



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física

Tema:

LA HABILIDAD MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DEL PATINAJE DE
VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA SPEED SKATING CANTON
PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA.

Autor: Félix Alberto Abad Merino

Tutor: Licenciado Jorge Washington Jordán Sánchez, Mg


Ambato - Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA HABILIDAD MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DEL PATINAJE DE VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA SPEDD SKATING CANTON PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”, desarrollado por el egresado: Abad Merino Félix Alberto, 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 H. Consejo Directivo.



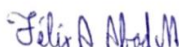
Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, Junio de 2015



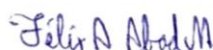
Abad Merino Félix Alberto

CC. 1600361412

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado sobre el tema: “LA HABILIDAD MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DEL PATINAJE DE VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA SPEED SKATING CANTON PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”, 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, Junio de 2015



Abad Merino Félix Alberto

CC. 1600361412

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 HABILIDAD MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DEL PATINAJE DE VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA SPEED SKATING CANTON PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”, presentada por: Abad Merino Félix Alberto, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2012 - 2013, 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



Mg. Beto Arcos



Mg. Alfredo Jiménez

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado al ser supremo hacedor de todo lo que disfrutamos.

A mis padres Félix Bladimiro Abad y Rosa Merino, aún en la esencia misma de lo que son, han permitido ser parte de este universo, llena de vicisitudes, es enigmática y es misteriosa.

A mi esposa Sandra Frías, a ella dedico este trabajo. Por su mística, la incondicional, la única, la que está junto a mí, en las buenas y en las malas. Es decir, la dura y la que me da equilibrio.

A mi hijo, Leandro, por su inocencia y sus ocurrencias, que me rememora cuando era niño y mi compromiso de trabajar y esforzarme para que no le falte nada.

Félix Alberto

AGRADECIMIENTO

Al Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez por su aporte, en el tratamiento y asesoramiento de la investigación propuesta.

A la Universidad Técnica de Ambato, a las autoridades y maestros que pusieron en nuestro ser sus conocimientos como también en la propuesta de guía al trabajo investigativo.

A todas aquellas personas que con ideas y consejos se convirtieron en aporte para el desarrollo de este trabajo.

Félix Alberto

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN	iii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iv
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	v
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xv
INDICE DE GRAFICOS	xvii
RESUMEN EJECUTIVO	xx
EXECUTIVE SUMMARY.....	xxi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA	4
1.1. Tema.....	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Contextualización.....	4
1.2.2. Árbol de problemas	8
1.2.3. Análisis crítico	9
1.2.4. Prognosis	10
1.2.5. Formulación del problema	10
1.2.6. Interrogantes de la investigación.....	11
1.2.7. Delimitación de la investigación.....	11

1.2.7.1. Delimitación de contenidos.....	11
1.2.7.2. Delimitación temporal.....	11
1.2.7.3. Delimitación espacial.....	11
1.2.7.4. Unidades de observación.....	12
1.3. Justificación.....	12
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. General.....	13
1.4.2. Específicos.....	13
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Antecedentes investigativos.....	16
2.2. Fundamentaciones.....	18
2.2.1. Filosófica.....	18
2.2.2. Sociológica.....	18
2.2.3. Fundamentación axiológica.....	19
2.2.4. Legal.....	20
2.3. Categorías fundamentales.....	22
2.3.1. Marco conceptual variable independiente.....	25
Desplazamientos.....	25
Equilibrio.....	26
Equilibrio al pararse.....	26
Balance	27
Empinarse.....	28
Habilidades motrices.....	28
Destrezas.....	29
Manejo y control de objetos.....	30

Manejo y control de objetos con las manos	31
Manejo y control de objetos con los pies.....	31
Manejo y control de objetos con la cabeza	32
Manejo y control de objetos con objetos	32
Salto.....	33
Dirección de los saltos	33
Salto vertical	34
Salto horizontal	34
Giro.....	35
Giro según eje.....	36
Giro según eje longitudinal.....	37
Giro según eje transversal.....	37
Sagital.....	38
2.3.2. Marco conceptual variable dependiente.....	38
La potencia.....	38
Equipo del patinador	40
Patines.....	40
Equipo de seguridad.....	41
Traje de competición	42
Patinaje de velocidad	42
Tipos de competición.....	43
Según la distancia	43
Según las condiciones	44
Carrera por puntos	44
Carrera de eliminación.....	44
Carreras combinadas.....	44

Carreras de relevos.....	44
Instalaciones para el patinaje	44
Indoor.....	46
Pista.....	46
Circuito cerrado	47
Circuito abierto	47
Resistencia muscular.....	47
Técnica del patinaje	48
Patinaje en recta	49
Patinaje en curva o traspiés.....	50
Frenado... ..	50
2.4. Variables de la investigación.....	52
2.4.1. Variable independiente: Habilidades motrices.....	52
2.4.2. Variable dependiente: Patinaje de velocidad.	52
CAPÍTULO III.....	53
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	53
3.1. Enfoque de la investigación	53
3.2. Modalidad básica de la investigación	54
3.2.1. Investigación de campo.....	54
3.2.2. Investigación documental	54
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	55
3.3.1. Investigación descriptiva.....	55
3.3.2. Investigación correlacional	55
3.4. Población y muestra	56
3.4.1. Población.....	56
3.4.2. Muestra.....	56

3.5.	Operacionalización de variables	56
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	60
3.7.	Procesamiento de la información	60
3.8.	Validez y confiabilidad	61
3.9.	Recolección de la información.....	62
3.10.	Análisis de los resultados	62
CAPÍTULO IV		63
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		63
4.1.	Análisis de los resultados	63
4.2.	Verificación de la hipótesis	96
CAPÍTULO V		95
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		95
5.1.	Conclusiones	95
5.2.	Recomendaciones.....	95
CAPÍTULO VI.....		98
PROPUESTA.....		98
6.1.	Datos informativos	98
6.2.	Antecedentes de la propuesta	98
6.3.	Justificación.....	105
6.4.	Objetivos de la propuesta	106
6.4.1.	General	106
6.4.2.	Específicos	106
6.5.	Análisis de factibilidad.....	107
6.5.1.	Política	107
6.5.2.	Sociocultural	107
6.5.3.	Económica y financiera.....	108

6.6.	Fundamentación teórica - científica	108
6.6.1.	Habilidad motriz.....	108
6.6.2.	Patínaje de velocidad.....	110
6.7.	Desarrollo de la propuesta	113
6.7.1.	Metodología	113
6.7.2.	Introducción	114
6.7.3.	Programa de entrenamiento.....	115
6.8.	PLAN DE ACCIÓN (TABLAS).....	153
6.9.	Administración	155
6.10.	EVALUACIÓN	156
	BIBLIOGRAFÍA	157
	ANEXO.....	161

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable Independiente: Habilidades motrices	58
Tabla 2. Variable Dependiente: Patinaje de velocidad	59
Tabla 3. Recolección de la información.....	62
Tabla 4: Posición adopto facilita desplazamiento.....	63
Tabla 5: Equilibrio desplazamientos.....	65
Tabla 6: Domino con objetividad las transiciones	66
Tabla 7: Facilita movimientos desplazamientos	67
Tabla 8: Saltos con seguridad y confianza.....	68
Tabla 9: Giro repetidas veces línea recta	69
Tabla 10: Control y manejo de objetos	70
Tabla 11: Tipos de patines	71
Tabla 12: Traje para patinar	72
Tabla 13: Instalaciones facilitan entrenamiento.....	73
Tabla 14: Practica las condiciones de competición.....	74
Tabla 15: Domina técnica patinaje en curva	75
Tabla 16: Domina técnica patinaje en curva	76
Tabla 17: Domina técnica del frenado	77
Tabla 18: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento	78
Tabla 19: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices.....	79
Tabla 20: Posición adopto facilita desplazamiento.....	80
Tabla 21: Equilibrio desplazamientos.....	81
Tabla 22: Domino con objetividad las transiciones	82
Tabla 23: Facilita movimientos desplazamientos	83
Tabla 24: Saltos con seguridad y confianza.....	84
Tabla 25: Giro repetidas veces línea recta	85
Tabla 26: Control y manejo de objetos	86
Tabla 27: Tipos de patines	87
Tabla 28: Traje para patinar	88
Tabla 29: Instalaciones facilitan entrenamiento.....	89
Tabla 30: Practica las condiciones de competición.....	90
Tabla 31: Domina técnica patinaje en curva.....	91

Tabla 32: Domina técnica patinaje en curva	92
Tabla 33: Domina técnica del frenado	93
Tabla 34: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento	94
Tabla 35: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices	95
Tabla 36: Pregunta 11 hipótesis	96
Tabla 37: Pregunta 12 hipótesis	96
Tabla 38: Pregunta 13 hipótesis	97
Tabla 39: Pregunta 14 hipótesis	97
Tabla 40: Frecuencias observadas.....	98
Tabla 41: Frecuencias esperadas	98
Tabla 42: Comprobación del Chi cuadrado	99
Tabla 43: Cuadro de verificación del Chi cuadrado.....	101
Tabla 44: Plan de acción (Tablas).....	153
Tabla 45: Administración.....	155

INDICE DE GRAFICOS

Gráficos 1: Árbol de Problemas	8
Gráficos 2: Red de Conclusiones	22
Gráficos 3: Constelación de ideas. Variable Independiente.....	23
Gráficos 4: Constelación de ideas de ideas. Variable Dependiente.	24
Gráfico 5: Posición adopto facilita desplazamiento.....	63
Gráfico 6: Equilibrio desplazamientos.....	65
Gráfico 7: Dominio con objetividad las transiciones.....	66
Gráfico 8: Facilita movimientos desplazamientos.....	67
Gráfico 9: Saltos con seguridad y confianza.....	68
Gráfico 10: Giro repetidas veces línea recta	69
Gráfico 11: Control y manejo de objetos	70
Gráfico 12: Tipos de patines	71
Gráfico 13: Traje para patinar	72
Gráficos 14: Instalaciones facilitan entrenamiento	73
Gráfico 15: Practica las condiciones de competición	74
Gráfico 16: Domina técnica patinaje en recta.....	75
Gráfico 17: Domina técnica patinaje en curva.....	76
Gráfico 18: Domina técnica del frenado	77
Gráfico 19: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento	78
Gráfico 20: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices.....	79
Gráfico 21: Posición adopto facilita desplazamiento.....	80
Gráfico 22: Equilibrio desplazamientos.....	81
Gráfico 23: Domino con objetividad las transiciones.....	82
Gráfico 24: Facilita movimientos desplazamientos.....	83
Gráfico 25: Saltos con seguridad y confianza.....	84
Gráfico 26: Giro repetidas veces línea recta	85
Gráfico 27: Control y manejo de objetos	86
Gráfico 28:Tipos de patines	87
Gráfico 29: Traje para patinar	88
Gráfico 30: Instalaciones facilitan entrenamiento.....	89
Gráfico 31: Practica las condiciones de competición	90

Gráfico 32: Domina técnica patinaje en recta	91
Gráfico 33: Domina técnica patinaje en curva	92
Gráfico 34: Domina técnica del frenado	93
Gráfico 35: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento	94
Gráfico 36: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices	95
Gráfico 37: Campana de Gauss	100
Gráfico 38: Escuela de patinaje de velocidad Speed Skating	115
Gráficos 39: Movimientos en patines	115
Gráfico 40: El enganche	117
Gráfico 41: Monos capuchinos	118
Gráfico 42: La oruga	119
Gráfico 43: Rápidos y furiosos	120
Gráfico 44: Ejercicio No. 1: Habitación los implementos	121
Gráfico 45: Ejercicio No. 2: Habilidad del desplazamiento	122
Gráfico 46: Ejercicio No. 3: Movimientos básicos	123
Gráfico 47: Ejercicio No. 4: Inducción a la confianza	124
Gráfico 48: Ejercicio No. 5: Resolución de situaciones en los movimientos	125
Gráfico 49: Ejercicio No. 6: Coordinar el peso con otro implemento	126
Gráfico 50: Ejercicio No. 7: Dirigir los patines en línea recta	127
Gráfico 51: Ejercicio No. 8: Dominio y control de los patines	128
Gráfico 52: Ejercicio No. 9: Manejo de presiones y coordinación	129
Gráfico 53: Ejercicio No. 10: Dominio de caídas	130
Gráfico 54: Ejercicio No. 11: Control del equilibrio corporal sobre el patín	131
Gráfico 55: Ejercicio No. 12: Manejo del patín en los giros	132
Gráfico 56: Ejercicio No. 13: Integración entre deportistas	133
Gráfico 57: Ejercicio No. 14: Control del peso del cuerpo sobre la pierna	134
Gráfico 58 Ejercicio No. 15: Dominio patines en caídas	135
Gráfico 59: Ejercicio No. 16: Coordinación y dominio del peso corporal	136
Gráfico 60: Ejercicio No. 17: Manejo de las presiones	137
Gráfico 61: Ejercicio No. 18: Coordinación extremidades inferiores	138
Gráfico 62: Ejercicio No. 19: Manejo de las direcciones	139
Gráfico 63: Ejercicio No. 20: Manejo de la lateralidad	140

Gráfico 64: Ejercicio No. 21: Afianzar variedad de ejercicios	141
Gráfico 65: Ejercicio No. 22: Combinación de ejercicios	142
Gráfico 66: Ejercicio No. 23: Control del cuerpo y dominio de patines.....	143
Gráfico 67: Ejercicio No. 24: Adoptar la posición básica	145
Gráfico 68: Ejercicio No. 25: Estiramiento gemelos	146
Gráfico 69: Ejercicio No. 26: Ampliar movimiento cadera y flexión de rodilla	147
Gráfico 70: Ejercicio No. 27: Ampliar movimiento cadera desplazamiento	148
Gráfico 71: Ejercicio No. 28: Mejorar la potencia del salto	149
Gráfico 72: Ejercicio No. 29: Disminuir el tirón lateral	150
Gráfico 73: Ejercicio No. 30: disminuir la tensión de hombros y cuello.....	151
Gráfico 74: Ejercicio No. 31: Disminuir tensión de hombro y cuello	152

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tema: “LA HABILIDAD MOTRIZ EN LA PRÁCTICA DEL PATINAJE DE VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA SPEED SKATING DE LA CANTON PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA”

Autor: Abad Merino Félix

Director: Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Fecha: Mayo de 2015

RESUMEN EJECUTIVO

El fin de esta investigación es la concepción de una propuesta sobre la incidencia de las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad, para merecer este objetivo se basa el vacío que se genera entre la técnica y las habilidades por descubrirse en los patinadores a las que se emprende en una competencia deportiva como también en la obligación de contribuir al crecimiento psicomotriz de la persona, esto se produce por la falta de actualización y conocimiento de los entrenadores y se expresa en una incorrecta formación deportiva. En este sentido, el cambio para el logro de las habilidades motrices de los atletas requiere una respuesta de los entrenadores, a través de su práctica permanente y metodológica. Actualmente, fruto de la globalización mundial, las herramientas tecnológicas están al orden del día, de ella se puede aprovechar la información referente a las técnicas de desarrollo de habilidades motrices; sin embargo, los entrenadores no han podido aprovechar adecuadamente. En este ámbito un programa de entrenamiento, las habilidades motrices, las estrategias de entrenamiento técnico y táctico, la organización deportiva institucional, la valoración de los resultados... son estrategias de mejoramiento.

Descriptor: Habilidades motrices, patinaje de velocidad, saltos, giros, control de objetos, equilibrio, equipo, tipos, técnica e instalaciones.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL EDUCATION

Topic: “MOTOR SKILLS IN PRACTICE SPEED SKATING SCHOOL CHILDREN SKATING CANTON PUYO, PASTAZA PROVINCE”

Author: Felix Merino Abad

Director: Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Date: May 2015

EXECUTIVE SUMMARY

The purpose of this research is the design of a proposal on the incidence of motor skills in practice speed skating, to deserve this purpose the vacuum is generated between technology and skills to be discovered in the skaters is based on the that is undertaken in a sports competition as well as the obligation to contribute to the psychomotor development of the person, this is caused by the lack of updating and knowledge of coaches and is expressed in the wrong sports training. In this regard, the change to the achievement of motor skills of athletes requires a response from coaches, through its permanent and methodological practice. Currently, the fruit of world globalization, technological tools are on the agenda, it can leverage the information concerning the technical development of motor skills; however, coaches have failed to take proper advantage. In this context a training program, motor skills, strategies for technical and tactical training, institutional sports organization, the evaluation of the results ... are improvement strategies.

Descriptors: motor skills, speed skating, jumps, spins, object control, balance, computer, types, technology and facilities.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades motrices deben ser necesarias y de prioridad para toda persona, ya que los beneficios que conlleva para el ser humano, permitirán realizar múltiples actividades. Más aún si hablamos de niños que se encuentran en la edad propicia para motivarlos a la práctica de un deporte y de sus beneficios.

Es oportuno señalar que la habilidad incrementa el progreso físico del ser humano y contribuye al desarrollo de los niños de manera equilibrada, contribuye a interrelacionarse con el entorno social, germinando una mejora de comunicación con la sociedad y fortalecimiento familiar, es así que la habilidad motriz juega un papel muy importante en el aprendizaje del patinaje de velocidad.

El patinaje a su vez requiere de una combinación perfecta de la mente con el cuerpo puesto que para su desempeño es necesaria la coordinación sensoria motriz, que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio.

El presente trabajo trata de como mediante el movimiento y la manipulación de las habilidades de salto, equilibrio, desplazamiento se puede mejorar la iniciación y práctica del patinaje de velocidad, para con una metodología que con lleve a mejorar la habilidad motriz y por ende el patinaje de velocidad en los niños de la Escuela de Patinaje Speed Skating.

La práctica de la actividad física o un deporte permite conocer nuestro cuerpo tener un control sobre él y tener conciencia de la importancia para nuestra salud ante su práctica y a su vez el patinaje de velocidad permite al niño aumentar su concentración, equilibrio y coordinación de su propio cuerpo por la dificultad misma de este deporte.

Unas adecuadas habilidades motoras como correr, saltar, desplazarse, girar, etc., en forma coordinada, permite una mejor evolución dentro del patinaje y más aun dentro del patinaje de velocidad.

Estos antecedentes se dan en la Escuela de patinaje Speed Skating lo que afecta a toda la comunidad deportiva. El problema del proyecto de investigación está en determinar la habilidad motriz en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

Al proponer los objetivos del trabajo de investigación, el compromiso de encontrar un mecanismo idóneo que ayude a descubrir las causas y presente soluciones a este fenómeno, sugiere el empleo de un proyecto deportivo que permita reconocer y entender su contenido.

La estructura del documento se configura en:

El Capítulo I hace referencia al Problema. Contiene: El tema, planteamiento del problema, contextualización, árbol de problemas, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes, delimitación del problema, la justificación y los objetivos.

El Capítulo II contiene el Marco Teórico. Contiene: Antecedentes investigativos, fundamentaciones, categorías fundamentales, constelación de ideas, categorías de la variable independiente y dependiente y señalamiento de variables.

El Capítulo III constituido por la Metodología, dentro de la cual consta: El enfoque de la investigación, la modalidad de la investigación, tipos de investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procesamiento de información, validez y confiabilidad de los instrumentos, recolección de la información y análisis de resultados.

El Capítulo IV: Análisis e Interpretación de Resultados. Con: Análisis de los Resultados.

El Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones. Contiene: Conclusiones y Recomendaciones.

El Capítulo VI: La Propuesta. Contiene: Datos informativos, antecedentes, justificación, objetivo general y específicos, fundamentación teórica-científica, plan de acción, administración y la evaluación.

Al final constan la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

La habilidad motriz en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating cantón Puyo, provincia de Pastaza.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

El ser humano desde su aparición en las distintas actividades que ha emprendido para su supervivencia, ha tenido que utilizar la fuerza de sus manos, el empuje y habilidad de su cuerpo, como la inteligencia para desarrollarse y buscar el alimento para sobrevivir. A medida que va poblándose la Tierra, el hombre ha buscado permanentemente la connotación en todos los ámbitos, y en ese sentimiento, como parte de los quehaceres, ha desarrollado las habilidades del deporte, en ella se destaca el patinaje, específicamente en Europa, el patinaje se desarrolló más por diversión, para demostrar a su público quien hacía las mejores figuras, movimientos sincronizados y que agradaban a los presentes.

Según WIKILIBROS (2015), El patinaje se remonta a los tiempos en que hombres y mujeres ataban a sus pies huesos de animales para deslizarse con ellos sobre el hielo y poder cruzar lagos y ríos congelados durante el invierno.

La invención del primer par de patines se le atribuye al belga Joseph Merlín, fabricante de instrumentos musicales, quien en mayo de 1770 decidió entrar a una fiesta de disfraces tocando violín y patinando sobre unas botas a las cuales les

“había” adaptado ruedas de metal. Sin saber conducir los patines, ni cómo detenerse, fue a parar al final del salón, rompiendo un valioso espejo, el violín y lastimándose.

En 1823 Robert John Tyers patentó el modelo llamado por él “rolito”, que consistía en 5 ruedas fijas en línea que podían ser agarradas a zapatos, botas u otros elementos que cubrieran el pie, pero fue en Alemania en donde se hizo verdaderamente popular.

En 1863, James Leonar Plimpton decidió colocar las ruedas sobre suspensiones de goma y así fue posible maniobrar el patín en las curvas. Es de anotar que estos patines tenían dos pares de ruedas paralelas siendo muy superiores a todos los inventados hasta el momento.

Posteriormente se hicieron mejoras mecánicas que permitieron lograr mayores velocidades. Por ejemplo, a las ruedas se les agregaron balineras y el patinaje ganó nuevos adeptos. Sin embargo, hacia 1890 con la invención de la bicicleta, el patín quedó en el olvido hasta la siguiente década.

Más tarde el patinaje ganó nuevamente popularidad, hasta la primera guerra mundial, cuando el cine, el baile y el automóvil capturaron la atracción del público.

En la década de los 60, la tecnología y la utilización de los plásticos ayudaron nuevamente al crecimiento de esta actividad. En la actualidad la tecnología aporta materiales cada vez más livianos, como cuchillas de titanio, botas con combinaciones de carbono y fibras sintéticas, rodamientos de cerámica, micro rodamientos y ruedas de termo plástico con centro de nylon.

Quizá la paradoja sea que, en un futuro no muy lejano, los patines sobre ruedas puedan llegar a parecerse a uno de los modelos que los primeros inventores habían imaginado.

El sentimiento del hombre, ha sido hacerse notar y hacer ver que a través de la utilización de materiales rudimentarios para la época, podía utilizarlos para crear una forma más de la práctica del deporte, la misma que al transcurrir los años, ésta se ha ido perfeccionándose, de tal manera que se ha vuelto un *modus vivendi* del ser dentro de la comunidad. Tal ha sido su importancia, que para los años 1924 se funda en Suiza la Federación Internacional de Patinaje sobre ruedas y para 1947 ya se organiza los primeros campeonatos de patinaje artístico en Washington, EE.UU., actualmente ya reconocida por el Comité Olímpico Internacional como representante de todas las disciplinas de patinaje sobre ruedas.

Este deporte en el **Ecuador**, es poco conocido, sin embargo existen en las provincias de Pichincha, Guayas, Azuay, Chimborazo, Tungurahua y Pastaza, clubes de patinaje y que su único interés es participar a nivel local. El patinaje en sí, se halla bajo el control de la Federación Ecuatoriana de Hockey y Patín. Casualmente en el mes de agosto del año 2014 se llevó a cabo el IX Sudamericano de selecciones y clubes de patinaje, lo que da cuenta de la existencia alrededor de 400 deportistas, generando una nueva disciplina deportiva, en la que se ven abocados los niños, niñas y adolescentes en la práctica de este deporte. La falta de entrenadores y cultores de este deporte, se puede predecir que su práctica es muy poca conocida, lo que se considera que se desconoce los beneficios que tiene para los que practican.

En la ciudad de **Puyo**, capital de la provincia de Pastaza, la ejercitación de la habilidad motriz a través de la práctica del patinaje de velocidad, es manejada de manera empírica, ya que al ser un deporte de reciente práctica, va ganando terreno e interés, lo que es necesario y urgente una determinación de las estrategias para desarrollar la habilidad motriz, lo que es factible a temprana edad. También hay que considerar que la infraestructura deportiva existente en la ciudad de Puyo, no satisface las necesidades del patinaje, ya que no están diseñadas para su práctica.

La existencia de la Escuela de patinaje Spedd Skating en la ciudad de Puyo, es propicia, ya que es la oportunidad para crear conciencia sobre las habilidades

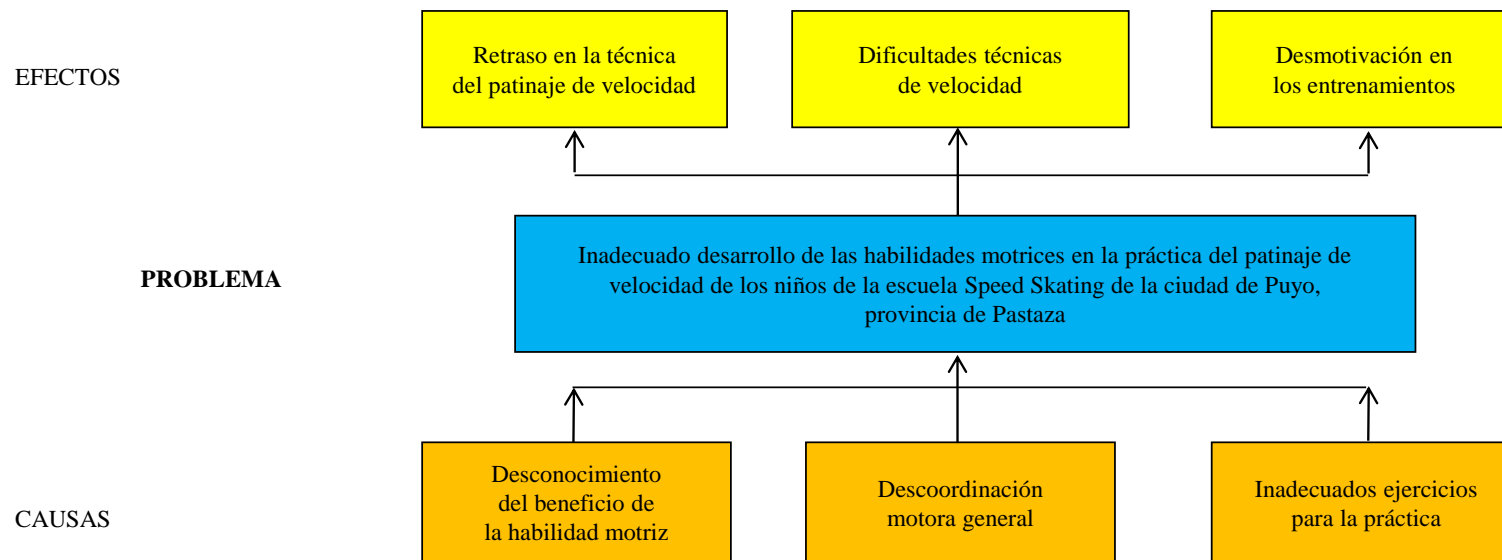
motrices y la capacitación de los entrenadores para mejorar su nivel técnico en el patinaje y de esta manera, la ciudad de Puyo cuenta con una disciplina más para los niños y las niñas.

La **Escuela de patinaje Speed Skating** de la ciudad de Puyo, que desarrolla actividades deportivas de desde hace 2 años y que actualmente cuenta con 30 deportistas, pese a las gestiones realizadas por parte de sus directivos y los mismos padres de familia, ha sido perjudicada sobre todo en el proceso enseñanza de las técnicas del patinaje, por los siguientes factores:

- Inadecuado conocimiento de la práctica del patinaje por parte de los instructores.
- Poco desarrollo de las habilidades motrices.
- Ejecución de ejercicios simples.
- Niños, niñas y adolescentes con dificultades para vestirse.
- Dejará caer cosas sin querer y a menudo tropezará mucho.
- Movimientos descoordinados.
- Poca concentración en el deporte y sus estudios.
- Inadecuada infraestructura física.

Se sabe que la actividad física, requiere del cumplimiento de ejercicios mínimos indispensables antes de iniciar el trabajo específico, lo que facilitaría que los deportistas puedan emprender con actividades más exigentes, al cumplimiento de una planificación. Lo que se trata es evitar que el deportista, en edad escolar, no tenga las bases físicas fundamentales, pues lo que se trata es a decir de LATORRE P. & HERRADO J. (2003, pág. 110), es que “Las lesiones y accidentes deportivos vinculados a la actividad fisicodeportiva van a depender en su magnitud y características de una serie de factores como pueden ser: la edad, etiología, localización anatómica, sistema o aparato afectado y el deporte realizado”, por ello cabe la importancia de tener el conocimiento y las estrategias para transmitir a los integrantes de la Escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo.

1.2.2. Árbol de problemas



Gráficos 1: Árbol de Problemas

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Félix Abad Merino

1.2.3. Análisis crítico

El inicio de los problemas anotados, se refiere exclusivamente que esta disciplina es nueva en la ciudad de Puyo, y dado el interés y la observación, a través de las redes sociales y medios de comunicación, ha despertado en los niños y las niñas ese deseo de practicarlo; claro está, guiado por un monitor, resulta que éste es un practicante de este deporte y lo que hace es iniciar con los nóveles deportistas, con las consecuencias de no hacerlo metodológicamente, lo que repercute en los practicantes que no se desarrolle adecuadamente la técnica del patinaje de velocidad.

También, se debe anotar, que la ciudad no tiene la infraestructura suficiente e idónea para la práctica del patinaje, esto incide de negativamente en los niños y las niñas, lo que hace que el instructor tenga que improvisar; a más de no existir las garantías y el confort de la infraestructura, se ocupa espacios que van en detrimento de los demás deportistas a que se realice un trabajo técnico por lo que se produce la descoordinación motora general de los niños y obviamente dificulta la técnica de velocidad.

