aprendizaje están dormidas en su interior, pero, prestas a brindarse a favor de la evolución personal.

Personalidad competitiva

Cuando hablamos de personalidad competitiva deberíamos definir cuál es el concepto de personalidad al que nos referiremos. Entendemos a la personalidad como aquello singular del hombre que emerge desde su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el que interactúa activamente.

Todas aquellas personas que realizan actividades deportivas grupales, aprenden a manejar más hábilmente sus capacidades competitivas. Al mismo tiempo, en un equipo no se tendrán en cuenta las diferencias religiosas, sociales, raciales, económicas. Cuando el equipo compite estas diferencias tienden a neutralizarse en pos del objetivo común, el éxito del grupo.

Competir es un verbo que se asocia con muchos otros, sobre vivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero, dependerá de la forma positiva o no en que compitamos que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los “músculos” y “órganos” se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía.

Son tantos los verbos que acompañan a competir que podríamos arriesgarnos a decir que la misma vida es competencia, pero una competencia con valores, reglas, tradiciones y modelos de conducta que le hacen desarrollar al ser humano, un profundo sentido de dignidad y equilibrio. Durante el tiempo de la competencia existe una acentuada tensión que en las personas podría ser vivenciada como una molestia o como un incentivo.

Esa pérdida momentánea del equilibrio referido anteriormente, obligará a intentar recuperarlo por lo cual esa tensión serviría de soporte y de sentido.

Será en aquella categoría de juegos llamados “agon” donde, según Roger Caillois⁹ (1969) se encontraría la disputa, la lucha, la competencia, el deseo de vencer y de reconocimiento de la victoria. Por supuesto habrá los deportes en los que la competencia es menor o casi inexistente, pero aun cuando invisible, el hombre compite contra aquellas “fuerzas extrañas” como ser el viento, la velocidad, la altura, el vértigo, las que aun siendo “contrincantes irreales”, se comportan con toda la fiereza de sus potencias. Este autor escribe otro tipo de juegos como ser los “alea”, juegos de azar, donde el destino, el azar, es el oponente. Otra categoría es la de la mímica, el disfraz, el drama, la imitación y por último la denominada “ilinx” (del griego: remolino), dentro de la que están el esquí, el patinaje artístico y los deportes de velocidad.

En todos estos deportes, el hombre se prueba una y otra vez. Su deseo será ganar o ganarse, sirviendo la victoria para autoevaluar sus condiciones física, el aprendizaje realizado, su nivel de esfuerzo y la “performance” obtenida.

Cuando se estudia profundamente la naturaleza humana, se podrá observar que existe en todos los hombres, en algunos más en otros menos, una necesidad constante de saber, de comprender aquello que se le presenta diferente, arriesgado y por tal atractivo. Ese “algo” le propondrá un desafío, el que generará respuestas creativas tanto en variedad como en contenido. Es aquí donde encontraremos que, ante un mismo deporte emergen diferentes estilos los que están en arreglo a sus personalidades, habilidades, adiestramiento realizado y posibilidades exógenas. De todos modos ya sea solo o en equipo, con experiencia o sin ella, riguroso o suelto, alto o bajo, blanco o negro, el hombre compite consigo mismo porque es innato en él, el impulso a vivir.

⁹ Roger Caillois

Los niveles de maduración en los logros de determinadas metas, no son siempre objetivamente mensurables, aunque sí subjetivamente evaluables. Existen en muchas oportunidades, progresos que se detienen como quien ha llegado a un mojón y descanso puede detener el acceso a un nivel más elevado, sobre todo cuando un atleta ha conseguido un nivel de “performance” con un estilo de juego estabilizado y lo cambia por otro con el objeto de aumentar su campo de acción o por mera creatividad.

Estos cambios pueden disminuir el rendimiento de los atletas, hasta que se instaure en los mismo tanto física como intelectual y vivencialmente las correspondientes representaciones. El éxito sobrevendrá inmediatamente se hayan integrado el estadio anterior al nuevo modelo.

La seguridad así obtenida será un factor observable objetivamente ya que se impondrá su sello característico. El público podrá decir, este atleta es competente porque aun cambiando su estilo sigue siendo “bueno”. Este sería un claro modelo de autocompetencia.

Aquí se ha jugado el nivel de aspiración del atleta dentro de un campo disciplinado y acorde con las experiencias anteriores acumuladas del atleta. Es el quien con ayuda de su entrenador podrá ir colocándose niveles cada vez más altos para obtener un mayor y mejor desarrollo de sus propias posibilidades.

Este nivel de aspiración bien puede ser propio o de su entrenador, pero bien puede ser estimulado por sus compañeros por las recompensas ofrecidas tanto en desarrollo profesional como monetarias, o por la filosofía de la institución a la que pertenece. De cualquier modo, su nivel de aspiración estará vinculado profundamente a la idealización que posea de su personal y al futuro al que anhela acceder. En todos estos aspectos se juega la profunda motivación que posee el ser humano para superar todo aquello que forma obstáculo a su evolución.

La competitividad configura deportistas que tienden a buscar desafíos, que se esfuerzan por conseguir sus objetivos y que persisten en su actividad a pesar de

derrotas o lesiones. Obtienen placer por la actividad que realizan. ¿Cómo se configura la competitividad? ¿Qué debemos hacer? Esencialmente lo primero que debe realizarse es definir los roles que cada uno debe asumir. Es decir el entrenador es el encargado de formar al deportista y los padres son los encargados de acompañar a su hijo deportista, no de acompañar a su hijo ganador o de abandonar a su hijo perdedor. Todas las consecuencias que obtenga el deportista por su actuación servirán como energía para continuar o para evitar las próximas competiciones.

2.5 HIPÓTESIS

H0: La aplicación de la técnica de saltos NO influirá en la competitividad de los deportistas de Patinaje Artístico de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

H1: La aplicación de la técnica de saltos influirá en la competitividad de los deportistas de Patinaje Artístico de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VI: La aplicación de la técnica de saltos.

VD: Competitividad de los deportistas de patinaje artístico.

