

Alternativa metodológica para la enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera en atletas de 9 a 10 años, de la Habana

Methodological alternative for teaching learning the techniques of race skating in athletes aged 9 to 10, from Havana.

M. Sc. Lisandra del Rosario Zamora Ruiz. Entrenadora de Patinaje. Combinado Deportivo "Ciudad Deportiva", La Habana, Cuba. (lisandra.zamora@inder.gob.cu) (lisandrazamorarui@gmail.com)

M. Sc. Reynier Olivera Matos. Director de la Escuela Ramal del INDER. La Habana, Cuba. (reynier.olivera@inder.gob.cu) (roliveramatos1984@gmail.com)

Dra. C. Mayra Vila Machado. Metodóloga de la Dirección Nacional de Alto Rendimiento del INDER. La Habana, Cuba. (mayra.vila@inder.gob.cu)

Resumen

La preparación deportiva requiere, desde sus inicios, de sistematicidad y una correcta organización, planificación y dirección de dicho proceso. En este sentido el deporte de base requiere un fortalecimiento dirigido a perfeccionar las vías para el desarrollo de la enseñanza de las técnicas en cada especialidad. La presente investigación tiene como fin elaborar una alternativa metodológica que contribuya a la enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera en atletas de 9 a 10 años. En la investigación se emplean varios métodos de la investigación científica como son el histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción y sistémico-estructural-funcional. Así mismo son empleados la observación estructurada y entre las técnicas que serán utilizadas para la recogida de la información están el análisis de documentos, la entrevista y la encuesta. Los métodos estadísticos utilizados para el procesamiento de los datos adquiridos en el proceso investigativo son la tabla de distribución de frecuencia y la estadística inferencial.

Mediante la aplicación de estos métodos se obtiene el diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas en el patinaje de carrera, corroborando que existen insuficiencias relacionadas con este proceso. A partir de la sistematización teórica se elabora la alternativa metodológica para contribuir a la enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera en atletas de 9 a 10 años. Los elementos que componen la alternativa metodológica están lógicamente estructurados dando respuesta a las necesidades del proceso, de los atletas y a las exigencias que la actividad competitiva les plantea a los patinadores.

Palabras Claves: Enseñanza, aprendizaje, técnica, deporte, patinaje.

Summary

Sports preparation requires, from the beginning, systematic and proper organization, planning and direction of the process. In this sense, grassroots sport requires a strengthening aimed at perfecting the avenues for the development of teaching techniques in each specialty. The purpose of this research is to develop a methodological alternative that contributes to the teaching and learning of the techniques of running skating in athletes aged 9 to 10 years. Several scientific research methods are used in the research such as historical-logical, analysis-synthesis, induction-deduction and systemic-structural-functional. Likewise, structured observation is used and among the techniques that will be used for the collection of information are the analysis of documents, the interview and the survey. The statistical methods used for the processing of the data acquired in the research process are the frequency distribution table and inferential statistics.

By applying these methods, the diagnosis of the current state of the teaching-learning process of the techniques in the race skating is obtained, confirming that there are inadequacies related to this process. Based on the theoretical systematization, the methodological alternative is developed to contribute to the teaching of career skating techniques in athletes aged 9 to 10 years. The elements that make up the methodological alternative are logically structured in response to the needs of the process, the athletes and the demands that competitive activity poses to skaters.

Keywords: Teaching, learning, technique, sport, skating

INTRODUCCIÓN

En Cuba el patinaje está regido por la Federación Cubana de este deporte como parte de las organizaciones sociales para el desarrollo de la actividad deportiva. Además es atendido por el sistema de organizaciones gubernamentales del deporte, encabezada por el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) como representante del gobierno central y las Direcciones Provinciales y Municipales de Deportes como parte del gobierno territorial.