Otro aspecto fundamental y que se vincula, es no poder masificar esta disciplina en otros sectores de la ciudad, lamentablemente la Federación Deportiva de Pastaza, está pasando por momentos de crisis económica y administrativa, lo que ahonda el descontento y desinterés de los deportistas, con ello se acentúa los inadecuados ejercicios para la práctica del patinaje, esto conlleva a que los deportistas se desmotiven y dejen de seguir un proceso de entrenamiento.

Es preciso que los entes de los barrios e instituciones deportivas, desarrollen equipos de trabajo, que desarrollen este tipo de actividades en pro de los niños, las niñas y los adolescentes y puedan enrumbar la práctica deportiva; que los instructores se capaciten y puedan encaminar un trabajo técnico y táctico, llevando actividades lúdicas específicas, pues se sabe que debe existir una adecuada alimentación para tener salud y bríos para emprender cambios, pues

permanentemente se trata de buscar el bien común, la empatía racional con la comunidad y el crecimiento de identidades. La participación de la comunidad, radica justamente en buscar espacios seguros, apoyar los intereses de sus hijos y la tranquilidad de los entornos, sean estos familiares, la vecindad, las autoridades locales; esto es, se cultive la paz a través de la práctica deportiva.

1.2.4. Prognosis

En caso de no darse una solución al retraso de las habilidades motoras de los deportistas de la Escuela de Patinaje Speed Skating de la Ciudad de Puyo, se correrá el riesgo de tener patinadores inseguros y anti técnicos, que en el futuro podrían sufrir accidentes en competencia como en sus prácticas, tanto de entrenamientos como de la vida normal.

Las consecuencias también se centran en que los patinadores, crecerán con falencias que involucra la salud mental, ya que no tendrán la madurez suficiente para la toma de decisiones; ya que las habilidades motrices conllevan a que se de los primeros pasos en la actividad deportiva, de no serlo, se tendría niños, niñas y adolescentes con problemas en la actividad física y con problemas de aprendizaje en deportes extremos como el patinaje de velocidad.

Las autoridades de los gobiernos autónomos descentralizados como de la Federación Deportiva de Pastaza, al no entregarse en buscar soluciones y construir infraestructura deportiva en sus territorios, se verán abocado a problemas sociales terribles en los conos urbanos de las localidades, recrudesciendo un sedentarismo en los niños, las niñas y adolescentes.

1.2.5. Formulación del problema

¿Cómo incide las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza?

1.2.6. Interrogantes de la investigación

- ¿Cuál es la habilidad motriz de los deportistas de la escuela Speed Skating en el que se desarrolla el patinaje de velocidad?.
- ¿Cómo se practica el patinaje de velocidad en la escuela Speed Skating con la habilidad motriz de los deportistas actual?.
- ¿Existe una propuesta de solución alternativa al problema de la habilidad motriz?.

1.2.7. Delimitación de la investigación

Campo de estudio: Patinaje.

Área: Patinaje de velocidad.

1.2.7.1. Delimitación de contenidos

Habilidades motrices y práctica del patinaje de velocidad.

1.2.7.2. Delimitación temporal

El trabajo con los deportistas y monitores se llevó a cabo en el primer trimestre del año 2015.

1.2.7.3. Delimitación espacial

La investigación tuvo lugar en Pastaza, cuya capital es Puyo, en las instalaciones de la Escuela de patinaje Speed Skating, como también en las instalaciones de entrenamiento.

1.2.7.4.Unidades de observación

Como unidades de observación se consideró a los niños y niñas integrantes de la escuela de patinaje como también los monitores.

1.3. Justificación

La investigación propuesta tiene el interés por escudriñar el problema de los atletas patinadores de velocidad ya que el desarrollo de las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños y su rendimiento, es en función de establecer la participación y involucramiento de los instructores de la Escuela de patinaje Speed Skating. Al existir una inadecuada aplicación y desarrollo de las habilidades motrices en los deportistas por parte de los instructores, no se aseguran en que los atletas tengan las bases técnicas y se hallen motivados para lograr triunfos deportivos.

Dado que no conocen la aplicación y desarrollo de las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, es vital e importante su estudio.

Por la posición social de la investigación, cabe ejecutarla ya que se tiene los medios y los insumos obligatorios para su ejecución, especialmente se cuenta con el respaldo de los padres de familia, pues se han manifestado que es necesario mejorar las condiciones de entrenamiento.

La información que se ha logrado son importantes, ante todo, la comunidad podrán utilizar los preceptos teóricos de forma ordenada y didácticamente, en especial por los instructores de la escuela Speed Skating, los padres de familia y deportista en sus tareas específicas. Se enfatiza en la necesidad de capacitación de los monitores y se pueda llevar de manera adecuada todos y cada uno de los procesos de entrenamiento.

La investigación permitirá mejorar los aspectos técnicos de los deportistas y reputación en los entrenadores, lo que levantará la autoestima en los padres de familia, la comunidad así como también los dirigentes.

El motivo del trabajo investigativo radica en la necesidad de ser propositivo y consecuentes con el ente rector del deporte, en tanto y en cuanto permite apoyar a que los deportistas se formen científica y técnicamente, para que sean tomados en cuenta para representar al país en competencias internacionales.

La investigación tiene efecto positivo en la sociedad en general, ya que aplicada las recomendaciones se tendrá procedimientos técnicos de entrenamiento para los integrantes de la escuela de patinaje, un deportista con los conocimientos y técnicos, como también con la mentalidad y autoestima desarrollada, convencidos de sus habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad.

Hay bibliografía técnica y especializada para el proceso investigativo propuesto.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Definir las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

1.4.2. Específicos

- Considerar el aporte técnico que proporcionan la habilidad motriz de los deportistas de la escuela Speed Skating en el que se desarrolla el patinaje de velocidad.
- Determinar cómo se practica el patinaje de velocidad en la escuela Speed Skating con la habilidad motriz de los deportistas actual.

- Establecer un programa de entrenamiento que desarrolle la habilidad motriz de los deportistas de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Iniciada la revisión en varios depósitos de libros, se prescribe que el trabajo investigativo es única en la ciudad de Puyo ya que no existen investigaciones relacionadas con el presente. Empero, existen estudios y propuestas relacionadas como la de DÁVILA D. (2010, pág. 156), en su tesis de Grado Análisis de la actividad física y su incidencia en las destrezas motrices básicas en los cadetes de <5 a 6 años de edad de Primer Año de Educación Básica del Colegio Militar Eloy Alfaro. Tesis de Grado, Escuela Politécnica del Ejército, Sangolquí, Quito. En su trabajo concluye que:

- En los datos registrados del grupo de investigación podemos ver que existe una diferencia considerable en el aumento del nivel motriz después de ejecutar el plan de actividades físicas.
- Podemos concluir que al diseñar un plan de actividades físicas logramos contribuir con otras áreas del conocimiento y desarrollar en el niño/a destrezas motrices que le servirán en su desenvolvimiento emocional, académico y deportivo.
- Además aportamos con una propuesta a la Institución y la comunidad educativa, que facilitará y mejorará la calidad de las clases en educación física para los años de educación inicial del Colegio Militar Eloy Alfaro.

- Como conclusión final queremos enfatizar que en todas las evaluaciones, existen cambios significativos en el nivel motor lo que nos permite demostrar la hipótesis de trabajo.

Se aprecia que las habilidades motrices guardan correlación con el inicio de las actividades deportivas, basados en una planificación. El plan corresponde a los procesos de entrenamiento, a efectos de que los niños fortalezcan, acorde a los estadios de vida, habilidades que permitirá un cambio significativo del crecimiento de su cuerpo como también de las fortalezas significativas de la contundencia en la ejecución de los movimientos en el desplazamiento que lo realice con los patines.

Cuando se tiene un conjunto de personas en edades tempranas, concita en los entrenadores como directivos, la necesidad de establecer una adecuada planificación para que los procesos deportivos tengan una cimentación de valores en los deportistas, considerando que el trabajo colectivo desarrolla necesariamente competencia; en el trabajo propuesto por CASTRO G.; MORALES T. ; PINCAY I. & RODRÍGUEZ D. (2011, pág. 122), Fortalecimiento de las habilidades motrices básicas a través de la implementación de juegos recreativos para las niñas y niños de primero, segundo, tercero y cuarto Año Básico de la Escuela Fiscal Mixta "Eloy Alfaro" de la parroquia San Pablo del Cantón Portoviejo. Tesis de Grado, Universidad Técnica de Manabí, Parroquia San Pablo, Cantón Portoviejo. Su trabajo establece las siguientes conclusiones, que permiten conocer con objetividad las acciones realizadas:

- El trabajo de la habilidad motriz en edad escolar va dirigido a conseguir el desarrollo del alumno en diferentes aspectos como pueden ser: conocer los esquemas motores básicos, utilización correcta de espacios y materiales, aceptación de las normas y reglas del juego, comportamiento normal con los compañeros, así como la aceptación de uno mismo.
- A la hora de trabajar la habilidad motriz en edad escolar, hay que tener en cuenta los ciclos formativos y las edades del alumnado para ser en cada momento

lo que debemos trabajar con ello. Para esto contamos con unos objetivos generales, que deberán ser alcanzados por el niño al final de cada ciclo.

- Conseguir que cuando el niño pase de ciclo, tenga adquirido los conocimientos y experiencias motrices que le van a beneficiar tanto en la actividad escolar como en los deportes que practique ajenos al ambiente escolar.
- Tener presente que los juegos adquieren un valor educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que favorecen a través de las interacciones con los objetos, con el medio, con otras personas y consigo mismo.
- Los juegos propician la activación de los mecanismos cognoscitivos y motrices, mediante situaciones de exploración de las propias posibilidades corporales y de resolución de problemas motrices, se trata en esta etapa de contribuir a la adquisición del mayor número posible de patrones motores básicos con los que se puedan construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas.
- No hay que olvidar que el juego motriz es uno de los principales mecanismos de relación e interacción con los demás y, es en esta etapa, cuando comienza a definirse el comportamiento social de la persona, así como sus intereses y actitudes. El carácter expresivo y comunicativo del cuerpo facilita y enriquece la relación interpersonal.
- Utilizar la actividad lúdica como un recurso psicopedagógico, sirviendo de base para posteriores desarrollos.

El rol del desarrollo de las habilidades motrices, no solamente está ligado a la escuela, espacio oportuno ya que en ella se cuenta con especialistas, sin embargo, no hay que desconocer que la injerencia de otros entes, también coadyuvan a que los niños puedan desarrollar sus habilidades a través de la práctica deportiva, y para

lograr estos propósitos, es necesario que los entrenadores estén preparados para asumir retos en favor de la juventud de Pastaza.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Filosófica

Dentro del entorno filosófico, radica en la creencia, más que confrontar, se trata de fundamentar un crecimiento en torno al querer hacer de las cosas, por ello el individuo, en ese crecimiento formal ha de proveerse de todos los insumos que la sociedad le ofrece, para desarrollarse y crecer como persona.

En Pastaza, existe una ecuanimidad en sus creencias, se basan en la herencia dejada por sus padres, por lo que sus actos se circunscriben a esa creencia; sin embargo, hay muchos que lo hacen en función de lo que hace los demás. Ello no reniega en la base fundamental del niño que se asienta en la pirámide que le da sustento la familia, y con ello se busca permanentemente el desarrollo de su hijo en tanto y en cuanto tenga la posibilidad de hacerlo, se destaca de PERELLÓ I., RUÍZ F., RUÍZ A. & CAUS N. (2003, pág. 282), que “las habilidades generales que persiguen la creación de una amplia base motriz inespecífica en el individuo que contribuya a aprendizajes posteriores. Las habilidades específicas persiguen la eficacia de una determinada especialidad de la actividad física, el rendimiento físico-deportivo”, con ello se garantiza el crecimiento formal de la persona, tanto que permite que la confianza demuestra en la asistencia y crecimiento de individuos en busca de una educación formal y garantizada.

2.2.2. Sociológica

En el ámbito sociológico, el trabajo tiene connotación, ya que contribuye al crecimiento formal de la persona como tal, en todos sus atributos y sobre todo en la necesidad de vincular al niño con la sociedad. Con este modelo se inmiscuye en la importancia que tienen las habilidades motrices en la práctica del patinaje de

velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

El crecimiento de la persona, se enfoca en el desarrollo psicomotriz, acompañado de una adecuada dosificación de actividades que beneficien al crecimiento motor de la persona, según Díaz J. (1999, pág. 87), lo detalla así:

La primera idea básica que orienta nuestra propuesta es la consideración del aprendizaje motor no solo fundamentado en la adquisición mecánica de gestos o acciones motrices sino también en que el individuo sepa utilizar esos aprendizajes y aplicarlos en las acciones cotidianas tanto de la actividad física como las del mundo en el que vive.

Entonces, el desarrollo de las habilidades motrices, apunta a que el individuo cree condiciones adecuadas de habitualidad con el entorno social, a efectos de procurar un crecimiento acorde a las exigencias de la comunidad en la que vive.

2.2.3. Fundamentación axiológica

La práctica deportiva, es el espacio que genera múltiples relaciones de las personas, en ella se puede cultivar valores de convivencia. El individuo, ya viene desde su casa con una base, la misma que se va fortaleciendo a medida del grado de incidencia y relación con otros individuos, por ello la familia debe asentar sólidamente esas bases a fin de garantizar un desenvolvimiento social con sus congéneres.

“El alto nivel de posibilidades funcionales del organismo, que se logra en el proceso de la actividad deportiva, y el rico conjunto, que se crea simultáneamente de hábitos y habilidades útiles determinan en tal o cual medida el grado de preparación general del deportistas para la vida” MATVEEV L. (1985, pág. 15), con ello se evidencia una estrecha relación de la práctica deportiva con el crecimiento formal de la persona, y el trabajo de equipo, el esfuerzo de padres de familia, autoridades y los

entrenadores, permitirán entregar un hombre formal, con altas dosis de respeto hacia sí mismo y la comunidad.

2.2.4. Legal

El trabajo investigativo se fundamenta en algunos preceptos legales. Primero se señala a la ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE (2008), promulgó la Constitución de la República del Ecuador, y se destaca lo siguiente:

Artículo 39 párrafo dos señala: “El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación...”

En el artículo 45 párrafo dos, asegura “... a la educación y cultura, al deporte y recreación; ...”.

Segundo, a través de la ASAMBLEA NACIONAL (2010), se promulgó la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, de ella se destaca el artículo 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- establece: “La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituyen un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado”.

En el artículo 8.- Condición del deportista.- Promulga que: “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”.

El artículo 9 literal d) condiciona: “Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente”.

Finalmente, la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (2013), a través del PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013-2017, establece lo siguiente:

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

Política 3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

Lineamiento b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

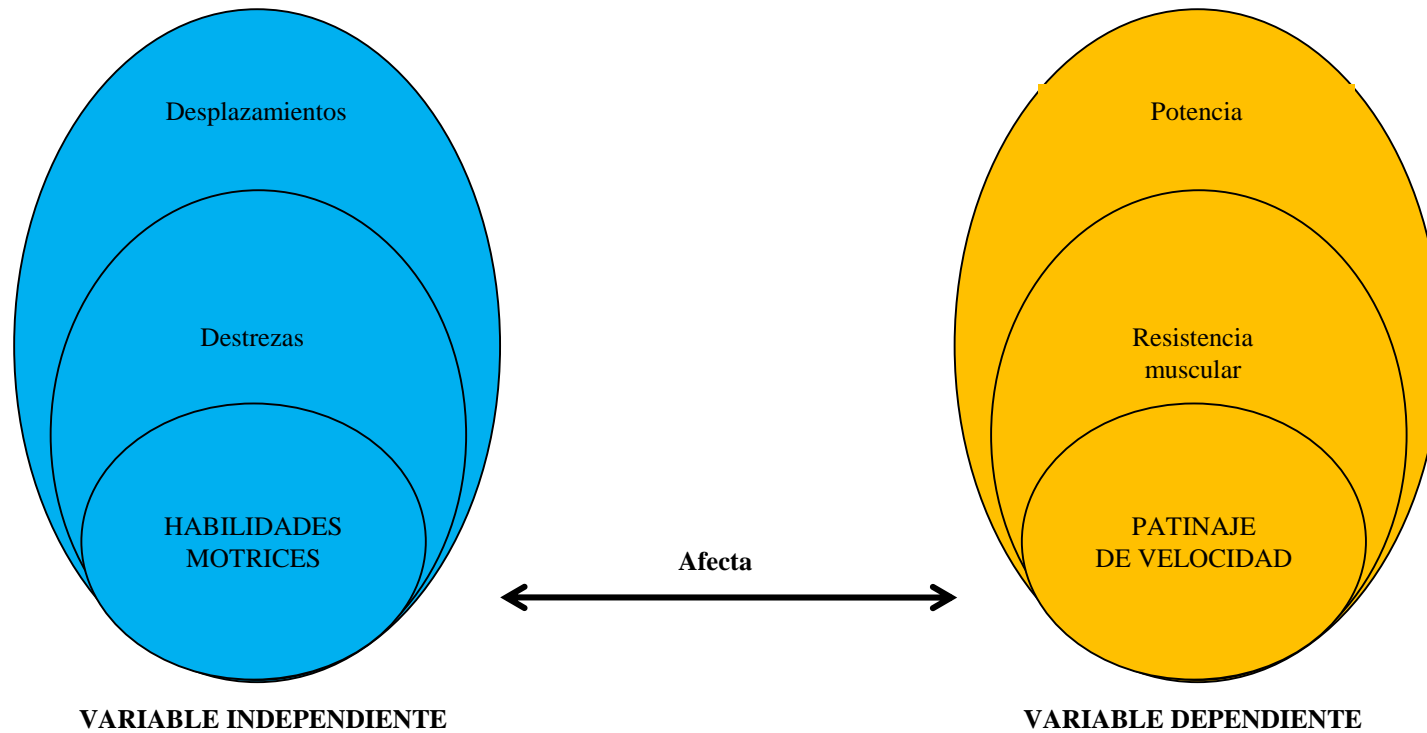
Objetivo 4: Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Política 4.10. Fortalecer la formación profesional de artistas y deportistas de alto nivel competitivo.

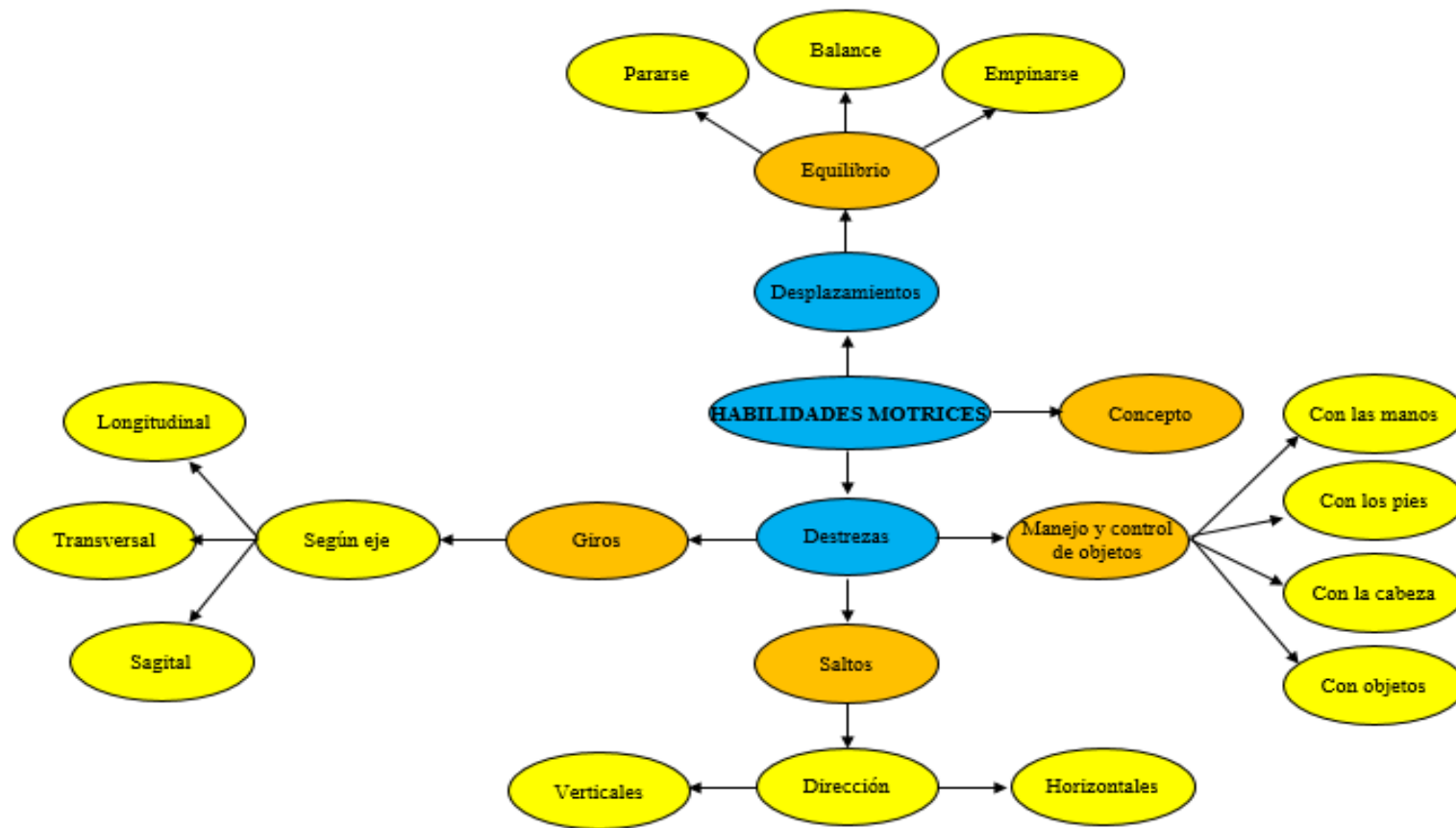
Lineamiento f. Fortalecer la formación física y psicológica de deportistas especializados de alto rendimiento.

Existe el suficiente marco legal en el cual se sustentará la presente investigación, lo que garantizará la ejecución del proyecto.

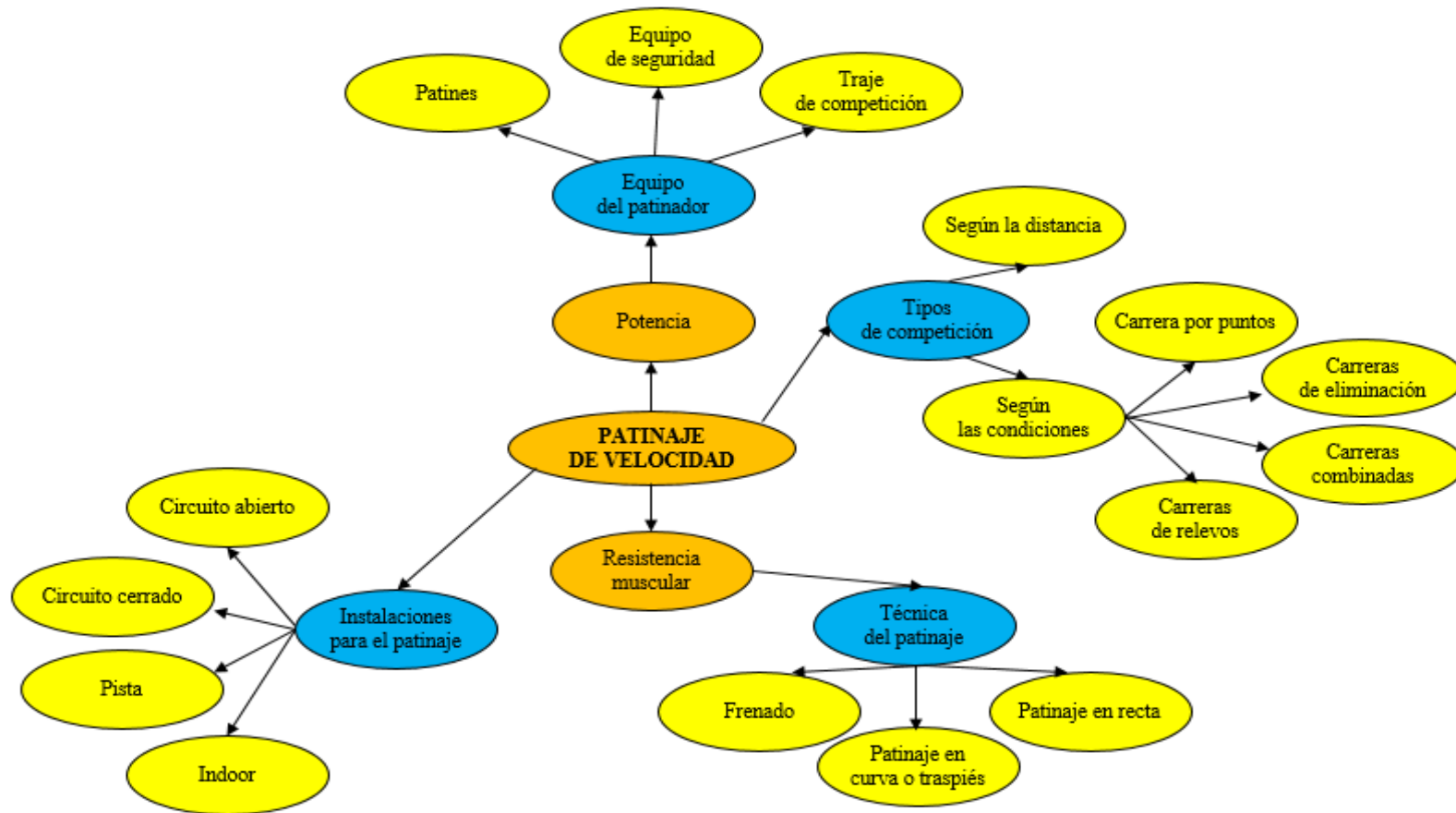
2.3. Categorías fundamentales



Gráficos 2: Red de Conclusiones
Elaborado por: Félix Abad Merino



Gráficos 3: Constelación de ideas. Variable Independiente
Elaborado por: Félix Abad Merino



Gráficos 4: Constelación de ideas de ideas. Variable Dependiente.
Elaborado por: Félix Abad Merino

2.3.1. Marco conceptual variable independiente

Desplazamientos

La práctica deportiva, en su mayoría, requiere que el deportista realice desplazamientos técnicamente configurados y aprendidos durante las fases de entrenamiento; cada uno de los integrantes tiene una función dentro de la cancha, lo que implica que cada uno de ellos realiza un determinado desplazamiento en función del logro de una meta y la táctica establecida durante los entrenamientos como en la hora de la competición.

Estratégicamente se puede determinar que el desplazamiento es la mayor ocupación a favor del espacio que tiene que recorrer, para su cometido necesariamente requiere del trabajo en equipo. Se destaca de BARTA A. & DURÁN C. (2002, pág. 55) que:

Los desplazamientos, a pesar de no ser un grupo fundamental de la técnica corporal, representan una herramienta fundamental a la hora de abordar las composiciones de los ejercicios.

Didácticamente, son elementos sencillos, que acompañan sin problemas elementos con exigencias mayores, en cuanto al manejo de aparatos, proporcionando, al mismo tiempo un importantísimo trabajo de coordinación.

Los desplazamientos pueden ser en una o varias direcciones combinadas, con diferentes tipos y ritmos de los apoyos, con diferentes posiciones de piernas, etc.

La importancia de los desplazamientos, radica en la combinación perfecta de su cuerpo, en función de estar capacitado en moverse en diferentes direcciones dentro del campo de competencia.

La práctica permanente, la repetición de los ejercicios, el trabajo metodológico y el apoyo permanente de sus entrenadores, podrán señalar en el deportista la movilidad

que puede alcanzar, claro está, también, las destrezas innatas que podría tener el deportista, puede relucir en una tarea de competencia.

Equilibrio

El equilibrio es un proceso sistemático que se desarrolla a temprana edad, lo que permite que el niño, desarrolle la estrategia de poder pararse y al utilizar otro elemento deslizante, esto es los patines, va a necesitar ejercitarse y acostumbrarse a una nueva situación para el desplazamiento. Se destaca de PASCUAL C.; GUTIÉRREZ M. & ESCARTI A. (2005, pág. 81) que:

El aprendizaje de las técnicas básicas del patinaje, a saber: la posición de base (o posición fundamental para poder mantener el equilibrio sobre los patines), el paso del patinador (secuencia sencilla para producir el deslizamiento), la caída (aspecto técnico cuyo aprendizaje es primordial antes de calzarse los patines), la frenada (fundamental en cuanto los deslizamientos se producen con cierta velocidad) y los giros (matiz técnico básico para controlar la dirección que se va a elegir para llevar a cabo el deslizamiento).

A través del patinaje pretendemos que los alumnos mejoren y desarrollen la coordinación dinámica general y el equilibrio, potenciando de esa manera la confianza en sus propias posibilidades motrices y proporcionando al alumnado la competencia necesaria para poder deslizarse con soltura y seguridad.

Se condiciona a un crecimiento formal, y si se lo hace a temprana edad, es lo ideal. Tómese en cuenta que el niño ara poder caminar, lo hace a través de intentos, de apoyos y sobre la base de la motivación de los padres. El deportista de patinaje, es un caso parecido, en el cual el entrenador es el primer motivador para que los atletas se esfuercen y logren el equilibrio necesario, en base al trabajo diario y constante.

Equilibrio al pararse

Las condiciones específicas al pararse con los patines, consisten en el dominio de sí mismo como de las botas, esto permitirá que el deportista con apoyo pueda movilizarse, a medida que vaya ganando confianza y dominio de la técnica, condicionará a su cuerpo a generar movimientos. Se recoge de PAVOVICH L. (2001, pág. 185) señala que:

Es evidente que en el deporte, como en otras esferas de la actividad que están dirigidas hacia las cumbres de las proezas humanas, la eficacia del resultado depende de la evolución de la especialización. En el deporte contemporáneo ésta se caracteriza por la distribución del tiempo y las fuerzas en el proceso de la actividad deportiva, que favorece en mayor grado el progreso del atleta dentro de la modalidad deportiva elegida.