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es cuantitativa y cualitativa. Se relaciona directamente el problema de la “competitividad inadecuada de los deportistas”.

Es cuantitativo debido a que utiliza procesos matemáticos y estadísticos, para valorar los datos recolectados de la población o de la muestra.

Es cualitativo porque va valorar y mejorar “la competitividad de los deportistas de Patinaje Artístico de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito”

La presente investigación avanzara hasta el nivel asociativo de variables por cuanto se relacionara la aplicación de la técnica de los saltos con la competitividad de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje, el proyecto está apoyado en la investigación documental, entendiéndose como el estudio del problema con apoyo de fuentes Bibliográficas y de Campo.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación de Campo.- El presente trabajo de investigación se realizará con los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito. Esto permite una relación directa con los deportistas y el tema de estudio.

Investigación Bibliográfica.- El presente trabajo de investigación es bibliográfico-documental debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, comparar, profundizar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías criterios y temas referentes a la competitividad en el patinaje artístico.

Investigación Descriptiva Es importante la investigación descriptiva ya que es aplicable sobre la realidad de los hechos en una determinada muestra de población que se realizará con los 15 deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

Correlacional: Busca establecer la relación entre las dos variables, es decir comprobar la hipótesis del problema a investigar.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población con la que se va a realizar el estudio está constituida por los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

3.3.1 Población

Deportistas	15
-------------	----

TOTAL	15
--------------	-----------

3.3.2 Muestra

Debido al pequeño número de la población se utilizará la totalidad de la misma. Por lo tanto no hubo necesidad de aplicar entrevista y encuestas.

3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable independiente: La aplicación de la técnica de saltos

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Un SALTO es un movimiento que implica un giro o giros elevando el cuerpo entero y los patines por encima de la superficie de patinaje. Consta de 3 fases: el impulso, la altura y el desplazamiento.	Elevación del cuerpo y los patines.	Equilibrio Agilidad Motricidad Juegos	Considera a la motricidad como base fundamental para la realización de saltos?	Cuestionario estructurado a los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de Pichincha.
	Desafío de las leyes de gravedad.	Fuerza explosiva. Resistencia a la fuerza Saltabilidad	La fuerza explosiva ayuda en la realización de un buen trabajo de saltos?	
	Dimensiones del salto en patinaje.	Impulso Altura Desplazamiento	Conoce las diferentes dimensiones de los saltos en patinaje?	

Tabla 5
Elaborado por: Pablo Caiza C.

Variable dependiente: Competitividad de los deportistas

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
La competitividad configura deportistas que tienden a buscar desafíos, que se esfuerzan por conseguir sus objetivos y que persisten en su actividad a pesar de derrotas o lesiones. Obtienen placer por la actividad que realizan.	<p>Buscar desafíos.</p> <p>Esfuerzo por conseguir resultados.</p> <p>Obtención de placer de la actividad.</p>	<p>Esfuerzo</p> <p>Tiempo</p> <p>Constancia</p> <p>Placer</p> <p>Autosuperación</p> <p>Objetivos claros</p> <p>Procesos</p>	<p>El esfuerzo es parte importante de la competitividad?</p> <p>Competitividad es un sinónimo de Autosuperación?</p> <p>Tiene objetivos claros para sus competencias?</p> <p>Considera que se aplican procesos adecuados de enseñanza?</p>	<p>Cuestionario estructurado a los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de Pichincha.</p> <p>Test de Sargent (Saltabilidad)</p>

Tabla 6
Elaborado por: Pablo Caiza C.

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La prueba piloto para evaluar la efectividad del test propuesto se realizó a una muestra (5 deportistas) de manera aleatoria la segunda semana de Julio a través de la aplicación del test de saltabilidad o fuerza del tren inferior (Test de Sargent).

Las indicaciones para aplicación definitiva de los instrumentos se emitieron en 30 minutos, previo su calentamiento respectivo antes del tiempo establecido para empezar el test, para despejar dudas con respecto a duración, objeto de la aplicación, confiabilidad de los datos resultados, entre otros aspectos, esto se llevo a cabo en la tercera semana del mes de Julio utilizando un total de 1 día lo cual se hizo de manera satisfactoria puesto que no se presentaron dificultades en el momento de la aplicación del test.

El lugar donde se realizo la aplicación del test fue en la pista de Asociación Hockey y Patinaje de Quito.

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Revisión de la información recogida; es decir limpieza de información.
- Se efectuó en la Segunda y Tercera semana del mes de Julio, concluyendo satisfactoriamente este punto.
- Repetición de la recolección de datos, primera semana de noviembre.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Se efectuó en la Segunda y Tercera semana del mes de Julio sin complicaciones.
- Se culmino los gráficos e interpretaciones la cuarta semana del mes de noviembre.
- Estudio en término estadístico de datos para presentación de resultados.
- La información con su respectivo cuadro e interpretación se culmino en la primera semana del mes de diciembre sin cambios ni modificaciones.

CAPITULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este test permite conocer los beneficios que la acción de los brazos tiene sobre la capacidad de salto vertical se mide la diferencia de altura entre el brazo extendido y el punto más alto de alcance después de un salto. Flexionar las rodillas en un ángulo de 90°. Después de mantener la posición durante 5" para eliminar la mayor parte de la energía elástica acumulada durante la flexión, el sujeto ejecuta un salto lo más alto posible, evitando cualquier acción de contramovimiento, cayendo en la misma posición.

TEST DE SARGENT

DEPORTISTA		DATOS GENERALES				PRE-TEST		POST-TEST		
No	NOMBRE	EDAD	ALTURA	PESO	ALTURA BRAZO EXTENDIDO	ALTURA CON SALTO (1)	ALTURA RESIDUAL (1)	ALTURA CON SALTO (2)	ALTURA RESIDUAL (2)	PROGRESO
1	Camila Vargas Aguas	10 años	1,29 Mts.	32,8 Kg.	1,57 Mts.	1,77 Mts.	20 Ctm.	1,80 Mts.	23 Ctm.	3 Ctm.
2	Carolina Meneses Álvarez	11 años	1,48 Mts.	38 Kg.	1,85 Mts.	2,17 Mts.	32 Ctm.	2,22 Mts.	37 Ctm.	5 Ctm.
3	Dominic Nolivos Moran	11 años	1,36 Mts.	34,5 Kg.	1,64 Mts.	1,88 Mts.	24 Ctm.	1,92 Mts.	28 Ctm.	4 Ctm.
4	Ma. Emilia Moscoso Egred	9 años	1,39 Mts.	33,8 Kg.	1,69 Mts.	1,87 Mts.	18 Ctm.	1,89 Mts.	20 Ctm.	2 Ctm.
5	Ma. Belén Valle Llori	10 años	1,39 Mts.	36,2 Kg.	1,71 Mts.	1,87 Mts.	16 Ctm.	1,90 Mts.	19 Ctm.	3 Ctm.
6	Ma. De Los Ángeles Valle	6 años	1,22 Mts.	24,4 Kg.	1,50 Mts.	1,77 Mts.	27 Ctm.	1,79 Mts.	29 Ctm.	2 Ctm.
7	Fátima Ruiz Gonzales	11 años	1,52 Mts.	39,8 Kg.	1,93 Mts.	2,24 Mts.	31 Ctm.	2,30 Mts.	37 Ctm.	6 Ctm.
8	Emilia Altuma Sosa	12 años	1,57 Mts.	42,7 Kg.	1,94 Mts.	2,33 Mts.	39 Ctm.	2,38 Mts.	44 Ctm.	5 Ctm.
9	Melanie Gonzales Endara	14 años	1,47 Mts.	34,6 Kg.	1,87 Mts.	2,17 Mts.	30 Ctm.	2,24 Mts.	37 Ctm.	7 Ctm.
10	Camila Corella Merchán	8 años	1,33 Mts.	28,2 Kg.	1,65 Mts.	1,98 Mts.	33 Ctm.	2,00 Mts.	35 Ctm.	2 Ctm.
11	Patricio Cabezas	22 Años	1,73 Mts.	77,3 Kg.	2,12 Mts.	2,74 Mts.	62 Ctm.	2,84 Mts.	72 Ctm.	10 Ctm.
12	Abigaíl Terán Álvarez	9 Años	1,30 Mts.	28,3 Kg.	1,53 Mts.	1,87 Mts.	34 Ctm.	1,90 Mts.	37 Ctm.	3 Ctm.
13	Sahel Santacruz Sanchez	12 Años	1,52 Mts.	38,3 Kg.	1,85 Mts.	2,22 Mts.	37 Ctm.	2,27 Mts.	42 Ctm.	5 Ctm.
14	Ma. Paz Espinel	12 Años	1,52 Mts.	37,6 Kg.	1,86 Mts.	2,23 Mts.	37 Ctm.	2,29 Mts.	43 Ctm.	6 Ctm.
15	Samantha Espinoza Ferrao	11 Años	1,49 Mts.	37,4 Kg.	1,88 Mts.	2,28 Mts.	40 Ctm.	2,32 Mts.	44 Ctm.	4 Ctm.

Tabla 7

Elaborado por: Pablo Caiza C.

ESCALA DE VALORACIÓN

	VALORES	POBLACIÓN
EXCELENTE	+ 50 Cmts.	1
MUY BUENO	40 - 50 Cmts.	4
BUENO	30 - 39 Cmts	5
REGULAR	20 - 29 Cmts.	4
DEFICIENTE	10 – 19 Cmts.	1
TOTAL		15

Tabla 8
Elaborado por: Pablo Caiza C.

PORCENTAJES

ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS	Porcentaje %
EXCELENTE	1	6,67%
MUY BUENO	4	26,67%
BUENO	5	33,33%
REGULAR	4	26,67%
DEFICIENTE	1	6,67%
	15	100,00%

Tabla 9
Elaborado por: Pablo Caiza c.

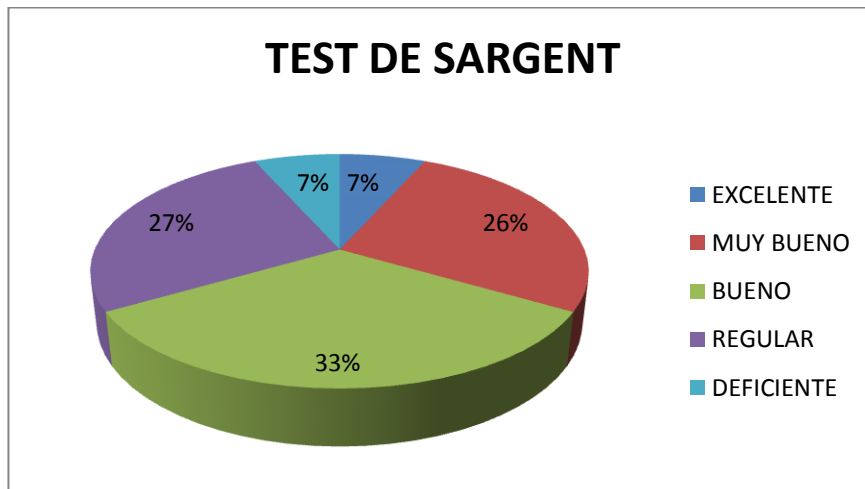


Gráfico 7
Elaborado por: Pablo Caiza C.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS (TEST DE SARGENT)

Luego de realizar y aplicar los ejercicios idóneos para la actividad encontramos los siguientes resultados:

- Se observa que el mayor porcentaje de deportistas, es decir el 33%, se encuentran en el rango “bueno” de su capacidad de saltabilidad.
- El 26% de los deportistas se encuentran en un rango de “muy bueno” demostrando un buen incremento en su capacidad de saltabilidad.
- El 27% de los deportistas se encuentra en el rango de “regular” lo cual indica que se debe realizar un mayor trabajo.
- Se observa un fenómeno muy particular ya que se igualan con el 7% los dos extremos de los rangos “excelente y deficiente”, lo que indica que uno de los deportistas no logró los resultados esperados, y otro de los deportistas logró la excelencia en sus entrenamientos.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Conclusión:

Se rechaza la hipótesis nula, HO: La aplicación de la técnica de saltos NO influirá en la competitividad de los deportistas de patinaje artístico de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

Y se acepta la hipótesis alterna, H1: La aplicación de la técnica de saltos influirá en la competitividad de los deportistas de la Asociación de Hockey y Patinaje de la ciudad de Quito.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La capacidad de salto al aplicar correctamente los ejercicios propuestos se incrementó en la mayor parte de los deportistas, por lo que se concluye que la realización adecuada de los mismos permite mejorar la competitividad deportiva.
- Con los ejercicios propuestos la capacidad de salto se incrementa de una manera dramática en deportistas del sexo masculino, producto de su mayor masa muscular.
- La calidad del movimiento se logra cumpliendo con los parámetros establecidos; esto con el fin de conseguir en los niños deportistas y en el deportista avanzado una alta complejidad de movimientos.
- El patinaje artístico debe ser visto como un deporte versátil y que detrás de sus componentes de belleza, hay un gran trabajo formativo y de estimulación, en busca de la armonía y la belleza.
- Los resultados obtenidos demuestran la necesidad de mantener un entrenamiento constante del trabajo de saltos sin patines.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda que se tenga muy claro cuál debe de ser el papel del EDUCADOR-ENTRENADOR, en el trabajo motriz en todos los deportes.
- La lúdica como principal gestor del movimiento, es un aspecto en que debemos colocar nuestra mayor atención, porque por medio de este lograremos como fin interactuar y hacer sobresalir el movimiento en los niños(as).
- El niño(a) es una fuente de trabajo y de formación motriz, pero hay que considerar que también se le debe de enseñar a utilizar el pensamiento lógico, en la búsqueda de la psicomotricidad.
- Que los niños conozcan y reconozcan el concepto y de cuáles son sus características e implicaciones, y que esto les va a producir más adelante un beneficio frente al movimiento; porque un niño actuante es un niño pensante.
- Que se ponga en ejecución la presente investigación para lograr mejorar la calidad de deportistas.
- Proponer la aplicación del Test de Sargent como método para evaluar la capacidad de salto de lo deportistas.

CAPITULO 6

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Titulo:	<i>PatinArt</i>
Fecha de inicio:	Enero 2012
Fecha de termino:	Indefinidamente
Provincia:	Pichincha
Ciudad:	Quito
Parroquia:	Santa Prisca
Barrio o sector:	Seminario Mayor
Calles:	Mosquera Narváez oe4-66 (P.O. Box 1717-127)
Teléfono:	593-2-2225833
Autor:	Pablo Caiza C.
Tema:	La aplicación del Test de Sargent (saltabilidad)

6.2 ANTECEDENTES

Una vez realizada la investigación sobre la importancia de la técnica de saltos en el patinaje artístico sobre ruedas y realizada una propuesta de solución la cual, ha demostrado su factibilidad por arrojar resultados positivos.

Se crea la empresa deportiva **“PatinArt”** con la finalidad de asesorar y entrenar de una manera profesional todo lo concerniente al entrenamiento fuera de pista, es decir sin patines.

Se determina que la correcta aplicación de la preparación física fuera de pista logra un correcto desempeño en los deportistas.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Se ha detectado que la competitividad de los deportistas de patinaje artístico se ve disminuida por la incorrecta o ninguna aplicación de un trabajo específico fuera de la pista de patinaje.

Ante la inexistencia de profesionales dedicados exclusivamente a este trabajo, y luego de los excelentes resultados alcanzados en la investigación realizada, la presente propuesta es pionera en éste tipo de trabajo, logrando captar el interés de los futuros clientes, los mismos que tendrán los siguientes beneficios:

- Mayor competitividad, ya que podrán alcanzar sus objetivos propuestos.
- Adecuado seguimiento, ya que cada deportista se le elaborará su ficha de entrenamiento con sus progresos realizados.
- Entrenamiento personalizado, de acuerdo a sus objetivos y con seguimiento constante de los mismos; “one to one”.
- Entrenadores capacitados, expatinadores con estudios superiores y alta experiencia competitiva que entienden perfectamente la disciplina.
- Trabajo bajo objetivos específicos

6.4 OBJETIVOS

General

Emprender una nueva manera de enseñanza profesional bajo parámetros técnicos adecuados a fin de proyectar una estructura técnica propia y consolidar el éxito competitivo en los deportistas de patinaje artístico.

Específicos

- Presentar a la comunidad que practica el patinaje artístico una nueva alternativa de entrenamiento especializado para lograr mejorar su competitividad.
- Posicionar a la empresa dentro del mercado deportivo en preparación física especializada.
- Prestar los servicios de capacitación y entrenamiento a nivel nacional.
- Fundar una escuela de capacitación para entrenadores.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad técnica.

Una vez establecido los resultados exitosos del programa con los deportistas de patinaje artístico de la asociación de Hockey y Patinaje se determina que el servicio a prestar da los resultados esperados.

Se cuenta con los elementos técnicos, pedagógicos, materiales y la experiencia necesaria en el área de Patinaje Artístico.

La tecnología (software) que existe en el medio es la adecuada para poner en marcha el proyecto.

A nivel administrativo se cuenta con el personal idóneo para el correcto funcionamiento de la presente propuesta.

Factibilidad económica.