Estos métodos deben ser insistidos permanentemente por el entrenador, animándoles a los deportistas, que logren pararse eficientemente en los patines y con la entereza necesaria de triunfar, triunfo en lo personal que permite elevar la autoestima como la felicidad de su familia y de la comunidad. El crecimiento de la disciplina del patinaje de la misma escuela Speed Skating, se determinará en el grado de aceptación que tenga en la comunidad, se reflejará también en la aceptación de ser parte de la institución de otros deportistas, la confianza y prestigio que gane la escuela, también se puede visualizar en los logros, esto es las competencias y torneos ganados.

Balance

“La flexibilidad es la capacidad de conseguir un mayor balance del recorrido articular, en las diferentes posiciones que el jugador emplea para el desarrollo de cualquier acción técnica. Depende de la elongación muscular y de la amplitud articular” RIVEROLA R. (2009, pág. 336), las articulaciones permiten al deportista generar un posicionamiento efectivo de los patines, con ello se genera las consecuencias que deban darse en la competencia.

Empinarse

El dominio que adquiere el deportista, el control y manejo de los patines, en función de procesos de entrenamiento, generan la debida confianza en el atleta lo que induce a desarrollar dominios sobre los patines. Con esta introducción, y con la convicción de poder, el patinador puede en el transcurso de una competencia pararse sobre las puntas de sus botas, lo que comúnmente se conoce como empinarse.

Es oportuno señalar, que estas habilidades se las puede lograr, con el trabajo diario, acatar permanentemente las instrucciones de su entrenador como los tiempos extras para practicar.

Habilidades motrices

“Por habilidad motriz entendemos la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible.” BATALLA A. (2000, pág. 8), señalar que las habilidades motrices derivan en alcanzar una meta y para ello, el deportista se concentra en la capacidad de su mente como la respuesta que le den sus extremidades. Lógicamente, se debe entender que para desarrollar estas capacidades, el atleta o el individuo se debe someter a un ciclo de entrenamientos, que combina la capacitación de su mente, el crecimiento formal de su fuerza como también la ejercitación de los ejercicios propuestos en un plan de entrenamiento deportivo.

Se recoge de PASCUAL C.; GUTIÉRREZ M. & ESCARTÍ A. (op. cit., 81), que “A través del patinaje pretendemos que los alumnos mejoren y desarrollen la coordinación dinámica general y el equilibrio, potenciando de esa manera la confianza en sus propias posibilidades motrices y proporcionando al alumnado la competencia necesaria para poder deslizarse con soltura y seguridad”, la importancia del emprendimiento de las habilidades motrices, pueden dar a temprana

edad, lo que concita el interés de los directivos de la escuela de patinaje Speed Skating, en seguir creyendo que el aporte que se le puede dar a los niños es metodológicamente didáctica.

En la vida de las personas, cada una de ellas desarrolla una determinada habilidad, lo que hace que se ponga sobre el tapete una discusión en el sentido de que si las habilidades nacen con el ser o se hacen con la persona durante su crecimiento formal.

Con ello, se condiciona o se estereotipa en señalar que los deportistas con ciertas habilidades, son en función de genes, lugar de residencia como también por el nivel cultural que ha tenido.

Sin embargo, se puede señalar que las habilidades se enmarcan en tres tipos: Las habituales, esto es, aquellas que utilizamos comúnmente en las actividades diarias de la persona; luego tenemos las profesionales, fruto de un proceso escolarizado en el cual el individuo adquiere las capacidades pertinentes para desempeñarse dentro de una actividad profesional; finalmente, tenemos las de ocio, las mismas que se desarrollan mediante la práctica de un deporte en específico. Estas habilidades convergen en función del entrenamiento y trabajo diario y bajo la conducción de los monitores.

Destrezas

La práctica deportiva podría iniciarse a temprana edad, dada la connotación de desarrollo y crecimiento de la persona, siempre y cuando se acceda a un proceso técnico, con una guía que adecue funcionalmente los sentidos de la persona, siempre y cuando haya una planificación que evolucione en la medida que el individuo crece. Se ha insistido, a través de los tiempos, que el ser en sí es buscador de momentos agradables, y es a través de la práctica deportiva una de las actividades axiomáticas que se puede enfatizar, como indica MARTIN D.; CARL K. & LEHNERTZ K. (2001, pág. 339) “Como la velocidad del desarrollo de la personalidad en los adolescentes es por lo general mayor que en los adultos, las

particularidades específicas de la evolución personal tienen en las edades del entrenamiento en edad juvenil una importancia mayor”.

Se establece que la edad si incide en el crecimiento de las habilidades motrices, lo que se indica con claridad, la necesidad de que los entrenadores, primeramente se capaciten, se llenen de los conocimientos y de la experiencia necesaria para poder transmitir y encarar con decisión el trabajo colectivo de los niños y las niñas de la escuela de Patinaje.

Con esta premisa, el deportista va crear una conducta deportiva, con las estrategias debidamente desarrolladas en su cuerpo, para que a medida que va creciendo, pueda consolidar un objetivamente sus intenciones en la práctica del deporte. Las capacidades que pueda desarrollar a través del entrenamiento, conducen al logro de metas, lo que hace que conjuntamente con la familia y sus compañeros de equipo puedan desarrollar estrategias de triunfo.

Estos roles, son fundamentales, ya que el crecimiento mental del atleta, condicionará exigencias en los entrenadores en querer seguir creciendo deportivamente como también en el deseo de tecnificar sus habilidades psicomotrices. Este proceso, hace referencia a procesos moldeados de ejercicios motrices por igual en los integrantes de un equipo como también de las destrezas que deben desarrollar los deportistas.

En este rol, las destrezas es el fruto del trabajo constante y permanente, es la esencia de las personas proactivas, optimistas y positivistas, la destreza es fruto de la persistencia y no conformarse con la sola idea de participar, sino que pone de manifiesto el deseo de triunfo, para ello requiere el asesoramiento de sus entrenadores, para animarles y de cierta manera inducirlo que el trabajo diario es la clave del éxito.

Manejo y control de objetos

“El cerebro humano está exquisitamente adaptado para interpretar el mundo. Basta con que reciba la mínima pista y se lanza, aportando explicaciones, racionalizaciones y entendimientos” NORMAN D. (1990, pág. 16), se señala contundentemente que el ser humano es un ser racional, tanto y cuanto tiene la capacidad de pensar y actuar en función de los requerimientos, con ello se determina que el niño en sus estadios generativos de crecimiento, permite que interiorice eficazmente los requerimientos en cuanto se refiere a el manejo y control de objetos.

Esencialmente la disciplina del patinaje, requiere del manejo y control de las patinetas, ya que el dominio de esta herramienta, permitirá un desplazamiento diáfano en procura del control del movimiento como el logro de la meta. Los entrenamientos diarios y planificados, permitirá que el deportista logre el dominio de las técnicas.

Manejo y control de objetos con las manos

Es consecuencia de las primeras motivaciones ejercidas por los padres, ya que el niño se desarrolla en función de los estímulos tempranos que los congéneres emprenden, una de las acciones contundentes del aseguramiento del niño en el éxito colateral, es la denominada ejercitación de gateo, con ello fortalece las extremidades, especialmente en el apoyo, hace que se gestione un equilibrio de sus extremidades.

“La situación inicial del niño en la etapa sensoriomotriz es la de uso de reflejos y formación de esquemas rudimentarios; con conductas de imitación inicia el uso instrumental de los objetos” POSADA A.; GÓMEZ J. & RAMÍREZ H. (2005, pág. 135), se señala que las manos permiten establecer un equilibrio de sus movimientos, más con el máximo uso de las extremidades provoca un desequilibrio formal, pero con el uso de las manos se produce un balance que le permite desplazarse con soltura.

Manejo y control de objetos con los pies

Los movimientos que se producen durante los movimientos en el patinaje de velocidad, se circunscribe en tanto exista la tracción pertinente de sus extremidades, a efectos de impulsarse hacia adelante. Con ello, los pies deben tener la fortaleza y las habilidades pertinentes para la conducción de las botas de patinaje y se deslice expeditamente en el campo de juego.

Manejo y control de objetos con la cabeza

Los deportistas y cultores de patinaje se cubren con ciertos objetos mínimos y necesarios para la práctica, con ello se señala que los deportistas ocupan objetos que permiten proteger al atleta. La regla sine qua non para práctica la disciplina del patinaje es el uso de cabezales, lo que hace que el practicante tenga control y no perturbe en la competencia su uso. A más de que permita paliar accidentes graves en la cabeza, es un elemento esencial para desarrollar el equilibrio necesario en los desplazamientos.

Manejo y control de objetos con objetos

Lo fundamental del manejo y control de objetos con objetos, es el fortalecimiento de las técnicas en el desplazamiento para generar confianza de sus movimientos; al tener control y dominio de los objetos, se da el paso preciso en la competición. Los objetos focalizados, como es la pista de patinaje, tiene los elementos implantados que sirven de guía al atleta, lo que permite que haya control y un desplazamiento seguro, sin embargo, el deportista debe tomar los recaudos necesarios para evitar accidentes deportivos. En ese sentido, merece la atención permanente de los entrenadores, que con una adecuada conducción, permitirá forjar en los niños y las niñas un trabajo permanente para crear hábitos adecuados de manejo y control de objetos con objetos.

En la fase de entrenamiento, los instructores, tomarán los recaudos así como enfatizar en los atletas, las medidas necesarias para que los integrantes de la escuela

de patinaje Speed Skating se desenvuelvan eficientemente en la pista de patinaje y no sufran accidentes.

Saltos

El deportista durante el desplazamiento realiza diferentes movimientos en procura de alcanzar un objetivo, por circunstancias de la actividad y en un encuentro deportivo, el atleta encontrará dificultades, por lo que necesariamente tendrá que realizar diversas maniobras, una de ellas son los saltos, es un sobreesfuerzo más que implica impulsarse con sus extremidades inferiores pero con la condición de que su caída sea limpia y pueda continuar con su desplazamiento. Se señala de parte de PLATONOV V. & BULATOVA M. (2001, pág. 17), lo siguiente:

En el entrenamiento de un corredor se utilizan como ejercicios de preparación la carrera elevando mucho las caderas, la carrera con saltos, carrera elevando talones., etc. Cada uno de estos ejercicios es preparatorio a la carrera y contribuye a adquirir más eficazmente cada elemento en sí: repulsión, posición alta del muslo, disminución del tiempo de apoyo, perfeccionamiento de la coordinación en la actividad de los músculos antagonistas, etc.

La práctica permanente, y sobre todo el apoyo y asesoramiento de un técnico, determinará eficazmente el progreso de los deportistas, las condiciones de trabajo en equipo, el espíritu de aprender y el deseo de que las habilidades motrices se desarrollen adecuadamente, contribuirá a un crecimiento de la persona de forma equilibrada. El acondicionamiento físico, resulta vital para el logro de estrategias de desplazamiento, lo que acompaña a fortalecer el espíritu deportivo y con el deseo de bajar los tiempos.

Dirección de los saltos

En los saltos el patinador tiene que saltar en el aire y realizar uno o más giros antes de aterrizar: Las vueltas consisten en que el patinador rota en una dirección sobre

uno de los pies. Los pasos son un elemento obligatorio en las competiciones, se realizan en una trayectoria recta, en un círculo o en forma de S, y suelen incluir vueltas, saltos y cambios de dirección. PÉREZ J.; NÚÑEZ A. & DELGADO D. (2011, pág. 312).

Se enfatiza en la necesidad de una adecuada preparación física, un trabajo progresivo, utilizando mecanismos técnicos didácticos que el entrenador debe emprender con sus dirigidos y una enseñanza constante y consistente.

Saltos verticales

El proceso de entrenamiento de saltos verticales, se establece en el cumplimiento adecuado de entrenamiento durante 4 semanas de un entrenamiento, se destaca de CHU D. (2006, pág. 53), el siguiente proceso:

Paso 1: Conocer al atleta.

Paso 2: Valorar y probar al atleta:

- Saltar hacia arriba con los pies juntos y los brazos estirados.
- Salta desde una caja.
- Salto vertical con tres pasos.
- Una repetición de flexión máxima de piernas paralelas.
- Cinco repeticiones de flexiones de piernas paralelas en cinco segundos con un peso equivalente al 60% del peso del cuerpo.

Paso 3: Prestar atención a la estructura del tiempo o ciclo.

Paso 4: Elección del tiempo en el año de entrenamiento.

Paso 5: Diseñar el programa. Planificar cada una de las cuatro semanas según tres variables: Preparación, progresión y ejecución. Es consecuente la estructura, ya que corresponde a un proceso que el entrenador debe aplicar a sus dirigidos, con ello el deportista va a ganar un acondicionamiento controlado y que se va evaluando en el transcurso de la etapa de entrenamiento.

Saltos horizontales

Corresponde los mismos pasos de los saltos verticales, *Ibíd.*, p. 60:

Paso 1: Conocer al atleta.

Paso 2: Valorar y examinar al atleta.

- Triple salto de longitud sin carrera previa.
- Pentasalto horizontal con las dos piernas.
- 30 metros lanzados.
- Una repetición de sentadilla.
- Cinco repeticiones en cinco segundos con un peso equivalente al 60% del peso del cuerpo.

Paso 3: Considerar la estructura temporal o ciclo.

Paso 4: Seleccionar el tiempo en el año de entrenamiento.

Paso 5: Diseñar el programa. Planificar cada una de las cuatro semanas según tres variables: Preparación, progresión y ejecución.

Los deportistas condicionan su cuerpo en función al proceso, dicho así, los deportistas van a ganar confianza en los desplazamientos y van a tener la fuerza adecuada para poder realizar los saltos pertinentes en tanto logre los objetivos trazados.

Giros

Los giros son movimientos circunstanciales que el atleta realiza durante su desplazamiento, obligando a cambiar de trayectoria o a su vez seguir en el mismo eje de dirección trazado. Los desplazamientos en competencia, obliga al deportista tomar decisiones en cuestión de segundos, por lo que debe estar preparado psíquicamente y físicamente y esto se logra con el entrenamiento metodológico y sacrificado del día a día.

También debe considerarse una adecuada alimentación, en tanto que permita consolidar los procesos, pues una dieta balanceada, permitirá que el atleta logre progresos en sus entrenamientos. La fortaleza de sus capacidades, deben encontrar un punto de equilibrio en la competencia, lo que demuestra la capacidad de respuesta obtenida durante los entrenamientos, así mismo el entrenador visualizará objetivamente, las fallas que pueda detectar a fin de realizar los correctivos pertinentes en los entrenamientos posteriores, así lo destaca BATALLA A. (op cit., pág. 77, al señalar que:

De hecho, los giros se producen mediante este mecanismo, por lo que estará presente en todos los tipos de ejecución de esta habilidad. Las acciones que se lleven a cabo para conseguir este deslazamiento de masa son, lógicamente, diversas: impulsiones sobre la superficie de giro, movimientos globales o acciones vigorosas de los segmentos corporales en el sentido de giro deseado. La fortaleza del atleta se señala en la masa de su cuerpo, focalizado especialmente, en sus piernas, para dar el impulso necesario para realizar los giros pertinentes y en función de alcanzar un cometido.

Giros según eje

“En los altos con giro o en los giros de patinaje, el individuo rota en torno a un eje que se prolonga por toda la longitud del cuerpo y controla el momento de inercia, y como consecuencia la velocidad angular, a través de la posición de los brazos durante el giro, del mismo modo que lo hacía el sujeto sobre la superficie giratoria sin fricción”. GOWITZKE B. & MILNER M. (1999, pág. 92), se considera que para llegar a estas instancias, el deportista debe seguir un proceso de entrenamiento, con una riqueza sutil de la práctica de la técnica, en función de lograr giros limpios y con ello sacar ventaja hacia una competencia. Conviene enfatizar también, que el monitor acondicione la psiquis de los deportistas, para que tenga confianza y control al momento de realizar este tipo de ejercicios, que son comunes ya en competencia.

El cuerpo técnico de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, empeñados en sacar ventaja de la aplicabilidad de la técnica, permite con mayor entereza acondicionar con éxito estos procesos de entrenamiento, a efectos de que los niños, en su edad temprana, logren las habilidades necesarias para la práctica del patinaje de velocidad. También juega un rol importante y apoyo incondicional, el de los padres de familia.

Giro según eje longitudinal

“El plano transversal divide el cuerpo en la mitad superior e inferior. Los movimientos que ocurren en este plano son principalmente rotaciones que se producen sobre un eje longitudinal”, IZQUIERDO M. (2008, pág. 25), lo que desemboca en la aplicación permanente del cuerpo en tanto pueda lograr un objetivo. Se empeña incondicionalmente las articulares del hombro, cadera, la columna vertebral y las articulaciones inferiores. Estos elementos del cuerpo humano, se consideran deben tener el acondicionamiento físico pertinente, ya que estos giros requieren de la fuerza para su aplicación.

Giro según eje transversal

Según IZQUIERDO M. (op cit.), establece que:

Cuando giran con un pie apoyado, al tener una superficie en contacto, el momento angular no permanece constante. Sin embargo, la relación inercia angular-velocidad angular permanece vigente. De esta manera, cuando se acerca sus segmentos agrupándose al eje vertical, aumenta considerablemente su velocidad de giro, a pesar de que el contacto de la cuchilla con el hielo está generando una considerable fuerza de rozamiento que, a la larga, acabará por detener el movimiento. (p. 371). Estos movimientos, condicionan a la adecuación de un plan de entrenamiento, lo que significa que el trabajo serio debe ser tratado con las más altas consideraciones de trabajo permanente y controlado, de tal forma que el atleta desarrolle las habilidades correspondientes y sobre tenga, el deportista, control y fe en el ejercicio.

Sagital

Se considera que los atletas y especialmente el entrenador, debe dominar conceptos, con el fin de acondicionar los entrenamientos con los deportistas y de esta manera se descarta la improvisación, permitiendo que los atletas crezcan en todas sus etapas, las condiciones específicas de su cuerpo. Se destaca de BAECHLE T. & EARLE R. (2007, pág. 35) que:

Las vistas anatómicas del cuerpo, como las obtenidas mediante resonancia magnética, muestran generalmente los planos sagital, frontal y transversal, los cuales separan al cuerpo en izquierda-derecha, anterior-posterior, y superior-inferior, respectivamente, no necesariamente en el punto medio. Los planos anatómicos son también útiles para describir los principales movimientos del cuerpo humano. Algunos ejemplos de ejercicios que se desarrollan en esos planos son: el curl con barra de pie (plano sagital), las elevaciones laterales con mancuernas (plano frontal) y los vuelos con mancuernas (plano transversal).

Con ello se enfatiza con énfasis que la acción directa del entrenador, juega un papel importante en el acondicionamiento físico de los atletas, con ello y al tener resultados, la misma comunidad como los padres de familia van a depositar su confianza en la escuela de patinaje, ya que los mecanismos de crecimiento del niño van a ser visibles, con los actos y acciones de los hijos en las diferentes actividades que pueda realizar en su comunidad así como en su vida cotidiana a diario.

2.3.2. Marco conceptual variable dependiente

La potencia

Generalmente, se asocia a la potencia, a la fuerza empleada para alcanzar una determinada distancia, en el caso de una carrera, es llegar en el menor tiempo posible; sin embargo, es menester señalar que la potencia generalmente es

consecuencia de un período de ejercicios focalizados y en el propósito de desarrollar determinadas habilidades en los deportistas, cuando se trata de un colectivo, no todos están en condiciones de generar potencia en igualdad de condiciones, ya que dependen estrictamente a su biotipo. Se puede destacar de BOMPA T. (2004, pág. 152) que:

Desde la antigüedad los deportistas han probado multitud de métodos para conseguir correr más rápido, saltar más alto y lanzar objetos más lejos. Para el logro de estos objetivos es esencial contar con potencia. El aumento de la fuerza únicamente puede transformarse en potencia aplicando un entrenamiento específico de la potencia. Tal vez uno de los métodos de mayor éxito sean los entrenamientos que emplean ejercicios pliométricos.

Es determinante que los ejercicios en base a la pliometría, genera excelentes resultados, lo que se hace más dinámico, no es cansón y da muchas alternativas para la ejercitación del estiramiento de los músculos lo que genera la potencia necesaria para los desplazamientos que se produzcan en el patinaje de velocidad.

Así mismo, se debe enfatizar sobre el rol de la fuerza, por ello, la fuerza es el conjunto de elementos que inducen a determinar la capacidad del músculo de una persona para producir un movimiento, con la intención de sostener y/o evitar un desplazamiento de un objeto. También debe considerarse la resistencia que pueda generar una persona para mantener constante la fuerza, se destaca de Goldspink, 1992 citado por GONZÁLEZ J. & GOROSTIAGA E. (2002, pág. 19) en el que:

La fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel ultraestructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados (p.c.) de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

La fuerza en el deporte genera elementos determinantes para la consecución de los objetivos, acorde a la planificación que se lo realiza durante los períodos de

entrenamiento. Generalmente la fuerza favorece al deportista, ya que el trabajo orientado de parte del entrenador, permitirá que el deportista alcance beneficios.

El cuerpo humano en sí, es una máquina, que responde a los impulsos que el ser realice, las intensidades de las cargas y repetencia de sesiones de trabajo, impulsará el crecimiento de una fuerza muscular, la misma que se ejercita en función de la actividad a realizar.

Específicamente en el patinaje, lo que se tratará de fortalecer serán las extremidades inferiores, con el fin de alcanzar velocidades francas durante el desplazamiento con los patines, con ello, el mismo deportista se verá estéticamente lo que eleva su ego, así lo señalan KRAEMER W. y HÄKKINEN K. (2006, pág. 15) que “La capacidad humana de generar fuerza muscular ha fascinado a la humanidad desde los tiempos más remotos. Los elevados niveles de la fuerza muscular han intrigado a la gente no solamente desde un punto de vista lúdico, sino también, y más importante, porque para la supervivencia es indispensable disponer de elevados niveles de la fuerza”.

Equipo del patinador

El equipo del cultor del patinaje viene a ser la indumentaria que debe utilizar para su práctica, es como los futbolistas sin balón no podrían practicar las técnicas y tácticas dentro del campo de juego; con ello se destaca que el patinador requiere de un equipo seguro y de condiciones fiables para los ejercicios y movimientos que tiene que ejecutar. Así mismo, el equipo debe proporcionarle seguridad al deportista, considerando que adquiere grandes velocidades durante su traslado.

Patines

El ejercicio de la actividad del patinaje de velocidad, es una disciplina que implica un aprestamiento del cuerpo del deportista con gran intensidad y sobre todo con una dosis alta de dolor y constantes molestias al ejercitar el patinaje, por ello se requiere

de unos patines que permitan el deslizamiento y una comodidad adecuada al deportista, según lo publicado en Wikipedia op. cit., (2015), sobre los patines señala que son:

Compuestos por una bota fabricada con cuero o un material similar en su parte superior, y fibra de carbono en la parte inferior. En la bota se fija un chasis o plancha realizado en aluminio de alta calidad, que sirve de soporte a un número variable de ruedas (4 ó 3 legalmente) de diámetro variable (entre 80 y 110 mm legalmente) fabricadas con poliuretano. Durante el año 2012 salieron al mercado nuevas planchas fabricadas en carbono, con un peso considerablemente inferior a las fabricadas en aluminio.

La bota está compuesta por un bucle (el bucle ayuda ajustar más el pie con ayuda de los cordones) y una correa. El chasis como también las ruedas tiene medidas para cada deportista, pero teniendo esto en cuenta cada categoría tiene un milimetraje de ruedas abaladas para competencias, lo que realiza el movimiento en sí no solo son las ruedas sino también las balineras, estas se encuentran en el centro de la caja de la rueda y por último pero no menos importante los pernos o también llamados tornillos, existen dos tipos, estos son estrella o exagonal.

Generalmente, las botas de los patines sirven para el movimiento, por ello se requiere que la talla se ajuste a la del pie del deportista, lo que significa que debe estar cómodo y no produzca lesiones durante la práctica y competencia deportiva. Una con los patines, es importante un período de adaptación, especialmente cuando son nuevos, pues la dureza que imprime en su primer contacto produce ampollas, lo que podría desmotivar al atleta la práctica de este deporte.

Equipo de seguridad

Los deportistas y practicantes del patinaje de velocidad, requiere cumplir con los reglamentos que la Organización mundial lo requiere, por ello, la importancia de imbuir en los atletas, que obligatoriamente deben usar, por ello la utilización del

casco es primordial. Existen deportistas y dependiendo del grado de confianza, utilizan también protectores, entre ellos se destaca los protectores para los codos, las rodillas y unos guantes especiales.

Traje de competición

El traje de competición es realizado en un tejido que disminuye la resistencia al aire, como la lycra. En la actualidad, las grandes potencias y cultoras del deporte olímpico, no han escatimado esfuerzo alguno y han destinado recursos para que las empresas fabricantes, realicen los estudios pertinentes y realicen las modificaciones necesarias para obtener un producto que permita que los atletas puedan romper récords mundiales, lo que conlleva la satisfacción y fruto del trabajo diario.

Patinaje de velocidad

El patinaje de velocidad es la expresión de movimiento lanzado, en el que convergen acciones de impulsos desarrollados por las extremidades inferiores que bajo el control de los brazos y manos se abren paso sobre la pista de patinaje. A decir de PLATONOV V. & BULATOVA M, op cit., pág. 33 indican que “La fuerza-velocidad debe diferenciarse según la magnitud de la fuerza demostrada en las acciones motoras que presentan distintas exigencias a las posibilidades de fuerza-velocidad del deportista”.

La consigna de los entrenadores como también de los mismos deportistas, es exigirse en función de la edad cronológica y con ello se pueda ir moldeando de tal manera que cuando tenga la edad de competición genere resultados positivos. Así mismo se ha de señalar, la importancia de que el deportista ante todo es un ser biótico, con sentimientos, lo que hace que la práctica del patinaje de velocidad cultive valores y sobre todo, sepa compartir y en esencia se viva plenamente, lo que permitirá determinar en una persona con sentimientos vivos, que respeta a su rival

y hace quedar bien su nombre, la familia, sus entrenadores, sus compañeros de equipo.

Tipos de competición

Según PLATONOV V. (2001, pág. 26), señala que la disciplina del patinaje de velocidad se desenvuelve en las grandes lides mundiales, por ello:

En el programa de los XVIII Juegos Olímpicos de 1998 en Nagano, a diferencia de los Juegos de 1994, se incluyen las competiciones de curling (hombres y mujeres) y hockey sobre hielo para equipos femeninos. Es curioso que tres tipos de deporte (esquí de fondo, esquí de montaña y patinaje de velocidad) poseen un 50% de todas las medallas en juego. Las demás medallas se distribuyen entre los 10 tipos de deportes restantes.

El patinaje de velocidad. Entró en el programa de los Juegos de invierno desde el año 1924 (carreras de 18 y 50 km.).

El programa moderno incluye 10 medallas en dos disciplinas deportivas: carreras y relevos.

Los cultores de esta disciplina, se desenvuelven en las grandes lides, lo que concita el interés y la adecuada preparación como los apoyos que ofrecen las respectivas federaciones para que sus deportistas puedan entrenarse adecuadamente y logren, no solamente triunfos, sino récords mundiales.

Según la distancia

Se compiten en las siguientes pruebas:

- Contra reloj 200 y 300 m
- Distancia corta de 500 m
- De medio fondo 1000, 1500, 2000 y 3000 m
- De fondo 4000, 5000, 10000, 15000 y 20000 m

Según las condiciones

Se refiere enteramente a las modalidades de las carreras establecidas en los calendarios de juegos, como también hace referencia a los intereses de los equipos practicantes.

Carrera por puntos

Es la condición de realizar un sprint cada cierto número de vueltas. En el sprint de cada vuelta los tres primeros participantes en pasar por la línea de meta acumulan 3, 2 y 1 punto respectivamente. Resulta ganador, aquel deportista que acumule más puntos.

Carrera de eliminación

Consistente en que en al girar las vueltas pactadas, el o los deportistas en ubicarse último en cruzar la línea de meta, se va eliminando de la carrera.

Carreras combinadas

Son aquellas que en cada carrera los primeros atletas puntúan con la consiguiente eliminación del último patinador, el ganador de la carrera es aquel que acumule más puntos y no esté inmerso en una eliminación.

Carreras de relevos

Consistente en una carrera por equipos en la cual solo un miembro de cada equipo sale desde la línea de llegada a entregar el relevo a uno de los de su equipo y así sucesivamente.

Instalaciones para el patinaje

Las instalaciones, comprende los espacios físicos, en el cual un grupo de deportistas realizan una actividad en común. Las instalaciones en sí, tienen las medidas adecuadas, con el propósito de facilitar los movimientos y esfuerzo físico de la actividad deportiva.

En la ciudad de Puyo, no existe la infraestructura necesaria y adecuada para la práctica de la disciplina del patinaje, penas se cuentan con espacios cubiertos, cuya capa de rodadura es de hormigón armado. En los establecimientos educativos, se han construido coliseos multiusos, generalmente utilizados para la práctica del basquetbol y unos que otros con implementos deportivos para la práctica de la gimnasia. Muchos espacios fueron construidos en función de la exigencia de los moradores de los barrios a la autoridad de turno, con el único afán de ser subutilizado, algunos no han tenido los acabados normales, por lo que pasan a ser guarida de jóvenes que se dedican a fumar y/o a ingerir bebidas alcohólicas.

La ciudad de Puyo, cuenta con un coliseo, bajo control y administración municipal, la misma que es utilizada por todas las entidades de la provincia, permanentemente ha sido motivo de adecuaciones, ya que él se llevan inclusive eventos socioculturales. Otra institución, esto es la Federación Deportiva de Pastaza, cuenta con un coliseo, en él únicamente es utilizado para eventos como básquet, ecua vóley, futsala y las peleas de contacto, como box, Kick boxing, como también eventos socioculturales. Esta realidad contrasta formalmente con las reales exigencias de deportes, denominados nuevos, y que han sido introducidos por los jóvenes que han visto de otros lugares las bondades de este tipo de deportes, tal es el caso del patinaje de velocidad.

La escuela de patinaje Speed Skating, ha conformado un importante grupo de niños y niñas, con el deseo de satisfacer sus necesidades, practicando este deporte, para ello se ha concentrado en realizar las prácticas en el espacio cubierto del barrio México, lógicamente trae graves consecuencias, ya que se deja de dar espacios a otros jóvenes que realizan otras prácticas deportivas.

Indoor

Las canchas de Indoor son los espacios más usados para la práctica deportiva, generalmente los integrantes de la escuela de patinaje Speed Skating ocupan estos espacios, ya que cuentan con un espacio cubierto, lo que facilita la práctica en cierta manera, para la demarcación hacen uso de los conos. El inconveniente de los deportistas y entrenadores, es en el sentido de no poder practicar todos los tipos de competencias, relegando las aspiraciones de los atletas en sus objetivos previstos.

Pista

Este tipo de infraestructura, lamentablemente, no se conocen en la localidad, en consecuencia de la falta de una visión de horizonte y crecimiento de la ciudad de Puyo, consecuentemente no se posibilita que los deportistas se desempeñen y practiquen sus actividades con profesionalismo y con miras a la posibilidad de sur parte del modus vivendi.

Esta problemática determina que la provincia en sí no tenga incidencia en el ranking de patinaje a nivel nacional, perjudicando los intereses de entrenadores, deportistas y la misma comunidad de Pastaza y en especial de los padres de familia como de los mismos deportistas, que buscan los espacios y las maneras de practicar de forma permanente, aun con las dificultades existentes se dan los modos pertinentes.

Una pista para patinaje debe tener dos rectas y dos curvas iguales entre sí, y la longitud de su cuerda no deberá ser menor de 125 m ni mayor de 400 m. Su superficie puede ser de resina especial, granito pulido, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar. Para ser homologadas para competiciones internacionales, las pistas construidas a partir del 1 de enero de 2003 deben tener una longitud de 200 m y una anchura de 6 m. Debido a las diferencias entre pistas, en especial la sección y radios de las curvas, la Federación Internacional de Patinaje ha regulado en 2006 las dimensiones exactas de las pistas homologadas, tanto en su planta como en alzado, desapareciendo las curvas de sección parabólica. Este tipo

de pista será obligatoria para los Campeonatos Mundiales que se celebren a partir del año 2010. Ibídem Wikipedia 2015.

Circuito cerrado

Los circuitos cerrados son las denominadas rutas, son espacios de una infraestructura cuya pista es pavimentada, con el propósito de permitir el deslizamiento. Generalmente se adecuan en las competencias mundiales.

Circuito abierto

Este tipo de competencia se lo realiza cubriendo un recorrido entre dos puntos, por lo general se lo realizan para cubrir la distancia establecida entre dos comunidades.

Resistencia muscular

La fuerza muscular tiene un período de crecimiento y formación, considerando que ésta debe ser señalada en función de la actividad a realizar, específicamente la fuerza muscular de un patinador se focalizará en sus extremidades inferiores, sin dejar de lado los demás entornos del cuerpo humano, de esta manera genera un equilibrio de todo su organismo y con ello efectuar la competencia específica. Se destaca de RODRÍGUEZ P. (2008, pág. 19) que:

La relación resistencia/fuerza ha sido denominada resistencia muscular. La forma en la que la fuerza máxima afecta a la resistencia muscular puede entenderse en términos absolutos y relativos:

Resistencia muscular absoluta: número de repeticiones realizadas con una carga submáxima absoluta.

Resistencia muscular relativa: concepto que depende de un determinado porcentaje de la fuerza máxima; las repeticiones son de manera característica aproximadamente iguales y producen igual trabajo relativo.

Está claro que el entrenamiento guiado, planificado y dosificado puede lograr excelentes resultados, con estas acciones, los integrantes de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, tendrán condiciones atléticas que permitirán alcanzar metas y logros deportivos, sobre todo un crecimiento saludable de su cuerpo y su organismo, que le facilitarán las actividades cotidianas en sus vidas particulares.

Técnica del patinaje

La actividad deportiva es una constante de aprenderes, cada entrenamiento de cada día, el deportista está en condiciones de aprender algo nuevo y que le van a servir en su crecimiento como persona y como deportista, se destaca de RIERA J. (2005, pág. 146) que:

El aprendizaje de la técnica debe necesariamente acompañarse de la práctica real con oponentes. En rigor, el ensayo de la tarea constituye una “simulación” de las condiciones reales, ya que en un entrenamiento el aprendiz se enfrenta con un contendiente diferente al que encontrará en la competición, por lo que la generalización del aprendizaje será menor. La competición representa un período de práctica en la que el sujeto debe aprender a responder adecuadamente ante unos eventos similares pero nunca idénticos a los del entrenamiento.

Se ha insistido a lo largo del desarrollo de la temática, lo esencial que es el entrenamiento planificado, el estar dirigido por los cultores del patinaje, con un grupo de deportistas altamente motivados por alcanzar, a través de los procesos, un dominio certero de la técnica del patinaje.

Así mismo se ha de comprender, que el entrenamiento también implica el estudio de la técnica, en permanente coordinación y análisis de casos, el estudiar los movimientos de otros deportistas, especialmente, sean referentes y que hayan triunfado, para ello la tecnología hace grandes acercamientos para su estudio, lo que es menester que los monitores y los mismos atletas se inteligencien en la importancia de su uso.

La constancia, la adecuada planificación y preparación, acompañada de un trabajo axiológico con los deportistas, coadyuvará a generar mecanismos de adaptación inmediata, también juega rol preponderante el apoyo de los padres de familia, en función de la coordinación y motivación.

Patinaje en recta

Ibídem Wikipedia 2015, destaca al patinaje en recta como:

La técnica habitual del patinaje es similar a la del patinaje sobre hielo, en la que se empuja llevando una pierna adelantada hacia afuera y ligeramente hacia atrás, alternando ambas piernas. El movimiento de piernas se acompaña con el movimiento alternativo de los brazos para mantener el equilibrio, y con una ligera flexión del tronco y piernas para bajar el centro de gravedad del patinador.

A comienzos de la década de 1990, el patinador estadounidense Chad Hedrick popularizó la técnica llamada *dobles empuje*, que consiste en iniciar el movimiento de la pierna adelantada con un ligero empuje hacia el interior, para después llevarla hacia el exterior. No obstante, esta técnica exige una buena preparación física, y es difícil de dominar, por lo que no es habitual que se utilice durante toda la carrera.

Es primordial, mediante la práctica diaria, que el deportista domine la técnica, ya que compromete todas sus extremidades, la aplicabilidad permanente del atleta bajo la atenta mirada del entrenador, logrará dominar la técnica eficientemente.

Patinaje en curva o traspiés

En el ejercicio de la actividad, el deportista se va a encontrar con diferentes variantes en los movimientos y traslado, por ello, la técnica consiste en perfilar las curvas mediante métodos que el deportista debe utilizar y dominar en estricta coordinación de sus facultades, por ello el trabajo coordinado y permanente, contribuirá al logro de los objetivos, poniendo de relieve las siguientes condiciones:

- Avanzar mediante movimientos haciendo que el patín vaya en relación a la curva pase sobre el patín del interior, produciéndose movimientos llamados de cruce.
- Llevar el patín interior delante al del exterior, lo que origina un ángulo entre las dos piernas y los patines.
- Posar el peso del cuerpo con dirección al interior de la curva.
- Los movimientos, el atleta, debe hacerlo con mucho cuidado.

Frenado

Se recoge de DÍAZ J. (1997, pág. 44), los pasos para ejercitar el frenado en el patinaje:

Por parejas, se cogerán por los hombros. El que se desplace de frente se encarga de impulsar y el que se desplace de espalda guiará el desplazamiento.

Progresión:

- Abrir y cerrar las piernas.
- Cambiar el patín de apoyo cada 5 segundos.
- Aguantar el equilibrio sobre un patín.
- Cambiar el peso de un patín sobre el otro.

Desde un lado (ancho) de la pista cada alumno se empujará en la valla y se dirigirá patinando de espalda hacia el otro lado de la pista.

Progresión:

- Librementemente.
- Abriendo y cerrando piernas.
- Cambiando el peso de un patín sobre el otro.
- Cruzando piernas.

En grupos de cuatro alumnos. Se colocarán dos conos a lo ancho de la pista para establecer el trayecto del grupo. Los patinadores realizarán las tareas anteriores evitando utilizar la valla para empujarse y rodearán los conos formando 8s. Cada alumno vigilará no chocar con ningún compañero.

Desde un lado (ancho) de la pista los alumnos patinarán de frente, al llegar a la mitad empezarán a detenerse utilizando las siguientes técnicas:

- Librementemente.
- Haciendo cuña.
- En “T”.
- De lado.

Los alumnos evolucionarán librementemente por la pista. A la señal de STOP (acústica y/o visual) se detendrán utilizando una técnica previamente fijada.

Reduciendo el espacio a:

- Media pista.
- Un cuarto de pista.

Radica entonces, que los monitores, en el proceso de enseñanza – aprendizaje, desarrollen con énfasis estas técnicas, ya que constituyen un seguro para los patinadores, en el empeño de desarrollar la máxima velocidad.

2.4. Variables de la investigación

2.4.1. Variable independiente: Habilidades motrices.

2.4.2. Variable dependiente: Patinaje de velocidad.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de la investigación

El trabajo de estudio se desarrolló entorno a los procesos investigativos cualitativos, cuantitativos y el mixto, por cuanto permitió ampliar las ideas sobre el problema. Se decidió considerar el proceso investigativo mixto, ya que según GÓMEZ M. (2006, pág. 176), señala que “se suele presentar el método, la recolección y el análisis de datos, tanto cuantitativos como cualitativos. Los resultados se muestran bajo el esquema de triangulación, buscando consistencia entre los resultados de ambos enfoques y analizando contradicciones o paradojas”, y de esta manera coordinar con esmero y puntualmente el problema.

El proponente de la investigación fortaleció la acción de las habilidades motrices de los niños de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, para generar confianza en los patinadores.

En tanto que con la propuesta cualitativa, se viabilizó tomar la información sin escalas numéricas para mejorar las preguntas en el trabajo investigativo; en tanto que la cuantitativa, es susceptible de llevar a procesos de comprobación de la hipótesis, tomando en cuenta las escalas numéricas como también lo estadístico y comprobar la teoría. Como se anota, en la investigación se consideraron los enfoques cualitativos y cuantitativos, ya que a decir de GALEANO M. (2004, pág. 24) “Los estudios de corte cuantitativo pretenden la explicación y la predicción de una realidad social vista desde una perspectiva externa y objetiva... Los estudios de orden cualitativo tienden a comprender la realidad social como fruto de un proceso histórico de construcción...”, entonces el contacto con la

sociedad, con los actores son indispensables y primordiales para la toma de decisiones.

3.2. Modalidad básica de la investigación

La modalidad básica de la investigación corresponde a lo siguiente:

3.2.1. Investigación de campo

Posibilita el desenvolvimiento de la indagación de las causas a través del contacto permanente y extraer de ella los porqués de esos hechos. Generalmente el trabajo de campo, se caracteriza por desarrollarse en el lugar de los hechos, ya que de ella se puede visualizar objetivamente y ante todo se puede extraer con profundidad la información como el manejo de la misma. ELIZONDO A. (2002, pág. 23), profundiza el porqué del trabajo de campo, pues “es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto del estudio. En este caso, el investigador entra en contacto directo con la realidad explorada”, con ello, hay el involucramiento tácito con el problema con el solo objetivo de obtener los insumos necesarios. Por eso, el proponente formó parte de los entrenamientos de los patinadores y sentir conjuntamente con ellos como se lleva la práctica del patinaje de velocidad de los integrantes de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, de esta manera convertir en fuente de información directa con relación al desarrollo de las habilidades motrices.

3.2.2. Investigación documental

Se fundamenta en las fuentes secundarias, es el primordial y necesario, pues de ella se extraen científicamente de qué manera se generaron los hechos, en función del trabajo mancomunado y serio de los proponentes y ante todo, está en absoluta disponibilidad para el investigador. SUÁREZ N. (2007, pág. 38), “Una lectura exploratoria y evaluadora debe prestar atención a las diferentes partes del libro como son, por ejemplo, las tapas, portadas y solapas. En ellas leeremos acerca del

autor y su obra, las notas de las editoriales sobre el contenido e importancia del mismo”. Por ello, es de gran importancia y gran aliado esta modalidad de trabajo, a fin de corroborar lo que se está generando y ante la posibilidad de ser manejada objetivamente y se relacione con las habilidades motrices de los niños de la escuela de patinaje de velocidad, sirvió para fundamentar la investigación.

Por ello, el trabajo documental es pertinente, en función de que las fuentes se las puede encontrar, tanto de autores e instituciones, a fin de solventar las necesidades bibliográficas y emprender con mayor certeza el trabajo de investigación.

3.3. Nivel o tipo de investigación

3.3.1. Investigación descriptiva

El trabajo descriptivo confronta un proceso de señalar las habilidades motrices en el patinaje de velocidad, a través del uso de encuesta, ya que por medio de la descripción, se trata de explicar las variables en estudio. Para ello, es necesaria la matemática descriptiva donde se destaca la de porcentajes. NAGHI M. (2005, pág. 91), señala que “La investigación descriptiva es una forma de estudio para saber quién, dónde, cuándo, cómo y el porqué del sujeto del estudio. En otras palabras, la información obtenida en un estudio descriptivo, explica perfectamente a una organización el consumidor, objetos, conceptos y cuentas”.

3.3.2. Investigación correlacional

NELL S. (1999, pág. 12), establece que “En muchos casos los investigadores desean ir más allá de la mera descripción para analizar la relación que podría existir entre ciertos sucesos. El tipo de investigación que con mayor probabilidad podría responder a preguntas acerca de la relación entre variables o sucesos se llama investigación correlacional”, dada la versatilidad del proceso, conviene hacer uso de este tipo de investigación, con ello se apoya en la encuesta y trabajar en función de la descripción de las variables (habilidades motrices y patinaje de velocidad) por

medio de la matemática. Por ello, fueron oportunos los estadígrafos descriptivos (porcentajes) y las pruebas de Ji cuadrado. El bosquejo es la encuesta, con ella, se pudo conocer los beneficios de la práctica del patinaje de velocidad de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, a través de los patinadores.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

TAMAYO M. (2004, pág. 176) Totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto N de entidades que participan de una determinada característica y se le denomina población por constituir la totalidad del fenómeno adscrito a un estudio o investigación, por ello, la población de estudio lo conformaron los patinadores y monitores de velocidad de la escuela Speed Skating con habilidades motrices correctas.

3.4.2. Muestra

Al tener tal magnitud de la población a estudiar, se consideró que es factible no aplicar un método de muestreo, por consiguiente se trabajó con el total de la población, esto es 40 patinadores y 4 entrenadores, cuyo trabajo lo realizan en el espacio cubierto del barrio México.

3.5. Operacionalización de variables

Herrera y otros (op. cit., 118) sugiere que “la operacionalización de las variables de la hipótesis es un procedimiento por el cual se pasa del plano abstracto de la investigación a un plano operativo, traduciendo cada variable de la hipótesis a manifestaciones directamente observables y medibles”, lo que permitió al investigador encausar la recolección de la información.

Tabla 1. Variable Independiente: Habilidades motrices

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos	
<p>Habilidades motrices</p> <p>Son acondicionamientos que corresponden al grado de habilidades y destrezas motrices desarrolladas para el desplazamiento, saltos, giros, manejo y control de objetos y equilibrio del deportista de patinaje.</p>	Habilidades motrices	Posición	¿La posición que adopto me facilita el desplazamiento en la pista de patinaje?	<p>Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.</p>	
		Equilibrio	¿Mantengo el equilibrio en los desplazamientos?		
	Destrezas motrices	Transiciones	¿Domino con objetividad las transiciones en el patinaje?	<p>Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.</p>	
		Movimientos	¿Se me facilita los movimientos durante el desplazamiento en la pista de patinaje?		
	Desplazamientos	Saltos	Giros	¿Realizo los saltos con seguridad y confianza de sí mismo?	<p>Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.</p>
				¿Giro repetidas veces sobre un pie sobre la línea recta?	
Manejo y control de objetos				¿Tengo control y manejo de los objetos dentro de la pista de patinaje?	

Elaborado por: Félix Abad Merino

Tabla 2. Variable Dependiente: Patinaje de velocidad

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>Patinaje de velocidad</p> <p>Es la aplicación de las habilidades motrices durante el desplazamiento en la pista de patinaje, en el cual el atleta con el equipo, tipo de competición, técnica de patinaje e instalaciones pone de manifiesto lo aprendido con el propósito de alcanzar un logro.</p>	Equipo	Patines Traje	¿Qué tipo de patines posee? ¿El traje para patinar facilita el desplazamiento en la pista?	Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.
	Tipo	Distancia Condiciones	¿Las instalaciones le facilitan el entrenamiento? ¿Práctica cada una de las condiciones de competición?	Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.
	Técnicas	Patinaje en recta Patinaje en curva Frenado	¿Domina la técnica en el patinaje en recta? ¿Domina la técnica en el patinaje en curva? ¿Domina la técnica del frenado?	Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.
	Instalaciones	Tipos	¿Las instalaciones le facilitan su entrenamiento?	Encuesta: Cuestionario estructurada a los patinadores y entrenadores.

Elaborado por: Félix Abad Merino

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica utilizada es la encuesta.

Los instrumentos empleados:

- La encuesta: Cuestionario.

3.7. Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información, fue menester seguir el desarrollo del mismo, a través de etapas:

Primera etapa: Se auscultó la información, acudiendo al estudio de la bibliografía que guarde síntesis al problema y variables. En la actualidad, imperan las redes sociales, a través del internet, y de esta manera preparar la teoría científica.

Segunda etapa:

- Elección de fuentes de información.
- Preparación y construcción de instrumentos: encuestas.
- Aplicación de la encuesta.
- Estudio y comprobación de los instrumentos.

Tercera Etapa: Ejecución, seguimiento y control del trabajo investigativo. Aplicación de la encuesta a la población señalada, observando las acciones como:

- Diligenciar la encuesta.
- Procesar los datos, categorizar y tabulación de la información utilizando el programa MS Excel.
- Presentación de los resultados mediante cifras. Presentación gráfica, accesible y atractiva mediante figuras de circunferencia.

- El análisis de datos, mediante análisis e identificación de la problemática; esto significa, el análisis de cada grupo del cuestionario lo que permitió presentar alternativas que subsanen el problema.
- Definición de resultados.
- Conclusiones y recomendaciones.

Cuarta Etapa: Elaboración de la propuesta de entrenamiento de desarrollo de habilidades motrices y su importancia en el patinaje de velocidad de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo.

El diseño de la propuesta establece los siguientes parámetros:

- Datos informativos.
- Antecedentes de la propuesta.
- Justificación.
- Objetivos.
- Análisis de factibilidad.
- Fundamentación teórica-científica.
- Desarrollo de la propuesta.
- Plan de acción.
- Administración.
- Evaluación.

3.8. Validez y confiabilidad

La validez, la confiabilidad y la aplicación del instrumento se consideraron las siguientes actividades:

- Determinación de la forma de codificación del instrumento.
- Elaboración de la guía de aplicación de la encuesta.
- Revisión del instrumento.
- Diseño definitivo.

- Elaboración y reproducción del instrumento definitivo.
- Definición de la forma de aplicación.
- Aplicación de la encuesta.
- Procesamiento y tabulación de las encuestas aplicadas.

3.9. Recolección de la información

Para puntualizar la descripción del plan de recolección de la información, se contestó las siguientes preguntas:

Tabla 3. Recolección de la información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas?	Deportistas (patinadores) y entrenadores de patinaje de velocidad de la escuela Speed Skating
¿Sobre qué aspecto?	Habilidades motrices
¿Quién?	La investigador
¿Cuándo?	Año 2015
¿Dónde?	Ciudad de Puyo
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿Técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	En sus entrenamiento regulares

Elaborado por: Félix Abad Merino

3.10. Análisis de los resultados

Marca el procesamiento de la información estadística en estricta relación con los objetivos.

Los resultados son relacionados y con pertinencia del marco teórico en su parte pertinente.

Y por último, desarrollo de las conclusiones y recomendaciones, todo esto en estricto orden dado por los objetivos específicos, mientras que las recomendaciones es consecuencia de las conclusiones desarrolladas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Encuesta a los patinadores de velocidad de la escuela Speed Skating

1. ¿La posición que adopto me facilita el deslizamiento en la pista de patinaje?

Tabla 4: Posición adopto facilita desplazamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	7	17%	17%
No	33	83%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

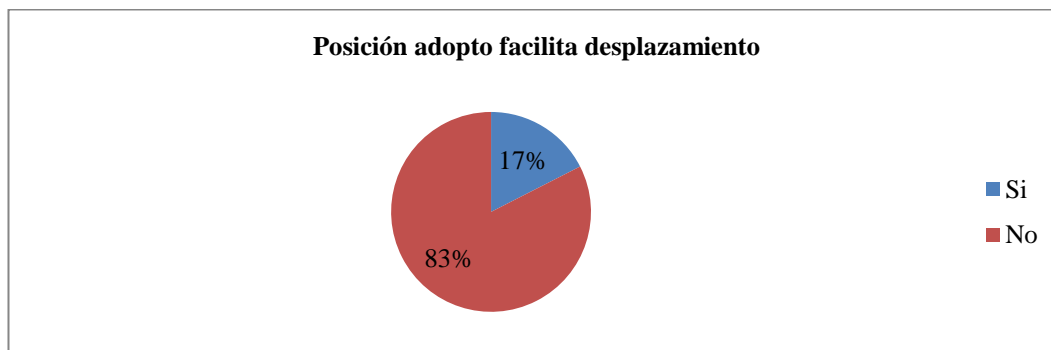


Gráfico 5: Posición adopto facilita desplazamiento

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 83% (33) patinadores manifiestan que la posición que adopta no le facilita el deslizamiento en la pista; en tanto que el 17% (7) dice que si se le facilita el movimiento.

Interpretación:

Se esgrime puntualmente que los patinadores de la escuela Speed Skating no tienen los fundamentos desarrollados en sus habilidades motrices, por ello se destacan las dificultades en el desplazamiento.

2. ¿Mantengo el equilibrio en los desplazamientos?

Tabla 5: Equilibrio desplazamientos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	4	10%	10%
No	36	90%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

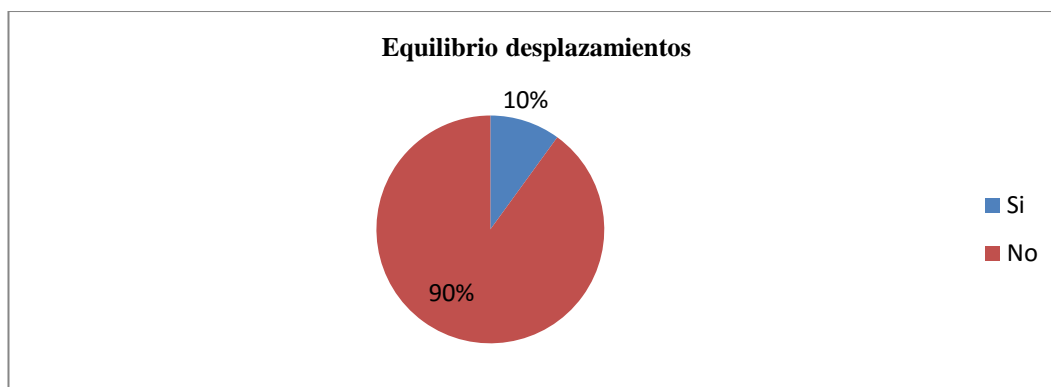


Gráfico 6: Equilibrio desplazamientos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 90% (36) de los atletas encuestados consideran que no logran mantener el equilibrio en los desplazamientos; en tanto que el 10% (4) si mantienen el equilibrio.

Interpretación:

Se puntualiza en la necesidad de desarrollar los fundamentos de las habilidades motrices, a efectos de que los patinadores puedan deslizarse con normalidad en la pista.

3. ¿Domino con objetividad las transiciones en el patinaje?

Tabla 6: Domino con objetividad las transiciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	6	15%	15%
No	34	85%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

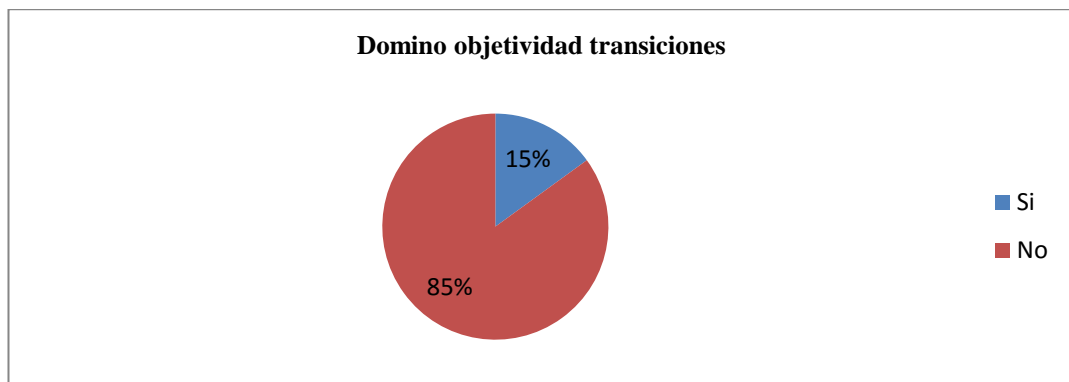


Gráfico 7: Dominio con objetividad las transiciones

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

El trabajo de campo arrojó que el 85% (34) encuestados no domina las transiciones en el patinaje; en tanto que el 15% (6) si domina.

Interpretación:

Conviene que los monitores se empeñen sobre las habilidades motrices, ya que va a generar que los patinadores dominen las transiciones en el patinaje.

4. ¿Se me facilita los movimientos durante el desplazamiento en la pista de patinaje?

Tabla 7: Facilita movimientos desplazamientos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	6	15%	15%
No	34	85%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

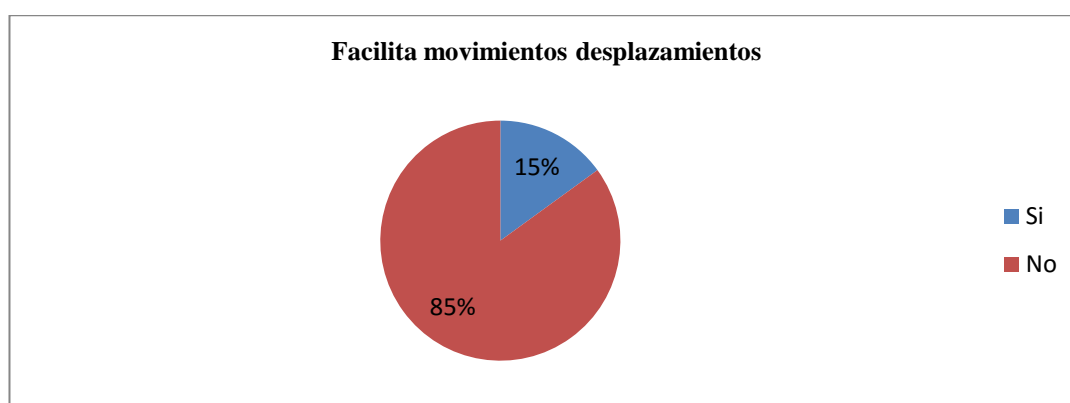


Gráfico 8: Facilita movimientos desplazamientos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

De los niños patinadores, el 85% (34) señalaron que no se facilita los movimientos durante los desplazamientos del patinaje; el 15% (6) si tienen esa facilidad de moverse.

Interpretación:

Los monitores y patinadores, al desarrollar el entrenamiento en la pista, deben iniciar con la motivación y orientación técnica y señalar la importancia de los movimientos durante los desplazamientos y para ello hay que practicarlo permanentemente.

5. ¿Realizo los saltos con seguridad y confianza de sí mismo?

Tabla 8: Saltos con seguridad y confianza

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	2	5%	5%
A veces	9	22%	27%
Nunca	29	73%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

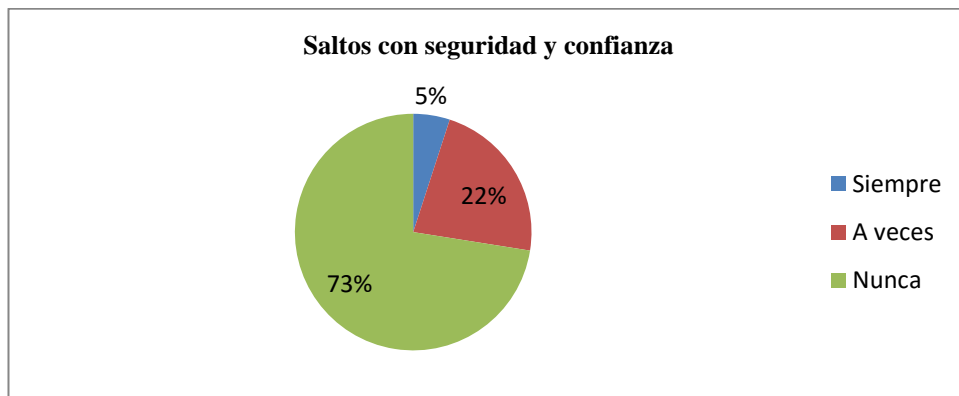


Gráfico 9: Saltos con seguridad y confianza

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Los encuestados 73% (29) manifiestan que nunca tienen la confianza en los saltos; el 22% (9) A veces tienen confianza; mientras el 5% (2) siempre tienen confianza y seguridad.

Interpretación:

Se hace necesario que el cuerpo técnico trabaje la psiquis de los patinadores para tengan la confianza y seguridad cuando realicen saltos.

6. ¿Giro repetidas veces sobre un pie sobre la línea recta?