Gastos fijos:

Equipo técnico de trabajo:

• Computadoras (2)	\$ 1.800,00
• Proyector.....	400,00
• Muebles de oficina.....	2.500,00
• Equipos y aparatos para entrenamiento.....	5.000,00
• Garantía de local comercial.....	\$ 800,00
TOTAL.....	\$ 10.500,00

Gastos corrientes:

• Arriendo de local.....	\$ 400,00
• Suministros de oficina.....	100,00
• Gastos generales:.....	120,00
▪ Agua	
▪ Luz	
▪ Teléfono	
▪ Internet	
• Personal involucrado:	
▪ Entrenador-Capacitador.....	\$ 1.200,00
▪ Recepcionista.....	350,00
▪ Auxiliar.....	280,00
▪ Guardianía.....	50,00
▪ Servicios profesionales (contabilidad).....	150,00
▪ IESS.....	300,00
TOTAL.....	\$ 2.950,00

Análisis beneficio costo:

Ingresos mensuales (IM)..... 3.100,00

- Cursos permanentes
- Escuela de Capacitación Entrenadores

Gastos mensuales (GM).....\$2.950,00

IM – GM = Ganancia..... \$ 150,00

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Esta propuesta pone mucho énfasis en el poder del conocimiento y el trabajo productivo como elemento necesario para la participación significativa, que dirija hacia la construcción de deportistas de primer nivel, competitivos y con una excelente predisposición a alcanzar los objetivos propuestos, realizar la información sobre los contenidos de las rutinas de los ejercicios indicados para cada nivel de acuerdo a su edad y capacidad, es necesario optimizar el tiempo, recursos técnicos en pro de un eficiente trabajo, los contenidos de los ejercicios y las actividades a realizarse debe estar relacionado con el objetivo de cada deportista.

Se hace necesario la creación de ésta empresa para impartir seminarios en todas las provincias en las que se desarrolle el patinaje artístico, la misma se dedicará a entrenar a los deportistas y capacitar a entrenadores y preparadores físicos, con costos reales a nuestra economía, ya que el capacitarse en el exterior no es una opción para todos, **PatinArt** se convierte en una gran alternativa al conocimiento actualizado.

6.7 METODOLOGÍA

- Perfil del cliente:
 - Deportistas dedicados a la práctica del Patinaje Artístico
 - Entrenadores
 - Preparadores Físicos
 - Profesores de Educación Física

- Necesidad a resolver:

La falta de competitividad en los deportistas por no existir un programa adecuado a sus necesidades o técnicos con el conocimiento adecuado y adaptado al Patinaje Artístico.

- Propuesta de valor:

La importancia de ésta actividad como preparación específica para los deportista que gustan del patinaje artístico a nivel competitivo, quienes están listos a invertir en su correcta preparación.

- Mercado-Metas:

La Asociación de Hockey y Patinaje de Pichincha como primer mercado a captar, para extenderse a nivel nacional.

- Actividades, alianzas claves:
 - Realizar los entrenamientos en el escenario deportivo
 - Entrenamientos permanentes en nuestro local
 - Se va a contar con el respaldo institucional de la Concentración deportiva de Pichincha.
 - Se cuenta con el aval de la Asociación de Hockey y Patinaje de Pichincha.

- Financiamiento:
 - Fondos propios
 - Pagos por servicios prestados

EJERCICIOS A SER APLICADOS EN LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

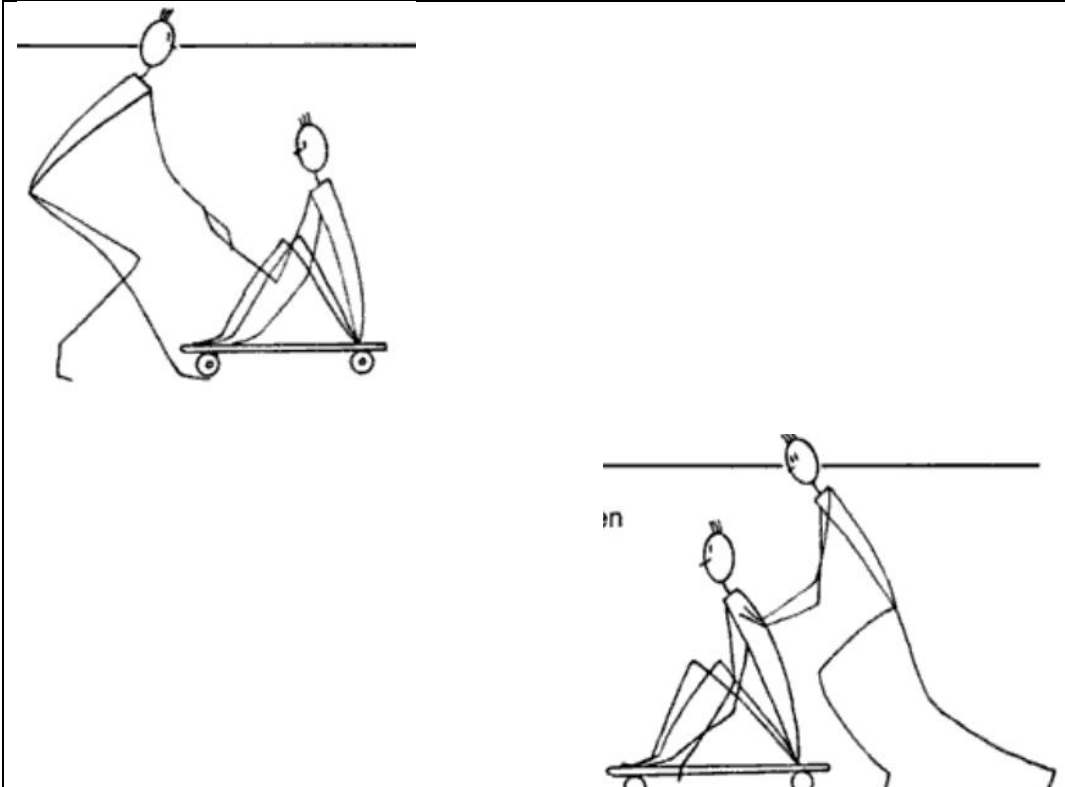
NOMBRE DEL EJERCICIO: PATIN Y MONOPATÍN		
APRENDIZAJE: Desarrollo motriz		
DURACIÓN: 10 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
Coordinación y fuerza	<p>Por parejas, uno de los deportistas se sienta en un patín o monopatín mientras el otro lo empuja hacia un lugar determinado.</p> <p>Variantes: Arrastrarlo con una cuerda, efectuar un recorrido sinuoso. Darle un fuerte empujón.</p>	<p>Sociabilización Trabajo en grupo</p>
		

Gráfico 8
 Elaborado por: Pablo Caiza C.