Tabla 9: Giro repetidas veces línea recta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	2	5%	5%
A veces	4	10%	15%
Nunca	34	85%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

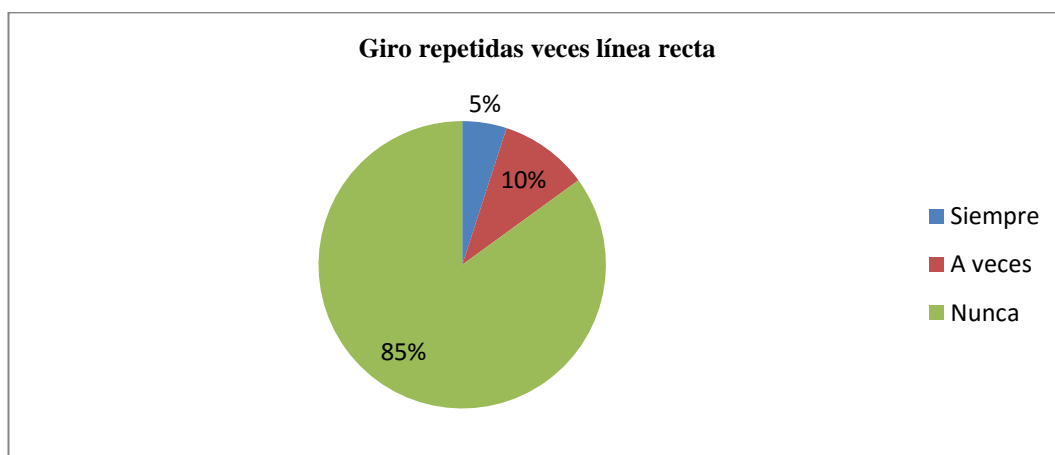


Gráfico 10: Giro repetidas veces línea recta

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 85% (34) manifiestan que nunca pueden realizar giros sobre un pie; el 10% (4) dicen que a veces lo hacen; en tanto que el 5% (2) siempre lo hacen.

Interpretación:

La práctica constante y el entrenamiento guiado y demostrativo, permitirá los patinadores estudiantes lleguen a dominar los giros.

7. ¿Tengo control y manejo de los objetos dentro de la pista de patinaje?

Tabla 10: Control y manejo de objetos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	2	5%	5%
A veces	3	7%	12%
Nunca	35	88%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

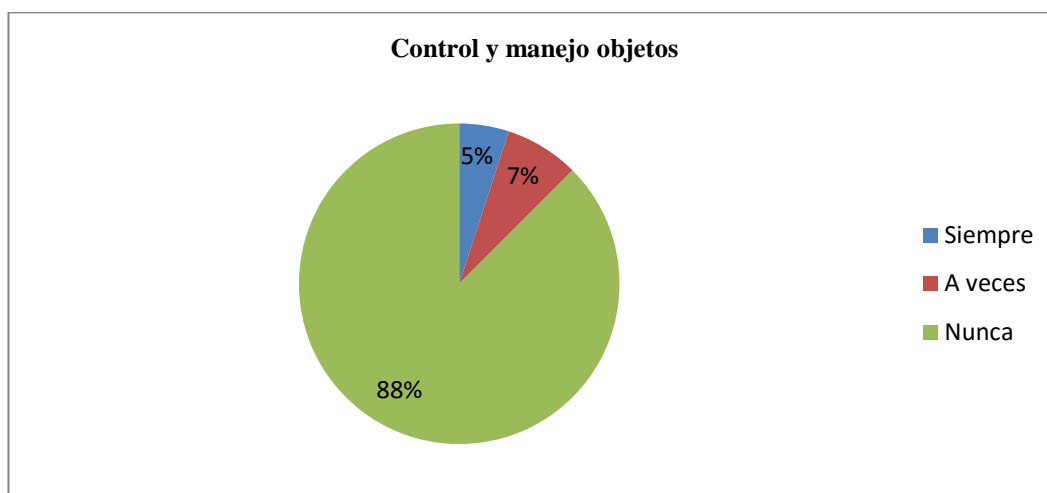


Gráfico 11: Control y manejo de objetos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 88% (35) patinadores se pronuncian que nunca tienen el control y manejo de los objetos; con el 7% (3) a veces; mientras que el 5% (2) dicen siempre tienen control de los objetos.

Interpretación:

El trabajo de los entrenadores debe esmerarse en lograr que los patinadores se concentren y tengan el control y manejo de los objetos, al momento de encontrarse dentro de la pista de patinaje.

8. ¿Qué tipo de patines posee?

Tabla 11: Tipos de patines

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Blandos	24	60%	60%
Duros	7	17%	77%
De velocidad	9	23%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

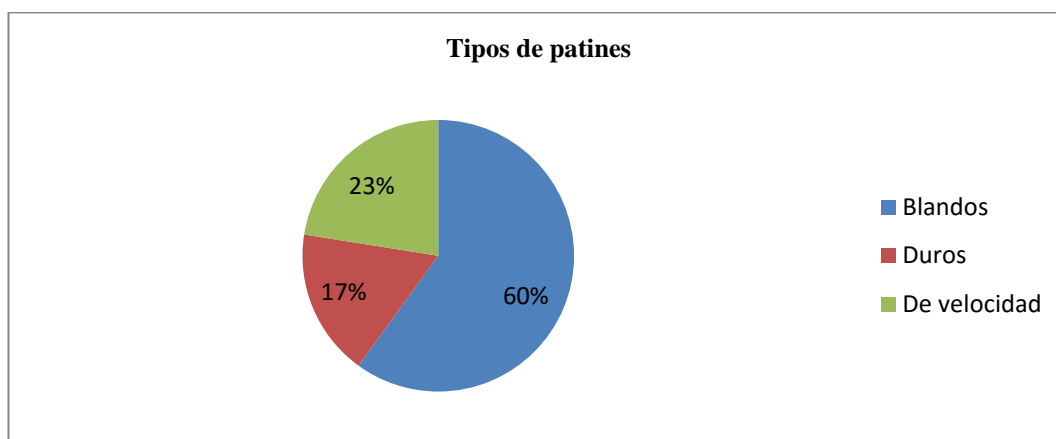


Gráfico 12: Tipos de patines

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 60% (24) utilizan patines blandos; el 23% (9) poseen de velocidad; mientras que el 17% (7) tienen blandos.

Interpretación:

Los entrenadores deben impartir charlas referentes a qué tipo de patines deberían usar, a efectos de que puedan habituarse y tengan el manejo y control de las botas durante el desplazamiento.

9. ¿Qué traje para patinar facilita el desplazamiento en la pista?

Tabla 12: Traje para patinar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Una pieza	25	62%	62%
Dos piezas	15	38%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

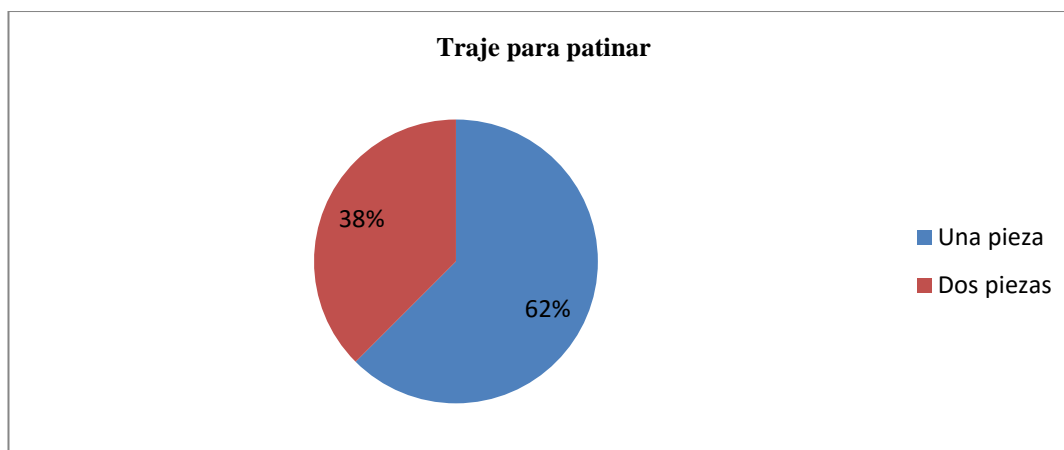


Gráfico 13: Traje para patinar

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

De los encuestados el 62% (25) manifiestan que utilizan trajes de una pieza para la práctica del patinaje; en tanto que el 38% (15) utilizan el de dos piezas.

Interpretación:

Los entrenadores sugerir que tipos de trajes le dan mayor fiabilidad en los desplazamientos y competencias de patinaje de velocidad.

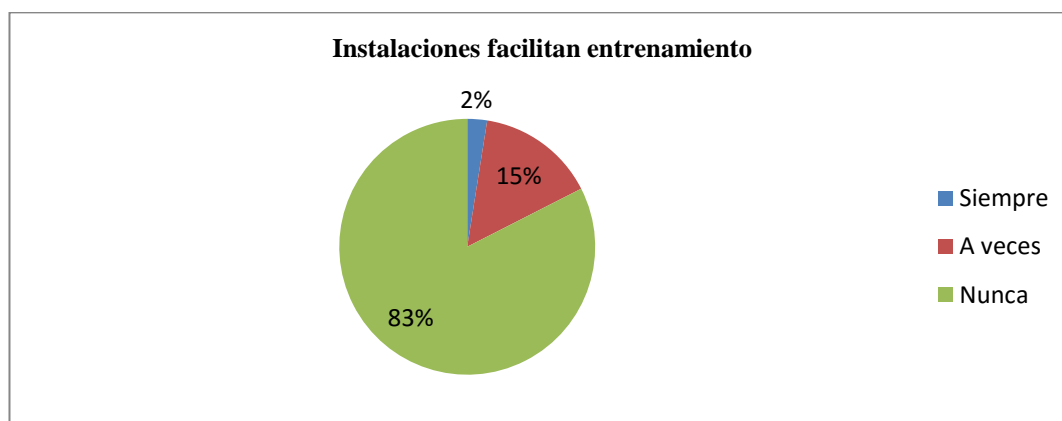
10. ¿Las instalaciones le facilitan el entrenamiento?

Tabla 13: Instalaciones facilitan entrenamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	2%	2%
A veces	6	15%	17%
Nunca	33	83%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino



Gráficos 14: Instalaciones facilitan entrenamiento

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

El 83% (33) manifiestan que las instalaciones actuales nunca le facilitan los entrenamientos; el 15% (6) dicen que a veces; en tanto que el 2% (1) dicen que siempre.

Interpretación:

Los entrenadores y deportistas deben adaptarse a las instalaciones que la ciudad de Puyo posee, considerando que el deporte en mención es noble y sus practicantes están en proceso de masificación.

11. ¿Practica cada una de las condiciones de competición?

Tabla 14: Practica las condiciones de competición

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	18	45%	45%
A veces	2	5%	50%
Nunca	20	50%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

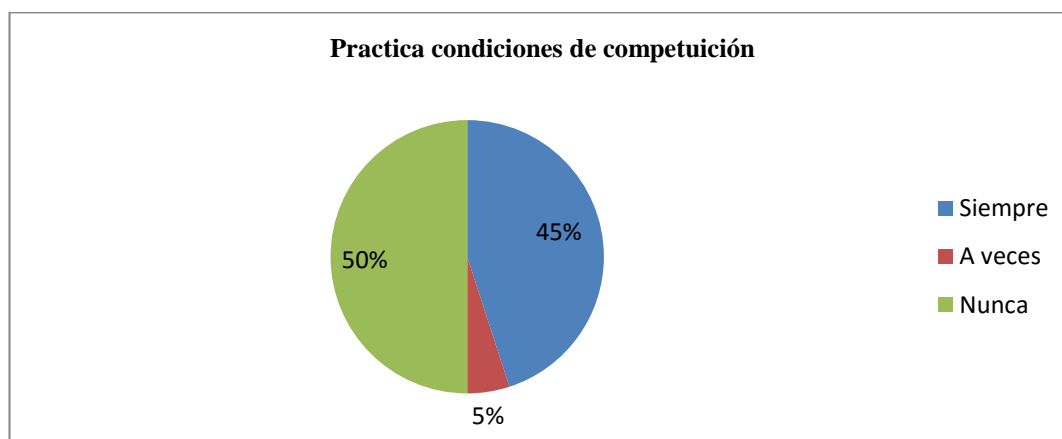


Gráfico 15: Practica las condiciones de competición

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 50% (20) señalan que nunca; el 45% (18) señala que siempre practica; en tanto que el 5% (2) lo hace a veces.

Interpretación:

Señalar que los entrenadores, por la inadecuada infraestructura deportiva, se ve imposibilitado en realizar las prácticas necesarias de las condiciones de competición, limitándose únicamente a actividades primarias.

12. ¿Domina la técnica en el patinaje en recta?

Tabla 15: Domina técnica patinaje en curva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	2%	2%
A veces	6	15%	17%
Nunca	33	83%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

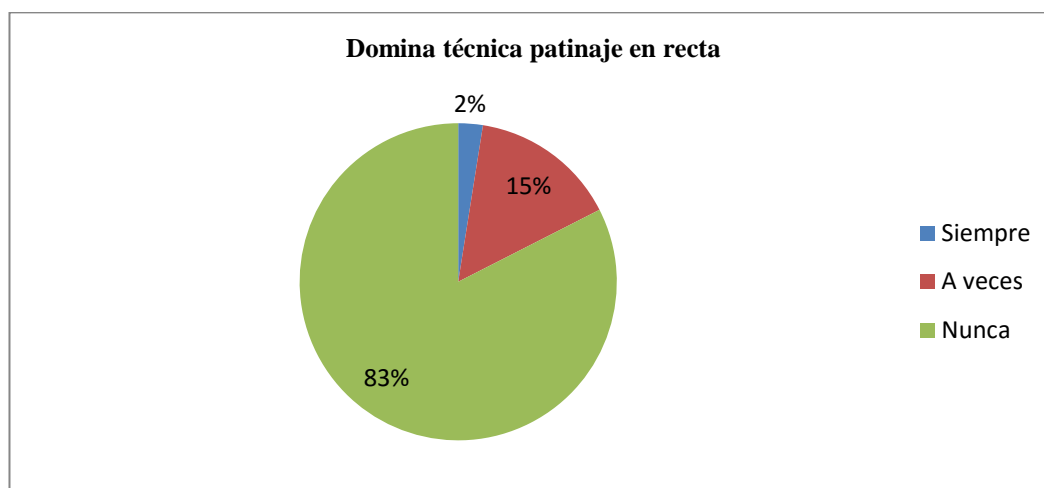


Gráfico 16: Domina técnica patinaje en recta

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 83% (33) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en recta; el 15% (6) a veces; en tanto que el 2% (1) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieran la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos.

13. ¿Domina la técnica en el patinaje en curva?

Tabla 16: Domina técnica patinaje en curva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	2	5%	5%
A veces	7	17%	22%
Nunca	31	78%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

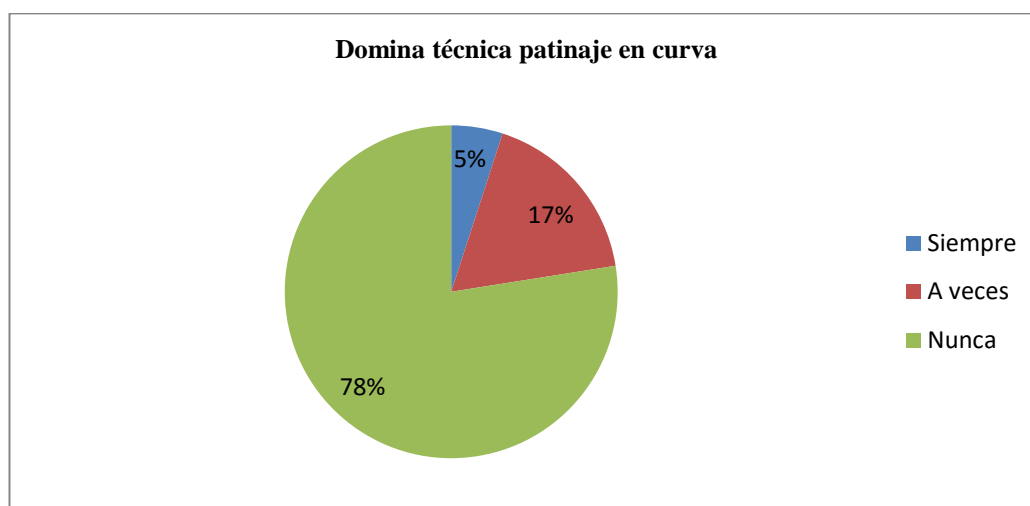


Gráfico 17: Domina técnica patinaje en curva

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 78% (31) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en curva; el 17% (7) a veces; en tanto que el 5% (2) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieran la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos.

14. ¿Domina la técnica del frenado?

Tabla 17: Domina técnica del frenado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	2	5%	5%
A veces	4	10%	15%
Nunca	34	85%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

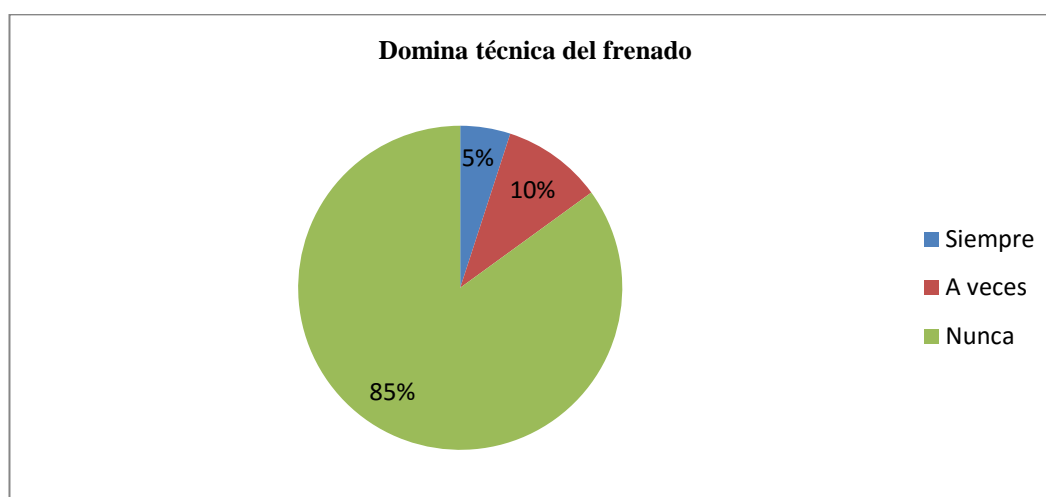


Gráfico 18: Domina técnica del frenado

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestado, el 85% (34) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en frenado; el 10% (4) lo hace a veces; en tanto que el 5% (2) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieran la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos y pueda mantenerse a buen recaudo.

15. ¿Las instalaciones le facilita su entrenamiento?

Tabla 18: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Definitivamente si	1	2%	2%
Indeciso	15	38%	40%
Definitivamente no	24	60%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

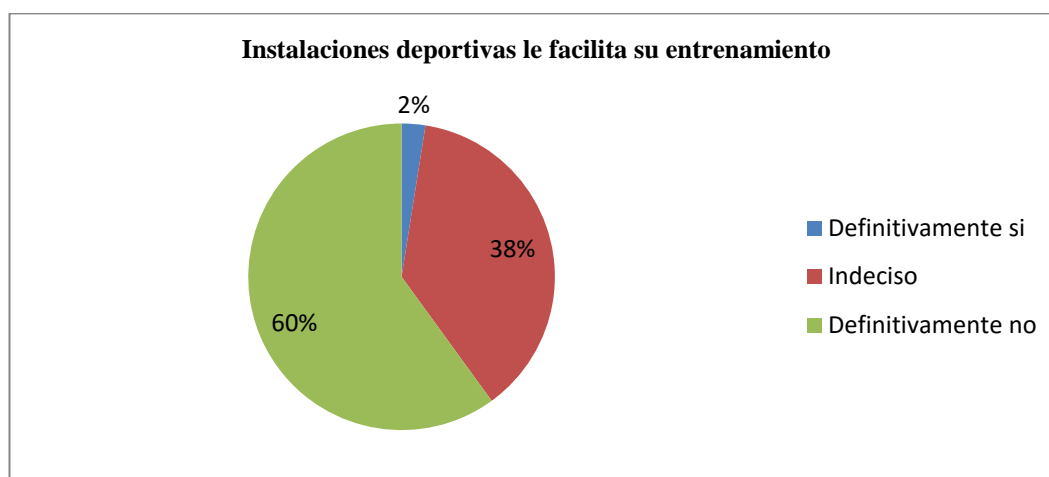


Gráfico 19: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

Del total de atletas encuestados, el 60% (24) manifiestan que definitivamente no le facilita su entrenamiento; el 38% (15) están indecisos; en tanto que el 2% (1) definitivamente sí le facilita.

Interpretación:

Los deportistas ponen de manifiesto el inconformismo en el sentido de que las instalaciones deportivas no le facilitan los aprendizajes en los entrenamientos diarios.

16. ¿Es pertinente una guía de ejercicios para el desarrollo de las habilidades motrices?

Tabla 19: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy importante	35	87%	87%
Poco importante	5	13%	100%
Total	40	100%	

Fuente: Patinadores escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

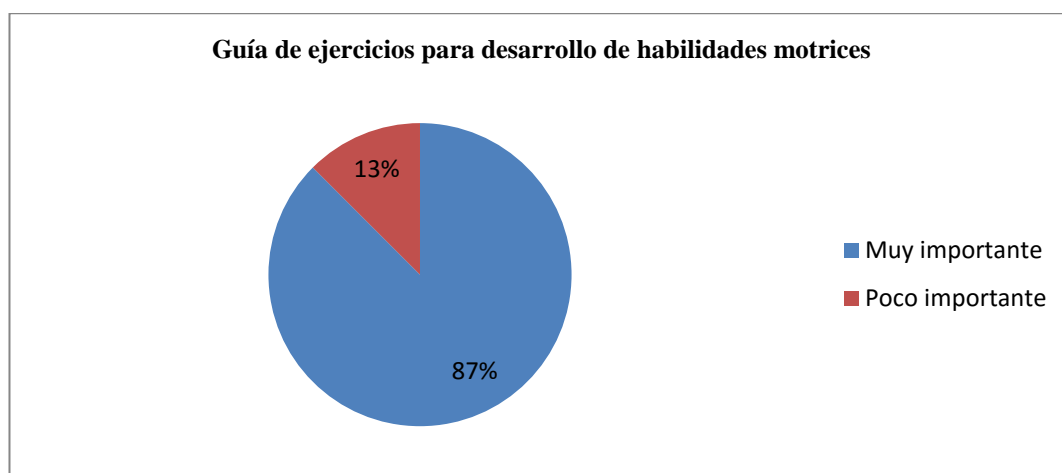


Gráfico 20: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Se determina que el 87% (35) señalan que la guía de ejercicios para el desarrollo de habilidades motrices es muy importante; mientras que el 13% (5) manifiesta que es poco importante.

Interpretación:

Definitivamente la comunidad de patinadores urgen de una guía a fin de poder desarrollar objetivamente las habilidades motrices.

Encuesta a los entrenadores de patinaje de velocidad de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

1. ¿La posición que adopta le facilita el deslizamiento en la pista de patinaje de los deportistas?

Tabla 20: Posición adopto facilita desplazamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	1	25%	25%
No	3	75%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

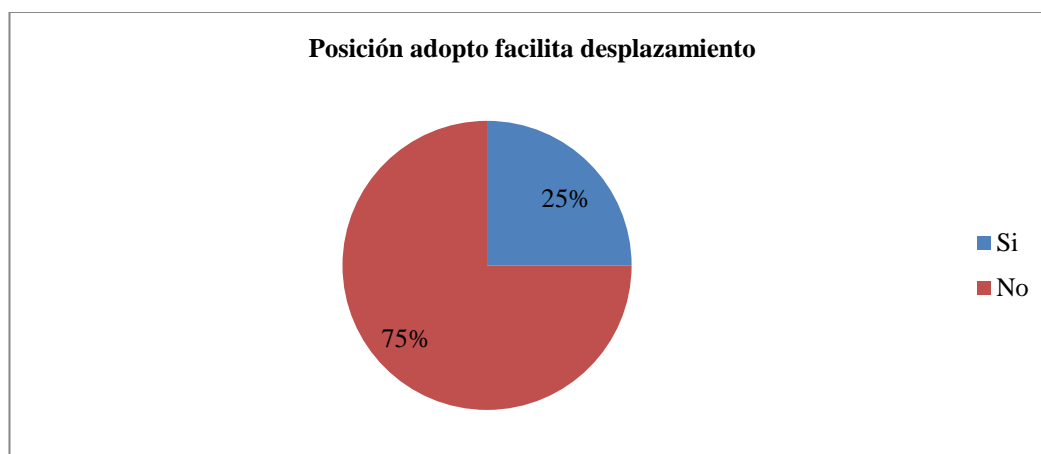


Gráfico 21: Posición adopto facilita desplazamiento

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 75% (3) entrenadores manifiestan que la posición que adopta no le facilita el deslizamiento en la pista; en tanto que el 25% (1) dice que si se le facilita el movimiento.

Interpretación:

Puntualmente que los patinadores de la escuela Speed Skating no tienen los fundamentos desarrollados en sus habilidades motrices, por ello se destaca las dificultades en el desplazamiento.

2. ¿El deportista mantiene el equilibrio en los desplazamientos?

Tabla 21: Equilibrio desplazamientos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	1	25%	25%
No	3	75%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

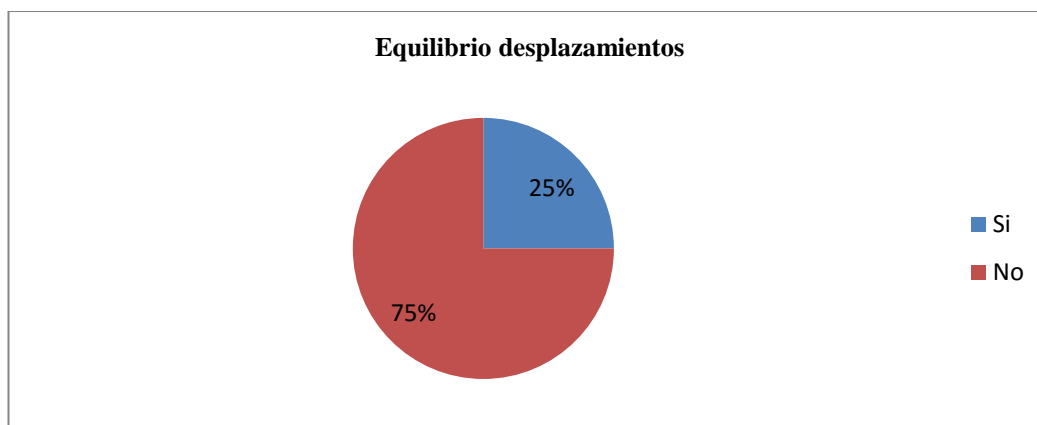


Gráfico 22: Equilibrio desplazamientos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 75% (3) de los entrenadores encuestados consideran que no logran mantener el equilibrio en los desplazamientos; en tanto que el 25% (1) si mantienen el equilibrio.

Interpretación:

Existe la necesidad de desarrollar los fundamentos de las habilidades motrices, a efectos de que los patinadores puedan deslizarse con normalidad en la pista.

3. ¿Los deportistas dominan con objetividad las transiciones en el patinaje?

Tabla 22: Domino con objetividad las transiciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	2	50%	50%
No	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

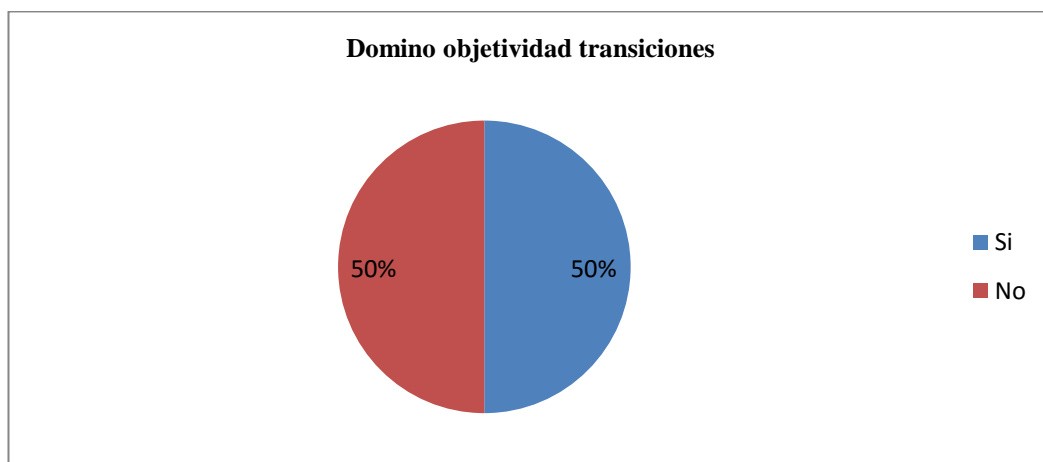


Gráfico 23: Domino con objetividad las transiciones

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El trabajo de campo arrojó un empate técnico, esto es el 50% (2) encuestados si domina las transiciones en el patinaje; en tanto que el 50% (2) no domina.

Interpretación:

La meritoria oportunidad para que los monitores empeñen su trabajo en las habilidades motrices, para permitir que los patinadores dominen las transiciones en el patinaje.

4. ¿Se le facilita los movimientos durante el desplazamiento en la pista de patinaje a los atletas?

Tabla 23: Facilita movimientos desplazamientos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	1	25%	25%
No	3	75%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

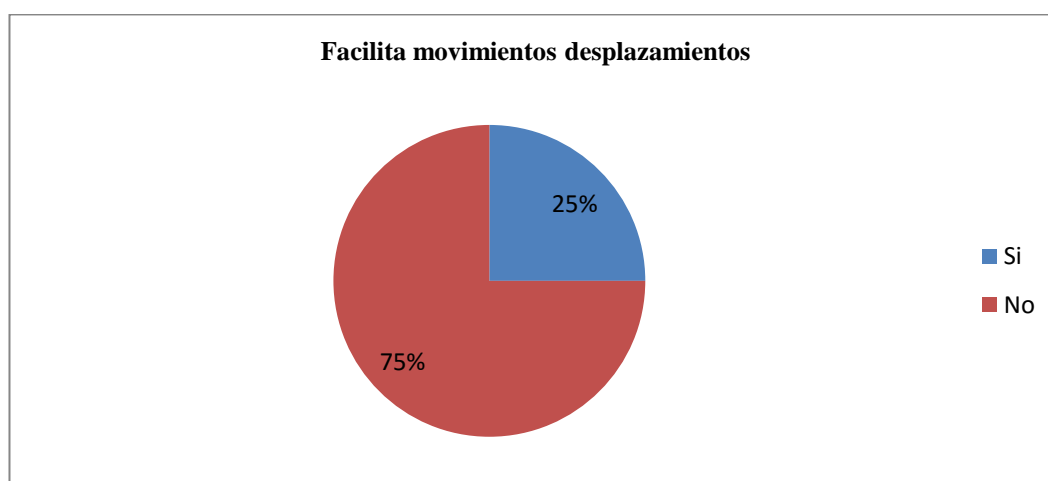


Gráfico 24: Facilita movimientos desplazamientos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 75% (3) señalaron que no se desarrollan adecuadamente los movimientos durante los desplazamientos del patinaje; mientras que el 25% (1) si tienen esa facilidad de moverse.

Interpretación:

El técnico y patinadores, al iniciar un trabajo de campo, deben mantener una charla técnica y dar a conocer la importancia de los movimientos durante los desplazamientos y para ello hay que practicarlo permanentemente.

5. ¿Los atletas realizan los saltos con seguridad y confianza de sí mismo?

Tabla 24: Saltos con seguridad y confianza

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

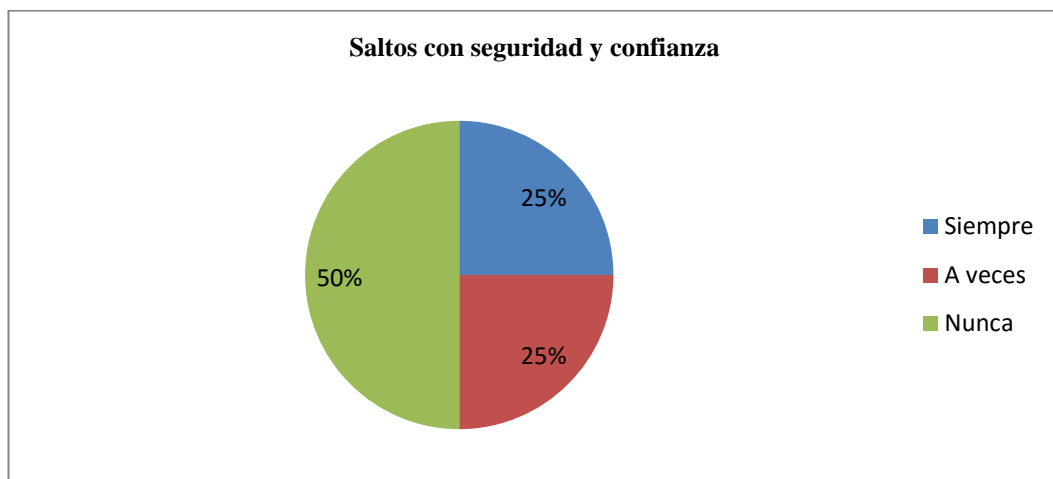


Gráfico 25: Saltos con seguridad y confianza

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

Los encuestados 50% (2) manifiestan que nunca tienen la confianza en los saltos; el 25% (1) A veces tienen confianza; mientras el otro 25% (1) siempre tienen confianza y seguridad.

Interpretación:

Se hace necesario que el cuerpo técnico trabaje la psiquis de los patinadores para tengan la confianza y seguridad cuando realicen saltos.

6. ¿Los deportistas pueden dar giros repetidas veces sobre un pie sobre la línea recta?

Tabla 25: Giro repetidas veces línea recta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

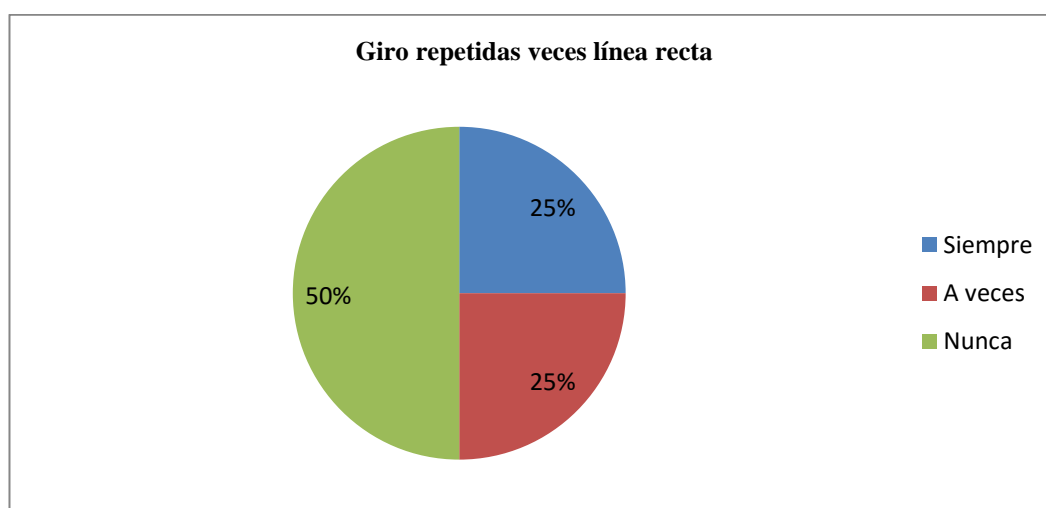


Gráfico 26: Giro repetidas veces línea recta

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 50% (2) manifiestan que nunca pueden realizar giros sobre un pie; el 25% (1) dicen que a veces lo hacen; en tanto que el otro 25% (1) siempre lo hacen.

Interpretación:

La práctica constante y el entrenamiento guiado y demostrativo, permitirá los patinadores estudiantes lleguen a dominar los giros.

7. ¿Los atletas tienen control y manejo de los objetos dentro de la pista de patinaje?

Tabla 26: Control y manejo de objetos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

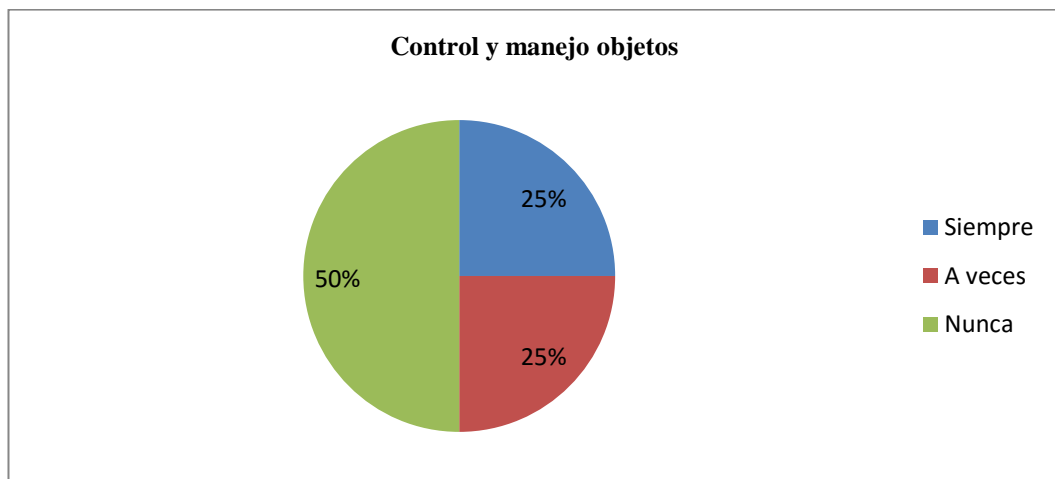


Gráfico 27: Control y manejo de objetos

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 50% (2) patinadores se pronuncian que nunca tienen el control y manejo de los objetos; con el 25% (1) se produce un empate técnico entre a veces y siempre tienen control de los objetos.

Interpretación:

El trabajo de los entrenadores debe esmerarse en lograr que los patinadores se concentren y tengan el control y manejo de los objetos, al momento de encontrarse dentro de la pista de patinaje.

8. ¿Los deportistas qué tipo de patines poseen?

Tabla 27: Tipos de patines

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Blandos	2	50%	50%
Duros	1	25%	75%
De velocidad	1	25%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

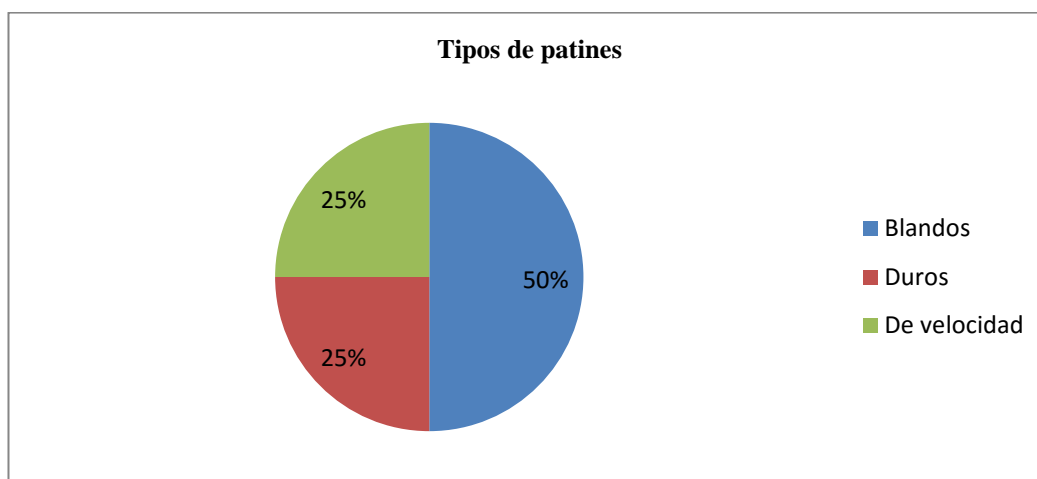


Gráfico 28: Tipos de patines

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 50% (2) utilizan patines blandos; el 25% (1) poseen duros; mientras que el otro 25% (1) tienen de velocidad.

Interpretación:

Los entrenadores deben impartir charlas referentes a qué tipo de patines deberían usar, a efectos de que puedan habituarse y tengan el manejo y control de las botas durante el desplazamiento.

9. ¿Qué traje para patinar facilita el desplazamiento en la pista?

Tabla 28: Traje para patinar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Una pieza	1	25%	25%
Dos piezas	3	75%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

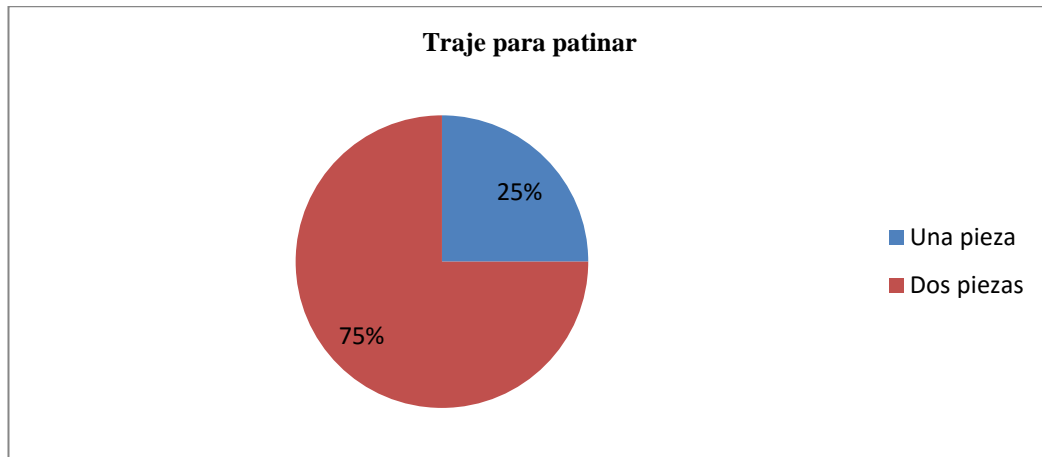


Gráfico 29: Traje para patinar

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

De los encuestados el 75% (3) manifiestan que utilizan trajes de dos piezas para la práctica del patinaje; en tanto que el 25% (1) utilizan el de una pieza.

Interpretación:

Los entrenadores sugieren que tipos de trajes le dan mayor fiabilidad en los desplazamientos y competencias de patinaje de velocidad.

10. ¿Las instalaciones le facilitan el entrenamiento?

Tabla 29: Instalaciones facilitan entrenamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

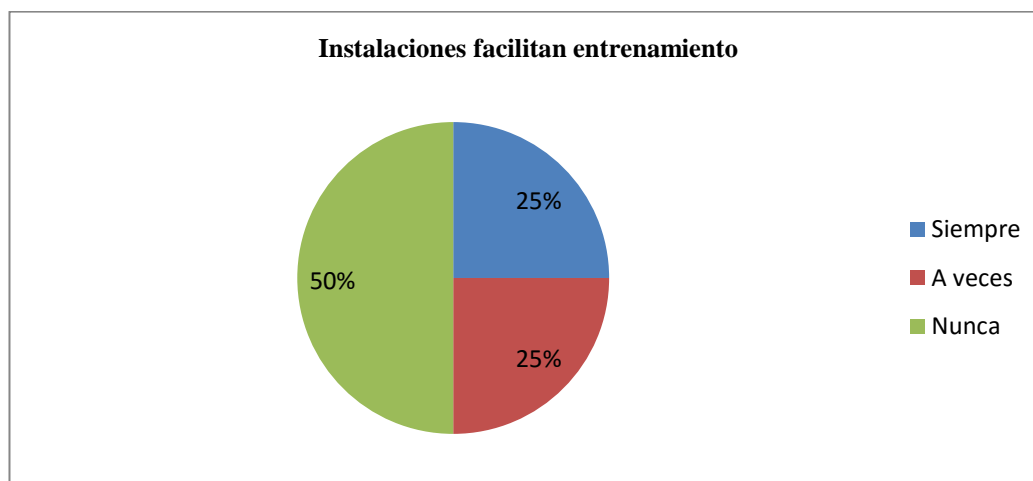


Gráfico 30: Instalaciones facilitan entrenamiento

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 50% (2) manifiestan que las instalaciones actuales nunca le facilitan los entrenamientos; el 25% (1) dice que a veces; en tanto que el otros 25% (1) dice que siempre.

Interpretación:

Los entrenadores y deportistas deben adaptarse a las instalaciones que la ciudad de Puyo posee, considerando que el deporte en mención es nobel y sus practicantes están en proceso de masificación.

11. ¿Practica cada una de las condiciones de competición con los deportistas?

Tabla 30: Practica las condiciones de competición

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

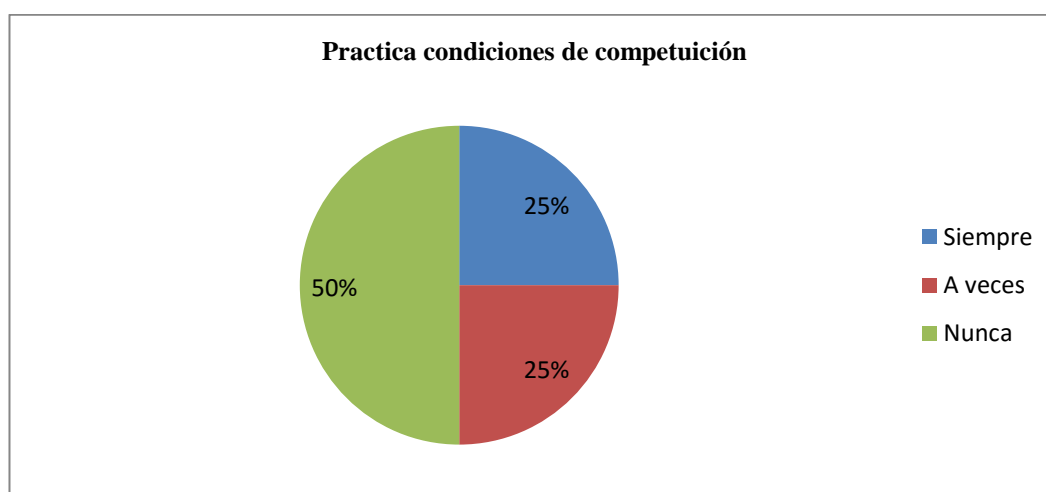


Gráfico 31: Practica las condiciones de competición

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestados, el 50% (2) señalan que nunca; el 25% (1) señala que siempre practica; en tanto que el otro 25% (1) lo hace a veces.

Interpretación:

Señalar que los entrenadores, por la inadecuada infraestructura deportiva, se ve imposibilitado en realizar las prácticas necesarias de las condiciones de competición, limitándose únicamente a actividades primarias.

12. ¿Los atletas dominan la técnica en el patinaje en recta?

Tabla 31: Domina técnica patinaje en curva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

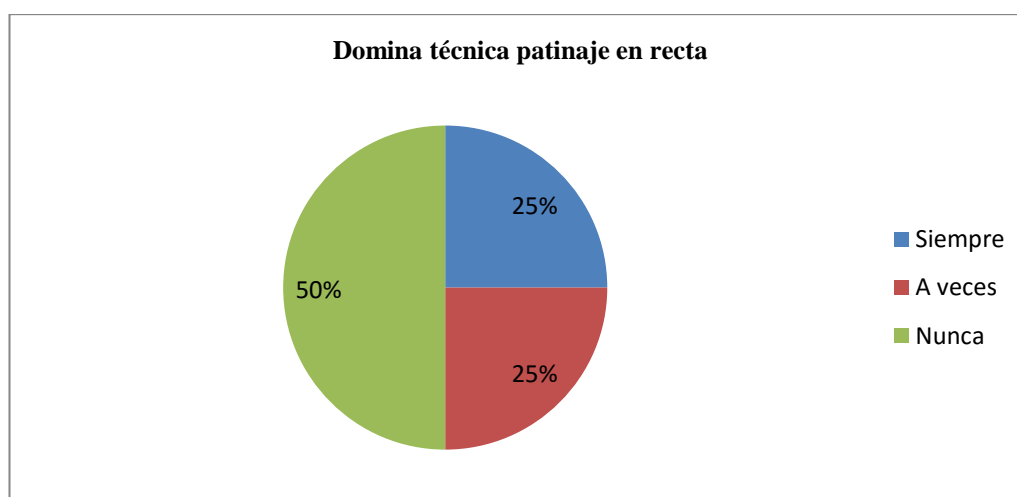


Gráfico 32: Domina técnica patinaje en recta

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 50% (2) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en recta; el 25% (1) a veces; en tanto que el otro 25% (1) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieran la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos.

13. ¿Los atletas dominan la técnica en el patinaje en curva?

Tabla 32: Domina técnica patinaje en curva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

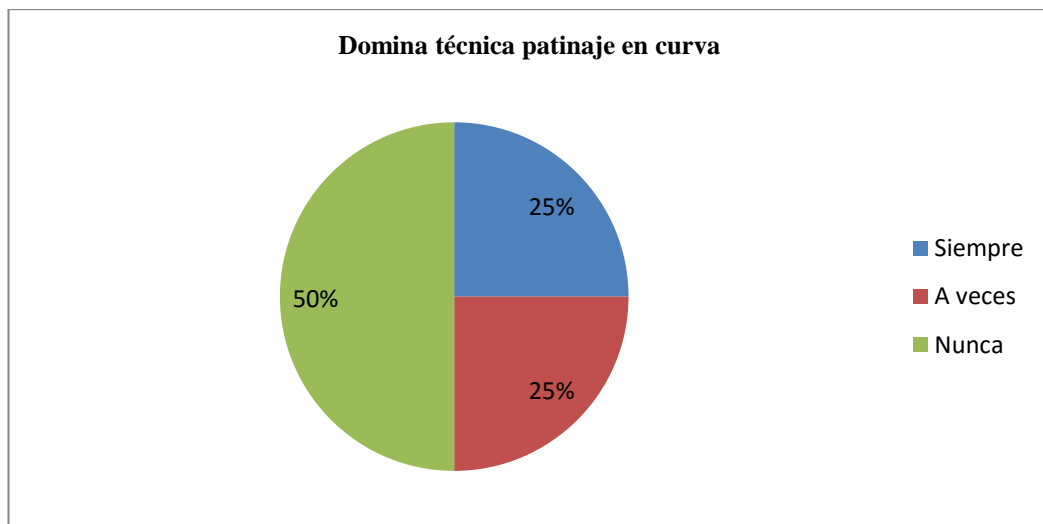


Gráfico 33: Domina técnica patinaje en curva

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

El 50% (2) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en curva; el 25% (1) a veces; en tanto que el restante 25% (1) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieren la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos.

14. ¿Los deportistas dominan la técnica del frenado?

Tabla 33: Domina técnica del frenado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Siempre	1	25%	25%
A veces	1	25%	50%
Nunca	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

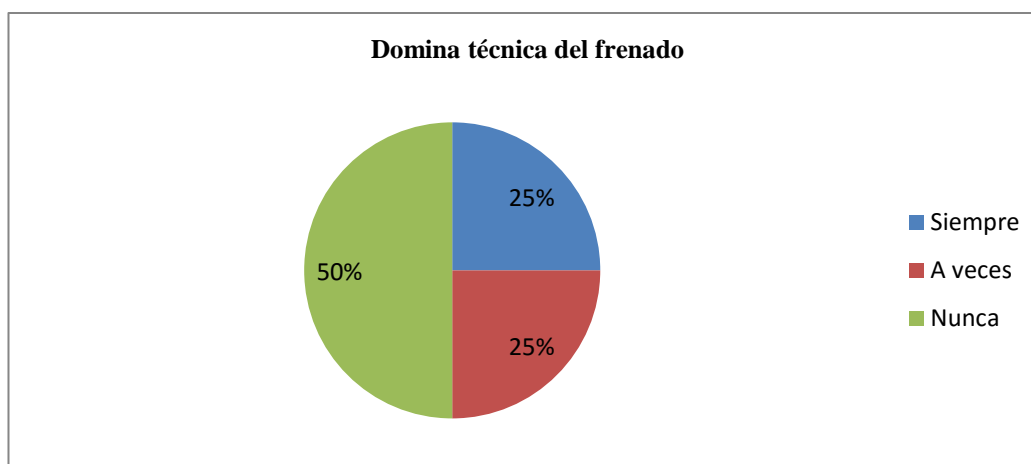


Gráfico 34: Domina técnica del frenado

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Del total de encuestado, el 50% (2) señalan que nunca ha dominado la técnica del patinaje en frenado; el 25% (1) lo hace a veces; mientras que el 2% (1) dicen siempre.

Interpretación:

Es necesario que el cuerpo técnico desarrolle las estrategias necesarias a efectos de que los deportistas adquieran la seguridad y dominio de la técnica en base a entrenamientos y pueda mantenerse a buen recaudo.

15. ¿Las instalaciones facilita el entrenamiento?

Tabla 34: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Definitivamente si	1	25%	25%
Indeciso	1	25%	50%
Definitivamente no	2	50%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

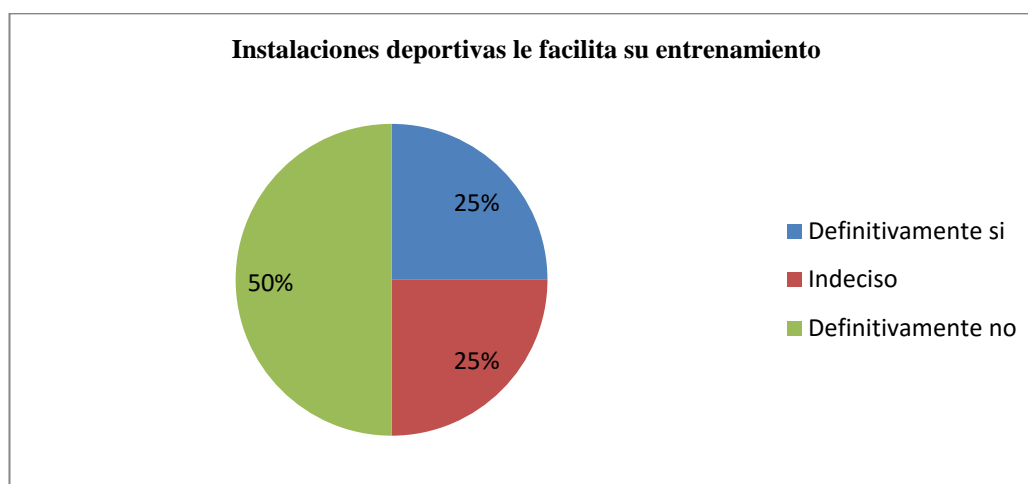


Gráfico 35: Instalaciones deportivas le facilita su entrenamiento

Elaborado por: Félix abad Merino

Análisis:

Del total de atletas encuestados, el 50% (2) manifiestan que definitivamente no le facilita su entrenamiento; el 25% (1) está indeciso; en tanto que el 25% (1) definitivamente sí le facilita.

Interpretación:

Los deportistas ponen de manifiesto el inconformismo en el sentido de que las instalaciones deportivas no le facilitan los aprendizajes en los entrenamientos diarios.

16. ¿Es pertinente una guía de ejercicios para el desarrollo de las habilidades motrices?

Tabla 35: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Muy importante	3	75%	75%
Poco importante	1	25%	100%
Total	4	100%	

Fuente: Entrenadores escuela patinaje velocidad Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

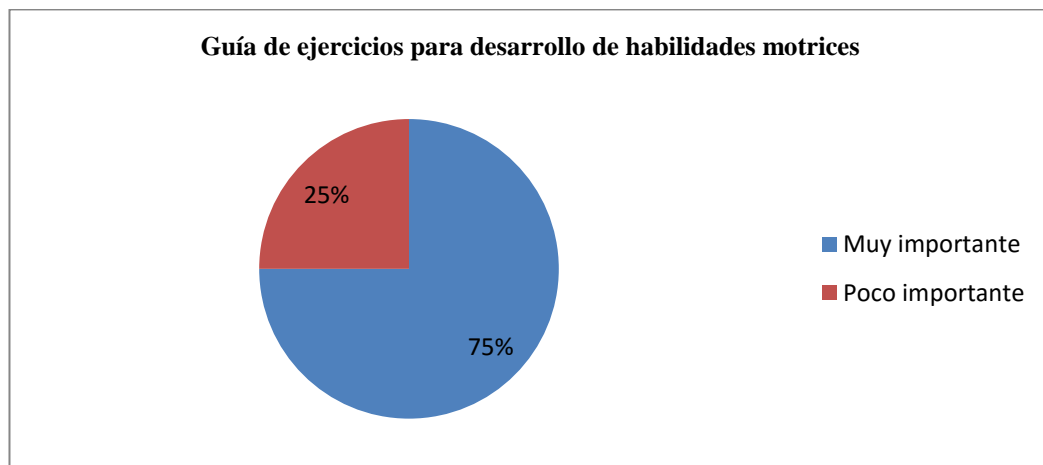


Gráfico 36: Guía de ejercicios para desarrollo de habilidades motrices

Elaborado por: Félix Abad Merino

Análisis:

Se determina que el 75% (3) señalan que la guía de ejercicios para el desarrollo de habilidades motrices es muy importante; mientras que el 25% (1) manifiesta que es poco importante.

Interpretación:

Definitivamente la comunidad de patinadores urgen de una guía a fin de poder desarrollar objetivamente las habilidades motrices.

4.2. Verificación de la hipótesis

Es un estadígrafo que nos permite establecer valores observados y esperados, hasta la comparación de distribuciones enteras, que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencia

11. ¿Practica cada una de las condiciones de competición?

Tabla 36: Pregunta 11 hipótesis

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	45%
A veces	2	5%
Nunca	20	50%
Total:	40	100%

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

12. ¿Domina la técnica en el patinaje en recta?

Tabla 37: Pregunta 12 hipótesis

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	2%
A veces	6	15%
Nunca	33	83%
Total:	40	100%

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

13. ¿Domina la técnica en el patinaje en curva?

Tabla 38: Pregunta 13 hipótesis

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	5%
A veces	7	17%
Nunca	31	78%
Total:	40	100%

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

14. ¿Domina la técnica del frenado?

Tabla 39: Pregunta 14 hipótesis

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	5%
A veces	4	10%
Nunca	34	85%
Total:	40	100%

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

Frecuencias observadas

Tabla 40: Frecuencias observadas

Población	Alternativas			Total
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta 11	18	2	20	40
Pregunta 12	1	6	33	40
Pregunta 13	2	7	31	40
Pregunta 14	2	4	34	40
Total	23	19	118	160

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

Frecuencias esperadas

Tabla 41: Frecuencias esperadas

Población	Alternativas		
	Siempre	A veces	Nunca
Pregunta 11	5,75	4,75	29,5
Pregunta 12	5,75	4,75	29,5
Pregunta 13	5,75	4,75	29,5
Pregunta 14	5,75	4,75	29,5

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

Comprobación del Chi cuadrado

Tabla 42: Comprobación del Chi cuadrado

$X^2 = \sum \left(\frac{(O-E)^2}{E} \right)$	O	E	O - E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
Pregunta 11 / Siempre	18	5,75	12,25	150,06	26,09
Pregunta 11/ A veces	2	4,75	- 2,75	7,56	1,59
Pregunta 11/ Nunca	20	29,5	- 9,5	90,25	3,05
Pregunta 12 / Siempre	1	5,75	- 4,75	22,56	3,92
Pregunta 12/ A veces	6	4,75	1,25	1,56	0,32
Pregunta 12/ Nunca	33	29,5	3,5	12,25	0,41
Pregunta 13 / Siempre	2	5,75	- 3,75	14,06	2,44
Pregunta 13/ A veces	7	4,75	2,25	5,06	1,06
Pregunta 13/ Nunca	31	29,5	1,5	2,25	0,07
Pregunta 14 / Siempre	2	5,75	- 3,75	14,06	2,44
Pregunta 14/ A veces	4	4,75	- 0,75	0,56	0,11
Pregunta 14/ Nunca	34	29,5	4,5	20,25	0,68
	160	160		X ² =	42,18

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo

Elaborado por: Félix Abad Merino

Modelo lógico – matemático

Ho: Las habilidades motrices no inciden positivamente en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

Hi: Las habilidades motrices inciden positivamente en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

Conclusión

El valor $X^2_t = 12,592 < x^2_c = 42,18$, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, en el que las habilidades motrices si inciden positivamente en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza.