NOMBRE DEL EJERCICIO: PATIN Y MONOPATÍN

APRENDIZAJE: Desarrollo Motriz

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
Coordinación general y equilibrio	Repetir los dos ejercicios anteriores pero con los patines puestos y montados sobre el monopatín.	Mayor dominio de patines Integración

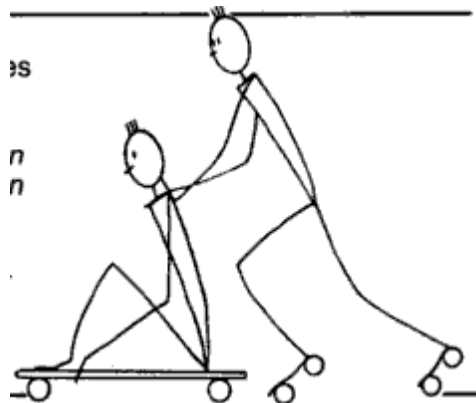


Gráfico 9

Elaborado por: Pablo Caiza C.


NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO LATERAL		
APRENDIZAJE: Respuesta al desarrollo motriz		
DURACIÓN: 1 min. X 5 rep.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
Fuerza en el tren inferior Reacción muscular	Con una caja o grada de 25 a 50 centímetros de alto, pararse al lado de la caja, suba una de las piernas sobre la caja y con esta pierna impulsar hasta extender totalmente las dos piernas, regresar a la posición inicial y repetir. Utilizar las dos piernas.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad
		

Gráfico 10

Elaborado por: Pablo caiza C.

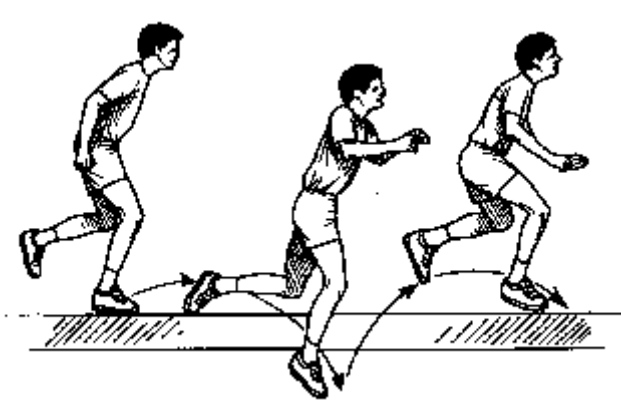
NOMBRE DEL EJERCICIO: ZIG-ZAG HOPS (SALTOS)		
APRENDIZAJE: Respuesta al desarrollo motriz		
DURACIÓN: 10 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>Dibujamos con una tiza dos líneas paralelas de 50 - 70 centímetros de ancho y unos 10 metros de largo. Ubicamos al deportista en una de las líneas apoyado en un solo pie, salta de una línea a otra con el mismo pie, al regresar cambie de pie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad
		

Gráfico 11

Elaborado por: Pablo Caiza C.

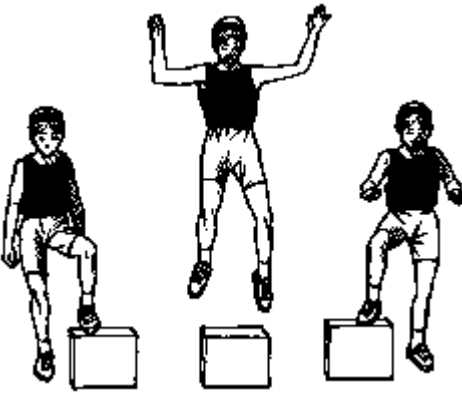
NOMBRE DEL EJERCICIO: HOPS LATERALES (SQUATS)		
APRENDIZAJE: Desarrollo motriz avanzado		
DURACIÓN: 1 min. X 5 rep.		
<p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>COMO</p> <p>Utilizamos un cajón de 30 a 60 centímetros, nos ubicamos de lado con un pie en el piso y el otro sobre la plataforma, saltamos sobre la plataforma al lado contrario, utilizamos un balanceo natural de los brazos.</p>	<p>BENEFICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad
		

Gráfico 12

Elaborado por: Pablo Caiza C.


NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO LARGO		
APRENDIZAJE: Respuesta al desarrollo motriz		
DURACIÓN: 5 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>Con los pies juntos flexionar las piernas y con un balance de los brazos saltar hacia adelante lo más largo posible en una distancia de 10 metros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad
		

Gráfico 13

Elaborado por: Pablo Caiza C.


NOMBRE DEL EJERCICIO: BURPEES		
APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 3 min. X 5 rep.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Fuerza en el tren superior • Reacción muscular 	<p>Parado, con los pies juntos flexionamos las piernas y las manos se ubican sobre el piso, extendemos las mismas y realizamos un push-up, retornamos las piernas y nos ponemos de pie con salto alto, repetir los que pueda en 30 segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad • Fuerza
		

Gráfico 14

Elaborado por: Pablo Caiza C.


NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO 2 PIES		
APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 1 min. X 5 rep.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>Nos ubicamos tras de una caja de 40 centímetros de altura o más y saltamos con los pies juntos hacia adelante y regresamos saltando hacia atrás, repetimos el ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad
		

Gráfico 15

Elaborado por: Pablo Caiza C.

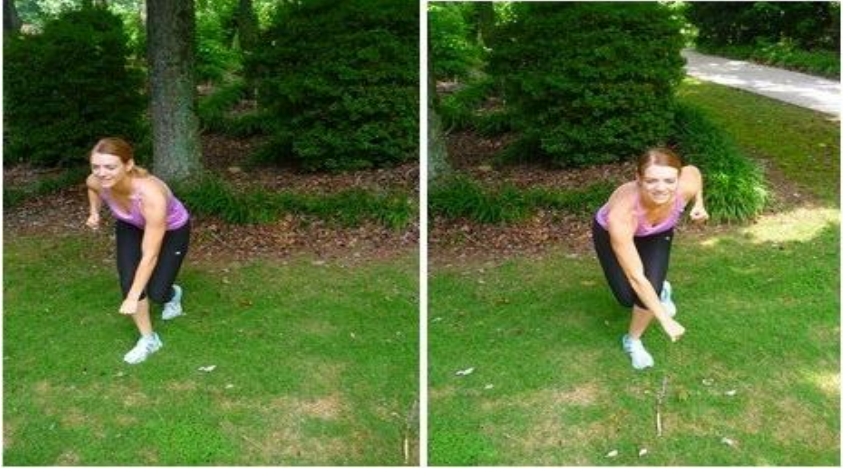
NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO LATERAL (CORREDOR DE PATINES)		
APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 1 min. X 10 rep.		
<p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>COMO</p> <p>La técnica es similar a la de los corredores sobre patines, apoyado en un pie saltar al lado contrario al aterrizar flexionar la pierna y cruzar el brazo contrario repetir el ejercicio.</p>	<p>BENEFICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad
		

Gráfico 16

Elaborado por: Pablo Caiza C.


NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO DE ALTURA		
APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 1min. X 10 rep.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>Con los pies juntos, flexionar las piernas y elevar lo maximo posible con los brazos en alto, variación: saltar y cruzar los brazos sobre el pecho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad
		

Gráfico 17

Elaborado por: Pablo Caiza C.

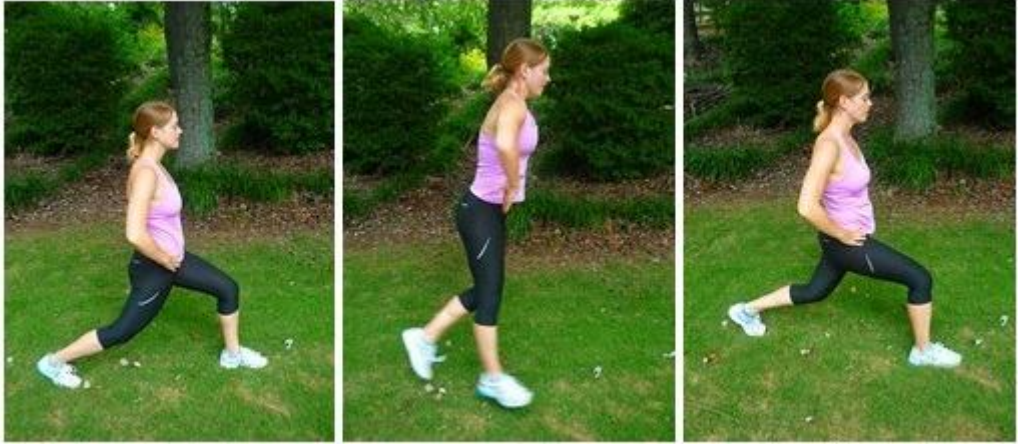
NOMBRE DEL EJERCICIO: TIJERAS		
APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 1min. X 10 rep.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	En posición de tijera (una pierna atrás otra adelante y flexionadas) saltar y aterrizar en la misma posición cambiando las piernas, repetir.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad
		

Gráfico 18

Elaborado por: Pablo Caiza C.

NOMBRE DEL EJERCICIO: PLIE JUMP

APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas

DURACIÓN: 1 min. X 10 rep.

NOMBRE DEL EJERCICIO: SALTO LATERAL A DOS PIES

OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none">• Fuerza en el tren inferior• Reacción muscular	Piernas totalmente separadas, flexionar saltar caer con piernas juntas volver a saltar y regresar a la posición inicial.	<ul style="list-style-type: none">• Mayor saltabilidad• Incremento de la resistencia aeróbica• Agilidad• Velocidad



Gráfico 19

Elaborado por: Pablo Caiza C.


APRENDIZAJE: Habilidades motrices especializadas		
DURACIÓN: 10 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza en el tren inferior • Reacción muscular 	<p>Pies juntos, flexionar piernas y saltar a un lado, avanzar unos diez metros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor saltabilidad • Incremento de la resistencia aeróbica • Agilidad • Velocidad
		

Gráfico 20

Elaborado por: Pablo Caiza C

NOMBRE DEL EJERCICIO: POSICIÓN INICIAL		
APRENDIZAJE: Respuesta a la motricidad – Elegancia		
DURACIÓN: 10 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación correcta. 	<p>Es necesario que todos los saltos específicos de la disciplina deportiva se los practique sin patines de acuerdo con la técnica específica de cada uno, hay q tener importancia en las posiciones de preparación y finalización, así los realicemos sobre zapatos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor ejecución del elemento técnico. • Agilidad • Belleza en el movimiento.



Gráfico 21

Elaborado por: Pablo Caiza C.

NOMBRE DEL EJERCICIO: POSICIÓN FINAL		
APRENDIZAJE: Respuesta a la motricidad – Elegancia		
DURACIÓN: 10 min.		
OBJETIVO	COMO	BENEFICIOS
<ul style="list-style-type: none"> • Alineamiento del cuerpo. 	<p>La posición final de los saltos en Patinaje Artístico a más de dar belleza al movimiento permite “frenar” la fuerza de rotación y “acolchonar” el aterrizaje para evitar lesiones a nivel articular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Belleza en el movimiento • Elasticidad



Gráfico 22

Elaborado por: Pablo Caiza C.

6.8 ADMINISTRACIÓN

Tomando en cuenta que el Patinaje Artístico tiene muchos seguidores se prevé que **PatinArt** funcione por un tiempo indefinido, ya que nuestros potenciales clientes comienzan su vida deportiva a temprana edad llegando inclusive sobre la edad de 20 años, por tal motivo es una gran ventaja para la empresa ya que realizará un seguimiento a largo plazo, de igual manera se vuelve indispensable la capacitación de más y nuevos entrenadores para cubrir la demanda.

Esto permitirá el crecimiento de la empresa poco a poco hasta cubrir con su servicio a nivel nacional.

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Ventajas

- Costos asequibles
- Financiamiento
- Aval entidades deportivas gubernamentales
- Relación directa con instructores del área en el exterior

Desventajas

- Poco compromiso por parte de los entrenadores a utilizar nuevas herramientas de entrenamiento.
- Factores económicos: el patinaje es un deporte que demanda muchos egresos.
- El disponer de tiempo para realizar los presentes entrenamientos.