(Campana de Gauss)

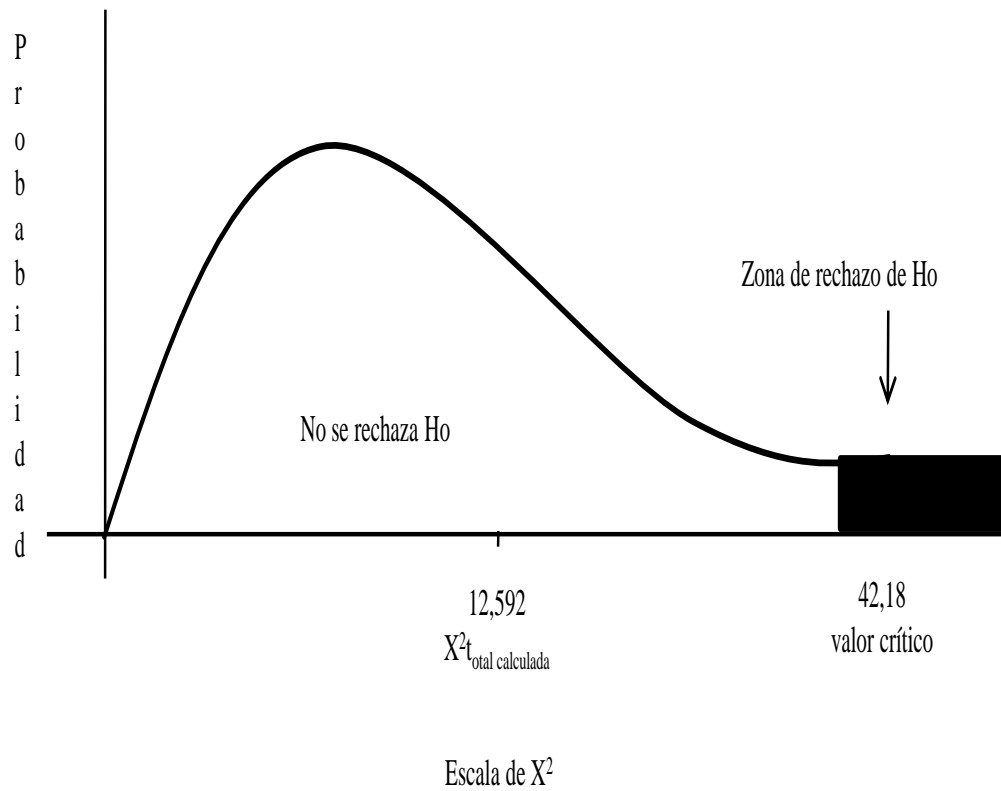


Gráfico 37: Campana de Gauss
Elaborado por: Félix abad Merino

Cuadro de verificación del Chi cuadrado

Tabla 43: Cuadro de verificación del Chi cuadrado

Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)					
Grados Libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

Elaborado por: Félix Abad Merino

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Según los resultados obtenidos y a través de la encuesta y trabajo de campo realizado sobre las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza, podemos decir que:

- Las habilidades motrices no tienen el aporte técnico ni se desarrolla adecuadamente en los patinadores de la escuela Speed Skating, dejando a la luz vacíos en el conocimiento y dominio de las técnicas en el patinaje de velocidad.
- Relacionado a la práctica de patinaje de velocidad, se concluye inadecuados procedimientos de ejercitaciones, ya que las habilidades motrices actuales no están siendo asimiladas por parte de los patinadores.
- La investigación arroja que los entrenadores no disponen de un programa de entrenamiento para orientar el entrenamiento y generar habilidades motrices de los deportistas de patinaje de velocidad de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

5.2. Recomendaciones

En este apartado, las conclusiones, son objeto de las conclusiones desarrolladas, siendo las siguientes.

- La motricidad de los deportistas debe acondicionarse técnicamente con el aporte de los monitores y desarrollarse adecuadamente en los patinadores de la escuela Speed Skating, llenando vacíos en el conocimiento y dominio de las técnicas en el patinaje de velocidad.
- La práctica de patinaje de velocidad debe aplicarse procedimientos de ejercitaciones para que las habilidades motrices de los deportistas sean mejoradas por parte de los patinadores.
- Crear un plan de entrenamiento que los entrenadores apliquen en la práctica de patinaje de velocidad y de esta manera las habilidades motrices de los deportistas sean fortalecidas por los patinadores de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DE PATINAJE DE VELOCIDAD EN LA ESCUELA SPEED SKATING CANTON PUYO, PROVINCIA DE PASTAZA

6.1. Datos informativos

- **Título de la propuesta:** Programa de entrenamiento de desarrollo de habilidades motrices para mejorar la práctica de patinaje de velocidad en la escuela Speed Skating cantón Puyo, provincia de Pastaza.
- **Institución responsable:** Escuela Speed Skating.
- **Ubicación:** Puyo – Pastaza.
- **Dirección:** Barrio México, calle Francisco de Orellana y Lucindo Ortega.
- **Beneficiarios:** Deportistas de patinaje de velocidad.

6.2. Antecedentes de la propuesta

Luego de haber realizado la investigación previa a la problemática existente en los niños y niñas deportistas de la escuela de patinaje Speed Skating, en la cual por falta de preocupación y otros factores tanto del personal técnico como autoridades de la Federación Deportiva de Pastaza.

La manipulación de la habilidades motrices ha creado que la práctica de los deportistas en el patinaje sea deficiente, ante esto se plantea y se propone en la necesidad de buscar alternativas con miras de despertar y desarrollar de mejor manera las habilidades motrices y el conocimiento de sus beneficios, a través de la

“misma” en la inclusión en sus planes diarios de entrenamiento, de ejercicios sencillos y divertidos pero con la inclusión de la familia en general, convirtiéndose así una motivación para la práctica de patinaje.

6.3. Justificación

Es importante este trabajo de investigación, porque durante los últimos años, el tema de la habilidad motriz en los deportistas, ha adquirido un mayor auge ya que, tanto instructores como deportistas, ahora están más conscientes y sensibles ante la verdadera magnitud de los problemas físicos que traen la falta de una buena práctica deportiva.

La tendencia de hoy en día, es practicar un deporte sin tener en cuenta los movimientos corporales y habilidades motrices de manera especializada, que guíe este proceso de ejercicios y a su vez que las instituciones o centros deportivos estén provistos de la infraestructura e instructores calificados, para brindar el mejor servicio a los deportistas, en especial a los niños de formación.

La propuesta es innovadora, porque se plantea medidas alternativas que contribuyan a la solución de problemas y la implementación de un programa adecuado dentro de los niños de la escuela Speed Skating. Las iniciativas deportivas no pueden ser acciones aisladas, deben ir de la mano de la misión, visión, valores y estrategia de la Escuela de patinaje y de la ciudad de Puyo, cuando los deportistas tengan acceso a un adecuado programa de desarrollo de habilidades motrices físicas.

Este tema guarda interés no solamente en el cuidado de la salud y bienestar físico de los niños, sino también para concientizar en las instituciones públicas y privadas encargadas del deporte y recreación, en la necesidad de contar con un servicio especializado y tecnificado, para brindar a los deportistas en plena formación adecuados ejercicios.

El beneficio es direccionado principalmente a los niños y niñas que practican el patinaje de velocidad de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, como también a los entrenadores, que tendrán en sus manos un programa de entrenamiento, el mismo que le guiará en el proceso de entrenamiento en forma planificada.

La factibilidad del proyecto de investigación es el empleo de métodos y técnicas de investigación y la consecución de resultados, para lo cual contamos con la información necesaria y suficiente sobre el tema, datos de fuentes bibliográficas, recursos bibliográficos actualizados, recursos económicos, recursos tecnológicos y el apoyo del Ministerio de Deportes y la Comunidad.

6.4. Objetivos de la propuesta

6.4.1. General

Diseñar un programa de entrenamiento de desarrollo de habilidades motrices para mejorar la práctica de patinaje en la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia Pastaza

6.4.2. Específicos

- Utilizar adecuadamente la planificación de ejercicios y juegos motrices que ayuden a mejorar el aspecto psicomotriz de los niños y niñas de la escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo.
- Organizar talleres y charlas sobre la aplicación de la guía de ejercicios y juegos de movimientos corporales que ayude a mejorar el aspecto psicomotriz de los niños de patinajes en la escuela Speed Skating de puyo.
- Estructurar el programa de entrenamiento de habilidades motrices.

- Socializar con la Comunidad deportiva todas las actividades que contempla el programa.

6.5. Análisis de factibilidad

6.5.1. Política

En la parroquia Puyo, cantón Pastaza, Provincia de Pastaza los entrenadores y formadores deportivos tiene como política, garantizar una formación deportiva y recreacional en coordinación con el aspecto físico, así como el fortalecimiento de actitudes competitivas, en el caso del patinaje se garantiza un aprendizaje y desarrollo integral en los patinadores, por lo que es vital promover el desarrollo manual de entrenamiento psicomotriz en los niños y niñas de la escuela de patinaje Speed Skating.

Así mismo se destaca que las instituciones públicas del Estado, re direccionen sus planes y programas en función de los tiempos y momentos en que se vive, pues el patinaje es nuevo en la ciudad de Puyo, y concita el interés de los niños y de las niñas para su práctica.

6.5.2. Sociocultural

La propuesta es factible porque dará oportunidad a revivir el aspecto cultural, educativo y recreacional, permitiendo a los entrenadores y patinadores de la ciudad de Puyo, tengan la posibilidad de funcionar de manera estructural solidaria, coherentes con los esquemas deportivos que deben manejar el momento de practicar una actividad deportiva.

Es pertinente el aporte cultural, en el sentido de que los niños y las niñas, se abren nuevos espacios de interrelación con la comunidad, lo que genera aprehenderes y sobre todo están ocupados en una práctica socialmente aceptada; también cuentan con el apoyo de los padres de familia, que día a día se incrementa y motiva

permanentemente, tanto y en cuanto, las autoridades reaccionen en dotar de los espacios pertinentes.

6.5.3. Económica y financiera

En la Escuela de patinaje Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza, los entrenadores de patinaje cuenta con el presupuesto asignado por la Federación Deportiva de Pastaza como los aportes de padres de familia, por lo que se cuenta con el presupuesto para desarrollar un manual de entrenamiento para la coordinación psicomotriz en los niños y niñas de la escuela de patinaje.

6.6. Fundamentación teórica - científica

6.6.1. Habilidad motriz

Habilidad

Las habilidades son actividades que el ser desarrolla en función de lograr un cometido y que permiten relacionarse de mejor manera con el entorno, estas habilidades, por lo general son adquiridas mediante el aprendizaje, cuya experiencia se complementa a los actos de vida de la persona, se recoge de RIERA J. (2005, pág. 16) quien señala que “Los aspectos clave que nos permiten acotar el concepto habilidad son: Se vincula a una tarea específica, impacta una relación con el entorno, se demuestra en la realización de una tarea con regularidad y eficacia y se aprende”.

Habilidad motriz

Guthrie 1995, citado por (Font, 2006, pág. 131), señala que habilidad motriz es “la capacidad adquirida por aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo de éxito y, a menudo, un mínimo de tiempo, de energía o de los dos”, ello es consecuencia de la capacidad de los atletas en asimilar y pueda

aplicarlo en la pista; lamentablemente, esta realidad, aún no se puede depurar por no contar con la infraestructura.

Habilidad motriz básica

Son expresiones de la motricidad que nacen con el ser humano y que se van desarrollando en la medida que éste va creciendo, lo que constituyen en las primeras manifestaciones de supervivencia del ser. Estos movimientos, son expresiones que innatas, por cuanto el ser humano ya viene con una motricidad y que requiere del estímulo para su fortalecimiento como también para el crecimiento de esa persona.

Esquemas motores o patrones de movimiento

El niño, cuando ya inicia su contacto con el entorno social, va quemando pasos en función de las necesidades propias de la supervivencia como de los estímulos de los padres, lo interesante de estos patrones, son que aparecen por etapas, siendo:

- Gateo.
- Caminar.
- Correr.
- Saltar.
- Coger.
- Lanzar.
- Golpear.
- Girar.
- Reptar.
- Rodar.
- Tregar.
- Agachar.
- Entre otros.

Esquemas posturales

Hace referencia a la postura que adopta ciertas partes del cuerpo humano, especialmente el tronco y los segmentos corporales, entre las posturas tenemos las siguientes:

- Doblarse.
- Flexionar.
- Estirar.
- Abducir.
- Abducir.
- Rotar.
- Entre otros.

6.6.2. Patinaje de velocidad

Patinaje

Es el movimiento hacia adelante que realiza el patinador, utilizando patines con componentes de ruedas y cuerdas que se ajustan a la anatomía de los pies; el objetivo primordial del atleta es deslizarse en el menor tiempo, utilizando las habilidades motrices y técnicas de traslado para llegar a un punto determinado a conseguir.

El patinador, requiere de una adecuada preparación física, fortalecimiento mental y la suspicacia de ganador.

El patinaje es una disciplina deportiva de competencia y que requiere de una adecuada y sincronizada coordinación de todas las partes del cuerpo humano y mente.

Patinaje en pista

El patinaje en pista es la acción de desplazarse sobre un campo que contiene dos rectas y dos curvas por igual entre sí.

El contenido de la pista se basa, generalmente, en cemento, granito o materiales que tengan ciertas características que permitan la práctica del patinaje.

Circuito cerrado

Al circuito cerrado, también se le conoce como ruta, cuya pista pavimentada contiene dos o más curvas. Contiene una dimensión básica de 6 metros.

Circuito abierto

Son trabajos de patinaje que se lo practica recorriendo desde un punto de salida a otro de llegada, por lo general diferentes. Se practica en carrera en línea uniendo dos poblados.

Técnica de patinajes

Patinaje en recta: La técnica habitual del patinaje es similar a la del patinaje sobre hielo, en la que se empuja llevando una pierna adelantada hacia afuera y ligeramente hacia atrás. Alternando ambas piernas. El movimiento de piernas se acompaña con el movimiento alternativo de brazo para mantener el equilibrio y con una ligera flexión del tronco y piernas para bajar el centro de gravedad del patinador.

Patinaje en curva o traspies: Los patines en línea, tienden a realizar un movimiento en línea recta. Para trazar las curvas existen varios métodos que se pueden utilizar solos o en combinación, siendo los siguientes:

- Al dar pasos, se cruza el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior.

- Trasladar el patín del interior más adelantado que el exterior, formando un ángulo entre ellos.
- Inclinar el cuerpo hacia el interior de la curva.

Frenado

Dada la alta dinámica de la disciplina del patinaje de velocidad y por las exigencias que requiere el deportista en desarrollar las habilidades motrices, adecuada preparación física y una fuerte coordinación, hace que la disciplina sea compleja. La complejidad, en sí, se desata en el sentido de que los patines de velocidad no se han diseñado elementos de frenado, por ello, surge el aprendizaje y dominio de las técnicas de frenado. Por ello se ha diseñado los procesos adecuados para manejar adecuadamente la técnica del frenado. De acuerdo a lo publicado en Ciclos deportes (2010), señala las siguientes técnicas:

Frenado de taco: es la forma más sencilla de frenar y su aprendizaje es muy fácil. Su principal inconveniente es que el tacto de freno, está situado en la parte posterior de uno de los patines (generalmente derecho), y nos puede molestar para realizar otras técnicas. Por lo que normalmente se retira cuando dominamos otras técnicas de frenado más avanzadas.

Descripción:

- Patinar a velocidad moderada, colocarse en posición de tijera (los patines separados a la anchura de los hombros). Adelantar el patín que lleva el freno (normalmente el derecho), el peso recae en su mayoría en el patín trasero.
- Bajar el centro de gravedad (como si nos fuéramos a sentar), la mirada al frente, los brazos se extienden hacia delante o también podemos apoyar las manos en la rodilla adelantada (nos da más estabilidad).
- Levantar la punta del pie de frenado haciendo presión sobre el talón. El peso se lleva atrás para compensar la frenada, demos comenzar rozando suavemente el

freno y poco a poco ir aplicando más presión. Si flexionamos más la rodilla de la pierna retrasada, aumenta la presión del freno sobre el suelo.

Frenado en T: recibe su nombre de la posición en la que ponemos los patines. Es decir, con un patín perpendicular al otro formando una “T”. Esta técnica es más difícil de ejecutar que la frenada de taco, ya que requiere que dominemos el equilibrio sobre un patín.

Descripción:

- Colocar el peso sobre la pierna delantera y levantar la que pasa detrás, apoyar el patín de atrás perpendicular al que va delante, arrastrar el patín trasero.
- Equilibrar el movimiento colocando los brazos por delante y hacia el lado contrario al pie retrasado.
- Flexionando la pierna delantera ganamos estabilidad, aumentamos la presión sobre el patín trasero.

Se destaca que las habilidades deben conjugar el dominio de la técnica, ya que el cuerpo humano en sí es una estructura adaptable a las circunstancias del entrenamiento a que se someta, para ello requiere de una formación de su mente; así mismo se ha de destacar que todas las manifestaciones de ejercitación, cabe mucho la predisposición del patinador, ya que en función de la activación de los cinco sentidos, podrá captar de manera adecuada las indicaciones de su monitor.

6.7. Desarrollo de la propuesta

6.7.1. Metodología

La metodología que utilizaremos para llegar de una manera adecuada, el entrenamiento de los deportistas será de un aprendizaje vivencial. Para ello, el niño debe poder establecer relaciones entre sus experiencias previas y los nuevos aprendizajes. El proceso que conduce a la realización de estos aprendizajes requiere

que los ejercicios y juegos que se lleven a cabo tengan un sentido claro para él. Tomar en cuenta que la aplicación del desarrollo de la habilidad motriz debe ser dinámica para los niños y las niñas, influenciando en ellos la comprensión de los beneficios del patinaje.

El entrenador, deberá partir de la información que tiene sobre los conocimientos previos del deportista, presentará actividades que atraigan su interés y que el niño pueda relacionar con sus experiencias anteriores. A pesar que en ningún deporte existe un método único para sus entrenamientos, sino más bien existe una constelación de metodologías de trabajo, la perspectiva globalizadora se perfila como la más adecuada para que los aprendizajes que los deportistas realicen sean significativos y de utilidad para su vida. El principio de globalización supone que el aprendizaje es el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre lo nuevo y lo ya aprendido.

6.7.2. Introducción

El desarrollo eficaz de las habilidades motrices es esencial para el deportista ya que contribuye a que esté en buenas condiciones la iniciación dentro del patinaje de velocidad. Por este motivo que es necesario que el entrenador, la familia y entorno que está relacionado con el deportista se encuentre ligada a lo que es en realidad la importancia de los movimientos, destrezas y habilidades motrices del patinaje mediante la correcta aplicación de ejercicios y juegos.

Los ejercicios de habilidades motrices permiten al niño explorar e investigar, superar y transformar situaciones de conflicto, enfrentarse a las limitaciones, relacionarse con los demás, desarrollar la iniciativa propia.

A través de la habilidad se pretende que el niño, mientras se divierte, desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas, potencie la socialización con personas de su misma edad y fomente la creatividad, la concentración y la relajación.



Gráfico 38: Escuela de patinaje de velocidad Speed Skating
Elaborado por: Félix Abad Merino



Gráficos 39: Movimientos en patines
Elaborado por: Félix Abad Merino

6.7.3. Programa de entrenamiento

EJERCICIOS PREVIOS	
ACTIVIDADES PRELIMINARES	
<p>Las actividades preliminares consisten en preparar a los patinadores, en un proceso de iniciación previo al inicio del entrenamiento específico, con la condicionante de encarar de manera adecuada la práctica del patinaje de velocidad.</p> <p>La importancia de estas actividades, radica en establecer un mecanismo de interiorización, más especialmente cuando se trata de deportistas menores de edad.</p> <p>A través de estos juegos, los pequeños patinadores no se saturarán en los entrenamientos.</p>	
EL ENGANCHE	
Indicaciones	<p>Un grupo de patinadores con una ula se constituyen en los cowboys, otro grupo se constituyen en potros salvajes, el monitor con el silbato señala que los cowboys se movilizan para emboscarlos con el ula, de ser así los potros son llevados a un lugar específico.</p> <p>Es conveniente la repitencia del ejercicio, para generar la socialización y conocimiento entre compañeros de entrenamiento.</p>
Elementos a utilizar	Ulas.
Observaciones	Para realizar este tipo de actividades, los patinadores lo harán sin los patines.



Gráfico 40: El enganche
Elaborado por: Félix Abad Merino

MONOS CAPUCHINOS

Indicaciones	<p>Los patinadores deberá poseer un pañuelo o franela, el mismo que deberá estar adherido en la parte posterior de su pantaloneta, esto hace las veces del rabo del mono capuchino, el entrenador con el silbato señala que los patinadores procederán en tratar de quitar los rabos, en tanto que los deportistas que están con el rabo evitarán que se los quiten. Los rabos que sean quitados serán puestos en el menor tiempo posible en un lugar ya señalado.</p>
Elementos a utilizar	<p>Pañuelos o franelas.</p>
Observaciones	<p>Este tipo de ejercicios, los deportistas patinadores no utilizarán patines. El movimiento se lo realizará con obstáculos.</p>



Gráfico 41: Monos capuchinos

Elaborado por: Félix Abad Merino

LA ORUGA

Indicaciones	Los patinadores conformarán dos equipos de 5 deportistas y se movilizarán a través de un trazado, que se lo hará con dos sogas, Los equipos deberán tener 5 ulas. El ejercicio consiste en que cada deportista debe moverse atrapados cada uno en una ula, con la condicionante que la ula no debe tocar al patinador, y de esta manera se forma una oruga.
Elementos a utilizar	Sogas. Ulas.
Observaciones	Cada equipo debe formar la oruga. Se debe tratar de moverse desde la menor hasta la mayor velocidad. Coordinar se forme una oruga consistente, para ello se desarrollará la coordinación y en un pequeño espacio lo que

se logrará la generación de que los patinadores practique el equilibrio.



Gráfico 42:La oruga
Elaborado por: Félix Abad Merino

RÁPIDOS Y VIRTUOSOS

Indicaciones	Los patinadores deberán movilizarse de un punto a otro ya trazado, lo que se genera un circuito, en él, los deportistas llevarán un objeto (globo) con una mano, consistirá en entregar el objeto al patinador del otro punto y éste se desplazará por el mismo circuito a colocar el objeto (globo) en un recipiente preparado.
Elementos a utilizar	Ulas. Conos.

	Globos.
Observaciones	El ejercicio también se lo puede hacer, haciendo que el patinador lleve consigo dos globos. La rapidez con que se movilece es también una condición a cumplir.



Gráfico 43: Rápidos y furiosos

Elaborado por: Félix Abad Merino

PERÍODO BÁSICO	
ETAPA I: HABITUACIÓN A LOS IMPLEMENTOS	
EJERCICIO 1	
Explicación de la importancia de los movimientos: saltar, caminata, marchar y movimiento con las manos y rodillas.	
Indicaciones	Los patinadores ocuparán un espacio en el piso, tronco erguido y las piernas sueltas y extendidas, el deportista en esa posición

procederá a recoger la pierna de tal manera la planta de los patines ocupen un espacio en el piso e intentamos pararnos. Ya de pie y sobre los patines, el atleta deberá flexionar las rodillas, apoyándose con las manos en el piso. La variabilidad de los movimientos es importante, pues en las distintas posiciones se aprovecha para realizar diversas ejercitaciones con las piernas y manos.

Objetivo
 Demostrar la adaptabilidad a los implementos mediante el manejo y control de los movimientos.



Gráfico 44:Ejercicio No. 1: Habitación los implementos
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Ejercitación de los desplazamientos.

Indicaciones
 El atleta adoptará la posición de pie y totalmente verticales, a la indicación del monitor, procederá a levantar lentamente un pie doblando las rodillas y al mismo tiempo dirigiendo el

	cuerpo (Tronco) hacia adelante para emprender a moverse a través del deslizamiento.
Objetivo	Demostrar los movimientos mediante el deslizamiento.



Gráfico 45:Ejercicio No. 2: Habilidad del desplazamiento
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 3

Movimientos básicos: desplazamiento y adelantamientos previa superación de obstáculos.

Indicaciones	Colocar en el piso cuatro hileras de platos de forma horizontal, el mismo que hace las veces de obstáculos; el patinador deberá deslizarse y sortear cada obstáculo; el atleta deberá intentar con un pie seguido del otro de tal manera que desarrolle el equilibrio en los movimientos. La serie de
---------------------	---

	repetencia, está en concordancia a las indicaciones del monitor.
Objetivo	Ejecutar la superación de los obstáculos y mejorar los desplazamientos.



Gráfico 46: Ejercicio No. 3: Movimientos básicos
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 4

Inducción a la confianza en el manejo y control de los patines.

Indicaciones	El atleta deberá colocarse en un pie el patín, mientras que en el otro pie se colocará una zapatilla de su talla; seguidamente, procederá a colocarse de pie con las piernas totalmente verticales; procede, entonces, a deslizarse con el patín impulsado por el pie de zapatilla. Luego de una serie de ejercicios, procede a intercambiar, esto es colocándose el patín en el pie que no ha ejercitado.
Objetivo	Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento con el patín para desarrollar el equilibrio en el patinaje.



Gráfico 47:Ejercicio No. 4: Inducción a la confianza
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 5

Resolver situaciones que se presenten en los movimientos con los segmentos corporales superiores.

Indicaciones	El patinador deberá deslizarse en línea recta, con los dos brazos extendidos hacia adelante, procederá a flexionar las rodillas para adoptar la posición de sentado en las pantorrillas. Se recomienda ejercitar, mediante series de seis deslizamientos y diversas circunstancias.
Objetivo	Dominar la destreza para resolver diversas circunstancias que se presenten en el deslizamiento.
Observaciones	El ejercicio se lo puede realizar en parejas, de tal manera que uno de ellos impulsa al compañero y ejercita la destreza. Luego procede a intercambiar de puesto.



Gráfico 48:Ejercicio No. 5: Resolución de situaciones en los movimientos
Elaborado por: Félix Abad Merino

FASE II: ACONDICIONAMIENTO GENERAL

EJERCICIO 1

Indicaciones	Cada patinador se impulsa con la ula en las manos, seguidamente, con un pie pasa por la ula, luego lo hace con el otro pie. Los patinadores pueden realizar este ejercicio en forma sucesiva, hasta dominar la destreza a través de la práctica permanente.
Objetivo	Habituar los desplazamientos y coordinación del cuerpo mediante el uso de otros implementos.



Gráfico 49: Ejercicio No. 6: Coordinar el peso con otro implemento
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Desplazamiento en recta, con los dos pies y brazos extendidos.

Indicaciones	<p>Los patinadores deben impulsarse al menos, cinco metros antes, en el trayecto se desliza sobre los patines, para ello deberá mantener las piernas verticales y al mismo tiempo extenderá los brazos, tanto izquierdo y derecho.</p> <p>Conviene, realizar cinco repeticiones, para lograr el dominio de la destreza.</p>
Objetivo	<p>Dominar y tener el control de los patines en el deslizamiento mediante la práctica del movimiento.</p>



Gráfico 50: Ejercicio No. 7: Dirigir los patines en línea recta
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 3

Indicaciones

El atleta patinador se impulsará y al producirse el deslizamiento sobre los patines en línea recta, procede a flexionar levemente las rodillas, al mismo tiempo unen sus manos para equilibrarse.

En tanto que, con los dedos meñiques de los pies, imprime presión contra los bordes externos de las botas del patín, tratando de extender hacia afuera.

En el trayecto, y manteniendo el impulso, procede con los dedos pulgares, realiza presión sobre la bota de los patines, ahora hacia el interior.

Durante este movimiento y ejecución de los procesos, procurará crear el mayor número de círculos.

Objetivo	Dominar y tener el control de los patines a través de la ejercitación de presiones hacia el interior y exterior.
-----------------	--



Gráfico 51: Ejercicio No. 8: Dominio y control de los patines
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 4

Inicio de rápidos y virtuosos

Indicaciones	Los atletas patinadores se impulsan y en el deslizamiento, procede a flexionar levemente las rodillas y con énfasis de peso a los talones, con ello se produce una ligera pérdida de presión de las puntas de los patines, con ello se puede ejercitar la presión interna y externa.
---------------------	--

	Para mantener la velocidad y poder ejercitar los movimientos señalados, debe ejecutar movimientos de hombros y de la cadera todo en sentido inverso.
Objetivo	Ejercitar las presiones mediante la coordinación de los segmentos corporales inferiores y superiores.



Gráfico 52: Ejercicio No. 9: Manejo de presiones y coordinación
Elaborado por: Félix Abad Merino

ETAPA III: ACONDICIONAMIENTO ESPECÍFICO

EJERCICIO 1

Indicaciones	Este ejercicio se dan en dos momentos: Patinaje frontal:
---------------------	---

	<p>El patinador, parado sobre sus pies, procede levemente a flexionar las rodillas.</p> <p>Colocar las manos al piso y hacia adelante.</p> <p>Se deja caer el cuerpo de forma lenta y dosificando su caída, para ello debe apoyarse con las manos que ya deben estar tocando el piso y formar la posición de cuatro apoyos.</p> <p>Patinaje en reversa:</p> <p>El atleta patinador, en la posición de pies, dobla las rodillas y al mismo tiempo la sentadera va hacia atrás, con uno de los brazos se apoya y deja caer el cuerpo suavemente, hasta quedar en la posición de sentado.</p>
Objetivo	<p>Dominar las caídas en las diversas formas mediante la ejercitación para desarrollar confianza y seguridad en la práctica del patinaje.</p>



Gráfico 53: Ejercicio No. 10: Dominio de caídas
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Indicaciones	<p>Los deportistas patinadores, proceden a deslizarse frontalmente, en el movimiento procede a elevar un patín doblando la rodilla, el peso del cuerpo recaerá en la pierna que sirve de apoyo y que sirve para el deslizamiento.</p>
---------------------	---

	<p>Conviene realizar el mismo ejercicio con el otro pie.</p> <p>Se sugiere realizar cinco series combinadas.</p>
Objetivo	<p>Controlar el equilibrio del cuerpo sobre el patín a través de la ejercitación combinada para tolerar el peso del cuerpo en una pierna y dominar la lateralidad.</p>



Gráfico 54: Ejercicio No. 11: Control del equilibrio corporal sobre el patín
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 3

Indicaciones	<p>Los patinadores, con la debida preparación de aprestamiento, se impulsa hacia adelante, al mismo tiempo dobla levemente las rodillas y el tronco hacia adelante, al realizar este movimiento, ejercerá presión al talón, dando como resultado que la punta del patín se eleve, lo que permite controlar la presión interna y externa.</p>
---------------------	--

	Durante el deslizamiento, el patinador puede realizar giros completos, tomar direcciones hacia la izquierda, derecha o simplemente seguir de frente.
Objetivo	Dominar el manejo de los patines mediante ejecuciones de giros en cualquier dirección.



Gráfico 55: Ejercicio No. 12: Manejo del patín en los giros
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 4

Descripción	<p>Colocar a tres deportistas patinadores en la línea de partida, al silbato del monitor, los atletas entran en competencia, con la condición de cada uno de ellos ejecuta una serie de ejercicios.</p> <p>Entre los ejercicios previstos, pueden ser: movilizarse con un pie e intercambiando con el otro pie, desplazamiento entre los conos, llevando globos, pasar con la ula, entre otros.</p>
--------------------	---

Objetivo	Valorar el respeto entre patinadores y formas de actuar estando en competencia.
-----------------	---



Gráfico 56: Ejercicio No. 13: Integración entre deportistas
Elaborado por: Félix Abad Merino

PERÍODO INTERMEDIO	
ETAPA I: FORTALECIMIENTO GENERAL	
Acondicionamiento de los patinadores para ejercitar nuevos movimientos.	
EJERCICIO 1	
Indicaciones	A la señal del entrenador, el patinador se impulsa, en ese movimiento en línea recta, el atleta procede a levantar una pierna previo dobléz de la rodilla, generando la figura de una cobra para el ataque.

	<p>El mismo movimiento, lo debe hacer con la pierna que no trabajó.</p> <p>Es pertinente ejecutar series de ejercicios, para lograr el dominio de estos movimientos.</p>
Objetivo	<p>Dominar y controlar el equilibrio del cuerpo mediante las rutinas de ejercicios de nuevos movimientos.</p>



Gráfico 57: Ejercicio No. 14: Control del peso del cuerpo sobre la pierna
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Indicaciones	<p>El equipo de patinadores al deslizarse flexionan levemente las rodillas, para mantener la velocidad, se impulsarán con los brazos realizando movimientos alternados de los brazos.</p> <p>El patinador en el movimiento, ejerce presión en la parte delantera de su patín, lo que provoca que los talones se levanten brevemente y con ello logra un salto pequeño.</p>
---------------------	--

	Para tener un adecuado descenso, el patinador debe flexionar las rodillas y con los brazos semi recogidos le permitirá tener un aterrizaje seguro.
Objetivo	Dominar los sentimientos de temor al momento de realizar saltos con los patines en movimiento.



Gráfico 58 Ejercicio No. 15: Dominio patines en caídas
Elaborado por: Félix Abad Merino

ETAPA II: FORTALECIMIENTO ESPECÍFICO

EJERCICIO 1

Indicaciones	El patinador mientras se desliza, el peso del cuerpo se apoyará en un solo patín, para lograr el equilibrio, debe levantar levemente con el otro pie, para estabilizarse y pueda continuar con el deslizamiento.
Objetivo	Dominar y controlar el peso corporal mediante el apoyo del pie estabilizador.



Gráfico 59: Ejercicio No. 16: Coordinación y dominio del peso corporal
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Indicaciones	<p>Mediante impulso, el patinador se desliza, al mismo tiempo realiza presión a la parte delantera del patín lo que provoca que el talón pierda presión, con ello, el patinador puede cambiar de rumbo con solo girar la cadera.</p> <p>Es recomendable que al realizar este ejercicio, los patinadores coloquen los brazos en la parte lumbar, para ganar equilibrio y precisión de los giros.</p>
Objetivo	<p>Manejar adecuadamente las presiones de punta y talón de los patines para lograr cambios de dirección en el movimiento.</p>



Gráfico 60: Ejercicio No. 17: Manejo de las presiones
Elaborado por: Félix Abad Merino

PERÍODO AVANZADO

ETAPA I: PERFECCIONAMIENTO GENERAL

El desarrollo de las destrezas motrices, es un proceso de aprendizaje inducido por monitores preparados, de tal manera que los patinadores acondicionen sus capacidades y adopten conductas competitivas, sin perder la aplicación de valores de respeto y humildad.

El trabajo diario y crecimiento de sus habilidades coadyuvan a que los patinadores fortalezcan sus capacidades y con las motivaciones, puedan discriminar objetivamente los alcances de la práctica del patinaje de velocidad.

EJERCICIO 1

Indicaciones	Movilizarse con los patines previa flexión de las rodillas, el peso del cuerpo se focalizará en la pierna que se desliza en el
---------------------	--

	<p>patín, seguidamente procede a levantar la pierna flotante para traspasar por la pierna que está con el patín en deslizamiento.</p> <p>El mismo procedimiento se lo realiza en seguidilla, para adquirir velocidad y deslizarse para llegar a la meta en el menor tiempo posible.</p>
Objetivo	<p>Dominar la coordinación de las piernas para mejorar la velocidad en el movimiento.</p>



Gráfico 61: Ejercicio No. 18: Coordinación extremidades inferiores
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Indicaciones	<p>El ejercicio consiste en deslizarse superando obstáculos, generalmente conos, que estarán colocados a una distancia de dos metros. A medida que el patinador adquiera control y dominio para superar obstáculos, se puede ir disminuyendo la</p>
---------------------	---

	distancia de los conos, generando mayor dificultad para el patinador.
Objetivo	Dominar las presiones que ejerce la superación de obstáculos mediante el dominio de las direcciones a través del deslizamiento en patines.



Gráfico 62: Ejercicio No. 19: Manejo de las direcciones
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 3

Indicaciones	<p>Con la velocidad adquirida en línea recta, el patinador, al tomar la curva, procede a sentarse levemente, de tal manera logre formar con las piernas un ángulo de 90°.</p> <p>Para mantener la velocidad, el patinador, procederá a impulsarse a través de la combinación de las piernas hasta superar la curva.</p>
---------------------	---

Objetivo	Dominar técnicamente el manejo del patinaje de velocidad mediante el manejo de los movimientos.
-----------------	---



Gráfico 63: Ejercicio No. 20: Manejo de la lateralidad
Elaborado por: Félix Abad Merino

ETAPA II: PERFECCIONAMIENTO ESPECÍFICO

EJERCICIO 1

Indicaciones	Los patinadores ubicados en la partida, se desliza, mediante movimientos alternados de rápidos y virtuosos, tanto con el pie derecho como el izquierdo; realiza saltos seguidos, para finalizar con una media luna.
Objetivo	

Dominar la ejecución de varios ejercicios mediante la aplicación de modalidades de movimientos.



Gráfico 64: Ejercicio No. 21: Afianzar variedad de ejercicios
Elaborado por: Félix Abad Merino

ETAPA III: COMBINATIVA

En esta etapa, se trata de que los patinadores, ejecuten movimientos combinando los ejercicios aprendidos, de tal manera que se pueda evaluar el comportamiento y el grado de aprendizaje desarrollado.

EJERCICIO 1

Indicaciones

Con la debida anticipación y preparada la pista con los elementos pertinentes, los patinadores se deslizan, desde una esquina de la pista, en el trayecto proceden a ejecutar los giros, trenzas derecha-izquierda, saltos, entre otros.

Una vez terminada los ejercicios en el circuito grande, de igual manera se ejecuta en el circuito interior y preparado para el efecto.

Objetivo	Demostrar ante público las destrezas y habilidades desarrolladas mediante el deslizamiento en los patines.
-----------------	--



Gráfico 65: Ejercicio No. 22: Combinación de ejercicios
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2

Indicaciones	<p>El patinador al deslizarse hacia atrás, procede a doblar levemente las rodillas, y con una adecuada posición procederá a tomar la curva.</p> <p>El peso corporal estará sobre la pierna de apoyo. Para realizar la trenza, deberá coordinar adecuadamente el movimiento, si la trenza es a la derecha, el cuerpo se inclinará brevemente sobre</p>
---------------------	---

	<p>la pierna mientras que la izquierda cruza, el peso corporal pasará tácitamente a la pierna izquierda lo que la derecha pasará sobre la misma.</p> <p>De esta manera y en forma sucesiva adquirirá mejor desplazamiento y velocidad de tal manera llegue a la meta en el menor tiempo posible.</p>
Objetivo	<p>Manejar el control del cuerpo y los patines durante el desplazamiento mediante la alternancia de las piernas para aumentar la velocidad.</p>



Gráfico 66: Ejercicio No. 23: Control del cuerpo y dominio de patines
Elaborado por: Félix Abad Merino

PERÍODO DE TRANSICIÓN

ETAPA I: COMPROBACIÓN

En esta etapa, los patinadores, convergen en la necesidad de realizar la comprobación de la eficacia de los ejercicios desarrollados mediante el

entrenamiento. El trabajo en sí, permitirá conocer el dominio de los movimientos, que durante el deslizamiento se puede ejecutar con el propósito de alcanzar la mayor rapidez posible y que el patinador está en condiciones de realizar.

Específicamente, los patinadores, están en condiciones de demostrar las técnicas ejercitadas, desde la misma posición que adopta, la forma de controlar el peso corporal, la adecuada zancada, la manera de realizar los empujes y la facilidad de la recuperación una vez finalizada la práctica.

EJERCICIO 1

El entrenador solicitará a los patinadores adoptar la posición básica. Para mantener durante el deslizamiento por más tiempo, es pertinente entrenar al cuerpo, por ejemplo lo hará a través de estiramientos, fortalecimiento de los músculos de las extremidades inferiores (pierna, ante pierna, pie), así como de los glúteos.

Indicaciones

La técnica básica que el patinador debe tener es la posición. Si los atletas del patinaje, no desarrollan adecuadamente la ejecución de la posición, tendrá complicaciones para realizar otros movimientos. Correctamente adoptada la posición, el patinador, flexionará la pelvis, las rodillas y los tobillos, de tal manera que quede alineado con la parte frontal del patín – rodillas y los hombros. Necesariamente, el atleta, deberá lograr flexionar la rodilla a 90°. Para lograr que la rodilla, del patinador, forme un ángulo de 90°, el deportista debe inclinarse levemente de tal manera simule que se está sentando. El peso corporal se repartirá en ambas piernas, para ello, el patinador, deberá tener una separación natural teniendo como referencia la pelvis, al tiempo que procura alinear hombros, rodillas y la primera rueda del patín del competidor. El patinador y entrenador enfatizará en que los glúteos del deportista tengan concordancia de alineación con la última rueda del patín. Se sugiere que la práctica se lo haga en seco, es decir sin patines,

	de tal manera que el patinador, adquiriera la destreza; posteriormente lo aplicará y reforzará los entrenamientos con los patines.
Objetivo	Demostrar la correcta adopción de la posición básica para realizar los movimientos durante el deslizamiento con los patines.



Gráfico 67: Ejercicio No. 24: Adoptar la posición básica
Elaborado por: Félix Abad Merino

PERÍODO FINAL

ETAPA I: REGENERATIVA

EJERCICIO 1: GEMELOS

Indicaciones	La etapa regenerativa consiste en que los patinadores después de una jornada de entrenamiento, realicen ejercicios de vuelta a la calma, para ello, el entrenador prepara una serie de movimientos y que con la práctica diaria, se vuelve costumbre, de tal manera que el mismo patinador lo realiza y está consciente de los beneficios que tiene. Entre los diversos
---------------------	---

	<p>ejercicios, se destaca el estiramiento, generalmente el patinador se apoya a una pared, colocando las manos, procede a levantar el pie y de forma alternada; en forma dosificada y con cuidado dobla la pierna que está delante de tal manera que el peso corporal va hacia adelante.</p> <p>Colocar la pierna que está atrás en forma vertical, presione lentamente el talón al piso y ejerza presión suavemente, de tal forma que el deportista sienta el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna comprometida.</p>
--	--



Gráfico 68: Ejercicio No. 25: Estiramiento gemelos
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 2: TREN INFERIOR	
Indicaciones	<p>El patinador, apoyándose en un poste o pared, se parará en una sola pierna, en tanto que con una mano toma el tobillo de la otra pierna y procede a halar hacia su cuerpo, al tiempo que sentirá el estiramiento.</p>

	<p>El mismo procedimiento, deberá realizar con la otra pierna y de forma alternada.</p> <p>Generalmente, se suele contar mentalmente, 10 segundos, para realizar el cambio de pierna.</p>
Objetivo	Regenerar los músculos para fortalecer las habilidades de los movimientos en el patinaje de velocidad.



Gráfico 69: Ejercicio No. 26: Ampliar el movimiento de cadera y flexión de rodilla
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 3: ELONGACIÓN PÉLVICA

Indicaciones	<p>El patinador se apoyará en la rodilla derecha, en posición de rodillas. La pierna izquierda estará frente al patinador formando un ángulo de 90°. Proceda hacer presión a la cadera inclinándose hacia adelante, sintiendo un estiramiento.</p>
---------------------	--

	Luego proceda a intercambiar de rodilla, para que el estiramiento se produzca al otro extremo de la cadera.
Objetivo	Desarrollar movimientos de cadera para optimizar el deslizamiento.



Gráfico 70: Ejercicio No. 27: Ampliar el movimiento de cadera para desplazamiento
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 4: ADUCTORES

Indicaciones	<p>El equipo de patinadores, con los espacios suficientes, adoptarán la posición de sentado, las palmas de las manos se apoyarán en el piso, mientras que las piernas semi encogidas se colgarán a los costados.</p> <p>Presione lentamente, de menos a más, las rodillas contra el piso, de tal manera sienta que se estira los músculos interiores.</p>
Objetivos	Fortalecer los músculos de las piernas para mejorar la potencia en los movimientos.



Gráfico 71: Ejercicio No. 28: Mejorar la potencia del salto
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 5: TRACTO ILIOTIBIAL

<p>Indicaciones</p>	<p>El patinador, procede en la posición de pies, a cruzar la pierna izquierda sobre la derecha, seguidamente incline el tronco hacia adelante, de tal manera logre tocar la punta del patín y mentalmente contar pausadamente hasta 10. Al ejecutar este ejercicio, sentirá el estiramiento de los músculos de la pierna cruzada.</p> <p>Seguidamente, intercale el mismo ejercicio, con la otra pierna.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Fortalecer los músculos laterales de la pierna mediante ejercitaciones de estiramiento.</p>



Gráfico 72: Ejercicio No. 29: Disminuir el tirón lateral
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 6: MÚSCULOS SUPERIORES (HOMBROS)

Indicaciones	<p>El patinador, en la posición de pies, levanta el brazo derecho por el pecho, con la mano izquierda procede hacer palanca a la altura del codo y hale hacia el pecho.</p> <p>Los patinadores, en la posición de pies, inclínese levemente hacia adelante, en esa posición realice movimientos hacia la izquierda y derecha con contención, de tal manera sienta el estiramiento de los músculos de la espalda y hombros.</p>
Objetivo	<p>Relajar la presión de los músculos de hombros y del cuello del patinador.</p>



Gráfico 73: Ejercicio No. 30: disminuir la tensión de hombros y cuello
Elaborado por: Félix Abad Merino

EJERCICIO 7: MÚSCULOS CERVICALES

Indicaciones

El atleta, adoptará la posición de pies, en esa posición el brazo derecho cruzará por la espalda a la altura de la región lumbar, con la mano izquierda pasará sobre la cabeza de tal forma que la mano tome el parietal derecho y hale suavemente, donde sentirá el estiramiento de los músculos del cuello.

También lo puede realizar sin utilizar las manos, el atleta procede a inclinar la cabeza y tratar de topar la oreja al hombro. Cabe recalcar que el hombro no debe moverse o intentar topar el hombro a la oreja.

Es recomendable realizar series de ejercicios, tanto del lado izquierdo como el derecho. La práctica permanente, permitirá

	fortalecer los músculos como aliviar luego de un intenso entrenamiento.
Objetivo	Relajar las tensiones de los músculos de hombros y cuello que se producen luego de ejecutar un entrenamiento.



Gráfico 74: Ejercicio No. 31: Disminuir tensión de hombro y cuello
Elaborado por: Félix Abad Merino

6.8. PLAN DE ACCIÓN (TABLAS)

Tabla 44: Plan de acción (Tablas)

Actividad	Objetivo	Metodología	Fecha	Responsables	Beneficiarios	Evaluación
Taller No. 1 Parte Inicial Nivel Básico	Aplicar ejercicios de habilidades motrices para el aprestamiento para obtener mejor coordinación entre el tren superior e inferior	Participativa. Módulos de trabajo.	1 semana	Entrenador Héctor Albán Promotor del proyecto	Autoridades de la FDP Entrenadores de Patinadores de velocidad	Mesa redonda Panel
Taller No. 2 Nivel Intermedio	Aplicar ejercicios de habilidades motrices para aumentar la fuerza y variar los movimientos en el deportista	Participativa Módulos de trabajo	1 semana	Entrenador Héctor Albán Promotor del proyecto	Autoridades de la FDP Entrenadores de Patinadores de velocidad	Foro
Taller No. 3 Nivel Avanzado	Aplicar demostraciones de habilidades motrices, buscando mejorar la velocidad	Participativa Módulos de trabajo	1 semana	Entrenador Héctor Albán Promotor del proyecto	Autoridades de la FDP Entrenadores de Patinadores de velocidad	Debate

Taller No. 4 Profundización Parte Final	Adoptar y profundizar los movimientos como los trabajos de vuelta a la calma mediante ejercicios de elongación específica	Participativa Módulos de trabajo	1 semana	Entrenador Héctor Albán Promotor del proyecto	Autoridades de la FDP Entrenadores de Patinadores de velocidad	Debate
---	---	-------------------------------------	----------	--	---	--------

Fuente: Plan de ejercicios de habilidades motrices

Elaborado por: Félix Abad Merino

6.9. Administración

Tabla 45: Administración

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Escuela Speed Skating	Proponente de la tesis. Participantes y asesoramiento de expertos sobre las temáticas tratadas para alcanzar los objetivos planteados	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista con las autoridades de la Federación Deportiva de Pastaza y escuela de patinaje Speed Skating • Generar las actividades propuestas • Socialización de la propuesta 	\$ 30,00	Corresponde y será asumido por el proponente de la tesis
			\$ 600,00	
			\$ 300,00	
		 \$ 930,00	

Fuente: Atletas y entrenadores de la escuela Speed Skating

Elaborado por: Félix Abad Merino

6.10. EVALUACIÓN

El programa de entrenamiento de habilidades motrices para tecnificar la práctica del patinaje de velocidad en la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza, considera como guía de evaluación al: proceso, producto e impacto.

Evaluación de proceso considera el interés y la manera de integración de los deportistas del patinaje de velocidad, en relación a la propuesta de mejoramiento de las habilidades motrices para perfeccionar la práctica de patinaje de velocidad en la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

Evaluación de producto consistente en determinar el grado de aceptación de la propuesta de entrenamiento de las habilidades motrices, en concordancia a la adquisición de la técnica del patinaje de velocidad, como también en la adquisición y entendimiento de los contenidos, que será notorio en la motivación e interés del trabajo.

Evaluación de impacto se concretará con los resultados así como la predisposición de los patinadores y monitores por el plan de entrenamiento de mejoramiento de las habilidades motrices; presencia en las sesiones de trabajo de los actores; con el compromiso de conocer y practicar técnicamente los ejercicios para el desarrollo de habilidades motrices.

No se podrá prescindir de los métodos y técnicas, poniendo especial énfasis en el trabajo coordinado y de equipo, el registro e informes de la coordinación.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional. (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Quito: Registro Oficial 255.
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Montecristi - Ecuador: Registro Oficial.
- Baechle, T., & Earle, R. (2007). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico (Segunda ed.). Madrid: Médica Panamericana. Pág. 35
- Barta, A., & Durán, C. (2002). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva (Tercera ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág.55
- Batalla, A. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: Inde.
- Bompa, T. (2004). Periodización del entrenamiento deportivo (Segunda ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág. 152
- Castro, G., Morales, T., Pincay, I., & Rodríguez, D. (2011). Fortalecimiento de las habilidades motrices básicas a través de la implementación de juegos recreativos para las niñas y niños de primero, segundo, tercero y cuarto Año Básico de la Escuela Fiscal Mixta "Eloy Alfaro" de la parroquia San Pablo. Portoviejo: Universidad Técnica de Manabí.
- Chu, D. (2006). Ejercicios pliométricos. Deporte & Entrenamiento (Tercera ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Ciclos deporte. (10 de MARzo de 2010). Técnicas de patinaje: frenadas básicas para patín en línea. Recuperado el 30 de Abril de 2015, de <https://ciclosdeporte.wordpress.com/2010/03/10/tecnicas-de-patinaje-frenadas-basicas-para-patin-en-linea/>
- Dávila, D. (2010). Análisis de la actividad física y su incidencia en las destrezas motrices básicas en los cadetes de 5 a 6 años de edad de Primer Año de Educación Básica del Colegio Militar Eloy Alfaro. Quito: Escuela Politécnica del Ejército. Pág. 156.
- Díaz, J. (1997). Unidades didácticas para secundaria VI: Juegos y actividades sobre patines en línea. El hockey en la escuela (Primera ed.). Barcelona: Inde. Pág. 144.

- Díaz, J. (Febrero de 1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Primera ed.). Barcelona, Venezuela: Inde. Pág. 82
- Elizondo, A. (2002). Metodología de la Investigación Contable. D.F. México: Thomson. Pág. 23
- Font, R. (2006). Preparación de oposiciones área educación física primaria (Primera ed.). Barcelona: Inde. Pág. 131
- Galeano, M. (2004). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa (Primera ed.). Medellín: Universidd Eafit. Pág.24
- Gómez, M. (2006). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica (Primera ed.). Córdoba: Brujas. Pág 176.
- González, J., & Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo (Tercera ed.). Barcelona: Inde. Pág. 19
- Gowitzke, B., & Milner, M. (1999). Medicina deportiva. El cuerpo y sus movimientos. Bses científicas (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág. 92
- Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Buenos Aires: Panamericana.
- Kraemer, W., & Häkkinen, K. (2006). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Hispano Europea S.A. Pág. 15
- Latorre, P., & Herrador, J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo . Pág. 110
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología de entrenamiento deportivo (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág 339
- Matveev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo (Primera ed.). España: Lib deportivas Esteban Sanz. Pág. 15
- Naghi, M. (2005). Metodología de la investigación (Seguda ed.). México, D.F.: Limusa S.A. de C.V. Pág. 21
- Nell, S. (1999). Métodos de investigación. México, D.F.: Prentice Hall, pag. 12.

- Norman, D. (1990). La psicología de los objetos cotidianos (Primera ed.). España: Nerea. Pág. 16
- Pascual, C., Gutiérrez, M., & Escarti, A. (2005). Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte (Primera ed.). Barcelona: Graó . Pág. 81
- Pavovich, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág 185
- Perelló, I., Ruíz, F., Ruíz, A., & Caus, N. (2003). Educación Física (Primera ed.). España: Mad, SL.Pág 282
- Pérez, J., Núñez, A., & Delgado, D. (2011). Sesiones Educación Física Segundo ciclo ESO (Profesor) (Primera ed.). Madrid: Pila Teleña. Pág. 312
- Platonov, V. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo Olímpico (Primera ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág. 26
- Platonov, V., & Bulatova, M. (2001). La preparación física (Cuarta ed.). Barcelona: Paidotribo. Pág. 17
- Posada, Á., Gómez, J., & Ramírez, H. (2005). El niño sano (Tercera ed.). Bogotá: Médica Panamericana. Pág.135
- Riera, J. (2005). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas (Cuarta ed.). Barcelona: Inde.
- Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte (Primera ed.). Barcelona: Inde.
- Riverola, R. (2009). Hockey Patines. Preparación física (Primera ed.). Alicante: Alto rendimiento. Pág. 82
- Rodríguez, P. (2008). Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular. Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable. Buenos Aires: Médica Panamericana. Pág 19
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). Buen Vivir Plan Nacional 2013-2017. Quito: Senplades.
- Suárez, N. (2007). La investigación documental paso a paso. Mérida, Venezuela: Colección Ciencias Humanísticas. Pág. 38
- Tamayo, M. (2004). El proceso de la Investigación científica (Cuarta ed.). México, D.F.: Limusa.Pág. 176.

Wikilibros. (22 de Marzo de 2015). Patinaje de carrera/historia. Recuperado el 24 de Abril de 2015, de

http://es.wikibooks.org/wiki/Patinaje_de_carrera/Historia

Wikipedia. (24 de Abril de 2015). Patinaje de velocidad sobre patines en línea.

Recuperado el 27 de Abril de 2015, de

http://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_de_velocidad_sobre_patines_en_l%C3%ADnea#Patinas

ANEXO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA MODALIDAD PRESENCIAL

ANEXO "1" ENCUESTA A LOS PATINADORES DE VELOCIDAD DE LA ESCUELA SPEED SKATING

Objetivo

Determinar las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

Datos informativos:

Lugar:

Fecha:

Encuestador: Félix Abad Merino

Instrucciones:

- No escriba su nombre, la encuesta es anónima.
- Marque con una "X" lo correspondiente y utilice letra de imprenta.
- La información es confidencial.

Preguntas:

1. **¿La posición que adopto me facilita el deslizamiento en la pista de patinaje?**

Sí () No ()

2. **¿Mantengo el equilibrio en los desplazamientos?**

Sí () No ()

3. **¿Domino con objetividad las transiciones en el patinaje?**

Sí () No ()

4. **¿Se me facilita los movimientos durante el desplazamiento en la pista de patinaje?**

Sí () No ()

5. **¿Realizo los saltos con seguridad y confianza de sí mismo?**

Siempre () A veces () Nunca ()

6. **¿Giro repetidas veces sobre un pie sobre la línea recta?**

Siempre () A veces () Nunca ()

7. **¿Tengo control y manejo de los objetos dentro de la pista de patinaje?**

Siempre () A veces () Nunca ()

8. **¿Qué tipo de patines posee?**

Blandos ()

Duros ()

De velocidad ()

9. ¿Qué traje para patinar facilita el desplazamiento en la pista?

Unas pieza ()

Dos piezas ()

10. ¿Las instalaciones le facilitan el entrenamiento?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

11. ¿Practica cada una de las condiciones de competición?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

12. ¿Domina la técnica en el patinaje en recta?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

13. ¿Domina la técnica en el patinaje en curva?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

14. ¿Domina la técnica del frenado?

Siempre () A veces () Nunca ()

15. ¿Es pertinente una guía de ejercicios para el desarrollo de las habilidades motrices?

Muy importante ()

Poco importante ()

La encuesta ha terminado.

Muchas gracias por su colaboración.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

ANEXO “2” ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE PATINAJE DE VELOCIDAD DE LA ESCUELA SPEED SKATING

Objetivo

Determinar las habilidades motrices en la práctica del patinaje de velocidad de los niños de la escuela Speed Skating de la ciudad de Puyo.

Datos informativos:

Lugar:

Fecha:

Encuestador: Félix Abad Merino

Instrucciones:

- No escriba su nombre, la encuesta es anónima.
- Marque con una “X” lo correspondiente y utilice letra de imprenta.
- La información es confidencial.

Preguntas:

1. **¿La posición que adopta le facilita el deslizamiento en la pista de patinaje de los deportistas?**

Si () No ()

2. **¿El deportista mantiene el equilibrio en los desplazamientos?**

Si () No ()

3. **¿Los deportistas dominan con objetividad las transiciones en el patinaje?**

Si () No ()

4. **¿Se le facilita los movimientos durante el desplazamiento en la pista de patinaje a los atletas?**

Si () No ()

5. **¿Los atletas realizan los saltos con seguridad y confianza de sí mismo?**

Siempre () A veces () Nunca ()

6. **¿Los deportistas pueden dar giros repetidas veces sobre un pie sobre la línea recta?**

Siempre () A veces () Nunca ()

7. **¿Los atletas tienen control y manejo de los objetos dentro de la pista de patinaje?**

Siempre () A veces () Nunca ()

8. **¿Los deportistas qué tipo de patines poseen?**

Blandos () Duros () De velocidad ()

9. ¿Qué traje para patinar facilita el desplazamiento en la pista?

Una pieza () Dos piezas ()

10. ¿Las instalaciones le facilitan el entrenamiento?

Siempre () A veces () Nunca ()

11. ¿Practica cada una de las condiciones de competición con los deportistas?

Siempre () A veces () Nunca ()

12. ¿Los atletas dominan la técnica en el patinaje en recta?

Siempre () A veces () Nunca ()

13. ¿Los atletas dominan la técnica en el patinaje en curva?

Siempre () A veces () Nunca ()

14. ¿Los deportistas dominan la técnica del frenado?

Siempre () A veces () Nunca ()

15. ¿Es pertinente una guía de ejercicios para el desarrollo de las habilidades motrices?

Muy importante () Poco importante ()

La encuesta ha terminado.

Muchas gracias por su colaboración.