Bienestar del beneficiario

- Lograr que nuestros clientes logren los resultados que buscan en su rendimiento deportivo
- Mejorar el conocimientos de los futuros entrenadores de la disciplina del Patinaje Artístico
- Seguridad por parte de nuestros clientes de que están siendo entrenados por técnicos idóneos y calificados.

Cobertura

PatinART tiene proyectado prestar sus servicios a nivel nacional, ésta expansión se logrará en base a las buenas relaciones que se tiene con las diferentes pistas de patinaje en todo el país, se prestara constante asesoramiento por medios digitales como es el internet.

MATERIAL DE REFERENCIA

1 BIBLIOGRAFIA

- DOSIL DIAS, Joaquín (2002) *Psicología y Rendimiento Deportivo*. Gersam. España.
- LAWThER, John D. (1987) *Psicología del Deporte y del Deportista*. Paidós. Barcelona.
- ANTÓN, J. A. (1989) *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Unisport. Málaga.
- BATALLA, A. (2000) *Las habilidades motrices*. Inde. Barcelona.
- NUNCHI, De Diego. (1996) *Iniciación al patinaje artístico sobre ruedas*. Gymnos. Madrid.
- DELGADO, Miguel Ángel. (1993) *Las tareas en la educación física para enseñanza primaria*. Paidós. Barcelona.
- GALLAHUE, David. (2002) *Aprendiendo cómo enseñar la educación física*. Cuarta Edición. EUA.
- GAGNÉ, Robert. (1986) *La instrucción basada en la investigación sobre el aprendizaje*. Universidad Iberoamericana. México.
- GROSSER, Manfred. (1989) *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Martínez Roca. Barcelona.
- HEGEDOS, Jorge. (1984) *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Estadium. Buenos Aires.
- CIPA, Comité internacional de patinaje artístico (2010) *Reglamento especial y normas deportivas patinaje artístico sobre ruedas*. Comité técnico de la federación internacional de patinaje sobre ruedas.
- FEDERACIÓN ITALIANA DE PATINAJE (1999). *Patinaje artístico individual*.
- Manual de Educación Física y Deportes. Océano.

LINCOGRAFÍA

- WWW.WIKIPEDIA.COM
- WWW.GOOGLEBOOKS.COM
- WWW.EFDEPORTES.COM
- WWW.SOBREENTRENAMIENTO.COM
- WWW.YOUTUBE.COM
- WWW.ROLLERFIGURESKATING.COM

2 ANEXOS

Test de Sargent (Test de saltabilidad)

Recursos necesarios

Para llevar a cabo esta prueba se requiere:

- Pared
- Cinta de medir
- Escalera
- Tiza
- Asistente

Cómo llevar a cabo la prueba

- El atleta se calienta durante 10 minutos.
- El atleta pone tiza en la punta de los dedos.
- El atleta se para junto a la pared, manteniendo los pies juntos y en el suelo, extiende el brazo hasta lo más alto posible y con la mano marca la pared con la punta de los dedos (M1), se registra en la ficha esta medida.
- El atleta flexiona sus piernas y salta a una posición estática lo más alto posible y marca la pared con la tiza en sus dedos (M2), se registra la nueva medida.
- El atleta repite la prueba 3 veces.
- El asistente calcula el promedio de los distancias registros y utiliza este valor para evaluar el rendimiento del deportista.



M1



Salto



M2

$$H=M2-M1$$

Gráfico 23

Elaborado por: Pablo Caiza C.

Valoración

Se calcula la diferencia M2 y M1, luego se compara en los diferentes cuadros para establecer en que nivel se encuentra el deportista, cabe mencionar que para el presente estudio se adaptó nuevos valores para niños.

Las siguientes son las normas de 16 a 19 años de edad (Davis 2000)

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Masculino	> 65 cm	50 - 65 cm	40 - 49 cm	30 - 39cm	<30 cm
Femenino	> 58 cm	47 - 58 cm	36 - 46 cm	26 - 35 cm	<26 cm

Tabla 10

Elaborado por Pablo Caiza C.

La siguiente tabla es de 15 a 16 años de edad (Beashel 1997)

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Masculino	> 65 cm	56 - 65 cm	50 - 55 cm	49 - 40 cm	<40 cm
Femenino	> 60 cm	51 - 60 cm	41 - 50 cm	35 - 40 cm	<35 cm

Tabla 11
Elaborado por Pablo Caiza C.

La siguiente tabla es para los atletas adultos (20 +) (Arkinstall 2010)

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Masculino	> 70 cm	56 - 70 cm	41 - 55 cm	31 - 40 cm	<30 cm
Femenino	> 60 cm	46 - 60 cm	31 - 45 cm	21 - 30 cm	<20 cm

Tabla 12
Elaborado por Pablo Caiza C.

Análisis

El análisis de los resultados de la prueba es mediante la comparación con resultados previos de los atletas para esta prueba. Se espera que, con el entrenamiento apropiado entre cada prueba, el análisis indica una mejora en la fuerza de las piernas del atleta.

Confiabilidad

Confiabilidad de la prueba se refiere al grado en que una prueba es consistente y estable en la medición de lo que se pretende medir. La fiabilidad dependerá de la forma estricta de la prueba se lleva a cabo y el nivel individual de la motivación para realizar la prueba.

Validez

Validez de la prueba se refiere al grado en que la prueba mide realmente lo que pretende medir y la medida en que las inferencias, conclusiones y decisiones que se toman sobre la base de resultados de las pruebas son correctas y significativas. Esta prueba proporciona un medio para controlar el efecto del entrenamiento sobre el desarrollo físico del atleta.

Matriz Test de Sargent

DEPORTISTA	DATOS GENERALES				PRE-TEST		POST-TEST		
NOMBRE	EDAD	ALTURA	PESO	ALTURA BRAZO EXTENDIDO	ALTURA CON SALTO (1)	ALTURA RESIDUAL (1)	ALTURA CON SALTO (2)	ALTURA RESIDUAL (2)	PROGRESO

Tabla 13

Elaborado por Pablo Caiza C.