Esta disciplina se practica en todos los niveles de enseñanza del Sistema Deportivo cubano y tiene al eslabón de base como célula fundamental para el proceso de la enseñanza y aprendizaje. De igual forma es esta etapa de preparación del patinador el período esencial en el tránsito hacia las Escuelas de Iniciación Deportivas (EIDE). En tal sentido, el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera, constituye un aspecto primordial para el logro de resultados deportivos relevante. Por tal razón *Lugea, C. (2015)* considera que el patrón general del movimiento del patinaje es una habilidad, que ejecutada en una manera

particular forma una técnica y esta a su vez puede sufrir cambios de acuerdo a parámetros físicos y coordinativos del patinador el cual define un estilo de ejecución.

Autores como *Echeverría, O. (2010)*; *Rodríguez, Y. (2011)* y *de Cárdenas, A. (2012)* han realizado estudios relacionados con el proceso de enseñanza deportiva en el patinaje en Cuba. Así mismo los investigadores *Vera, J. Lozano, R. y Vera, D. (2009)*; *Bertín, D. (2011)*; *Cabrejo, S. Espinosa, D. y Vargas, D. (2016)* abordan la temáticas de las metodologías dirigidas al proceso de enseñanza en el patinaje de carrera en el ámbito internacional. Estos fundamentos teóricos son asumidos por los autores de la presente investigación para el desarrollo de su tesis.

A pesar de los estudios realizados para el perfeccionamiento del proceso de preparación deportiva en el patinaje y los empeños del INDER por lograr una mayor calidad en el desempeño deportivo de los atletas, no se satisfacen las exigencias que la situación actual les plantea a los atletas de patinaje de carrera. Esto se ha evidenciado mediante un estudio teórico y práctico que facilitó el análisis de concepciones vinculadas al objeto de estudio, permitiendo identificar la presencia de insuficiencias relacionadas con la existencia de concepciones que tratan insuficientemente el carácter específico del proceso de preparación técnica en el patinaje de carrera. De igual forma se analizan insuficientemente las características de la competencia en función de perfeccionar la preparación técnica de los atletas y en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) no son suficientes los contenidos dirigidos a la metodología de la enseñanza de las técnicas en el patinaje.

Esta problemática permite plantear la siguiente interrogante científica ¿cómo contribuir al perfeccionamiento de la enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera en atletas de 9 a 10 años, de la Habana? y se declara como objetivo de la investigación elaborar una alternativa metodológica que contribuya a la enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carrera en atletas de 9 a 10 años.

Materiales/metodología

El estudio fue realizado durante un periodo de 9 meses con los atletas de 9 a 10 años del equipo de patinaje de carrera de la provincia de la Habana, así como con los entrenadores de dicho equipo y de otras provincias del país. En el proceso investigativo se trabajó con una población de 27 atletas, de ellos se seleccionaron de forma intencionada, una muestra de 11 alumnos que representan el 40.7% de la población objeto de estudio. El criterio de selección estuvo marcado por ser integrante del equipo de la provincia en la edad de 9 a 10 años.

Pertencen al sexo femenino 6 y 5 al sexo masculino. Poseen un promedio de 3 años de experiencia como practicantes del deporte.

Tabla No. 1 Características de la muestra seleccionada

| Atletas | Año de Experiencia en el Deporte | Sexo | |
|-----------------|----------------------------------|----------|----------|
| | | M | F |
| A1 | 6 | x | |
| A2 | 4 | x | |
| A3 | 3 | x | |
| A4 | 5 | x | |
| A5 | 3 | x | |
| A6 | 3 | x | |
| A7 | 1 | | x |
| A8 | 2 | | x |
| A9 | 1 | | x |
| A10 | 1 | | x |
| A11 | 5 | | x |
| Promedio | 3 | 6 | 5 |

Leyenda: A: Atletas

En dicho proceso se contó con la participación de 45 entrenadores de patinaje del país. Esta consulta se realizó a profesionales de diferentes provincias del territorio nacional en el marco del campeonato escolar nacional del año 2018.

Los métodos empleados durante la investigación permitieron efectuar el análisis histórico de la evolución que en el transcurso del tiempo ha tenido el proceso de enseñanza aprendizaje en el patinaje de carreras. Facilitaron de igual manera el procesamiento teórico de la información correspondiente al proceso de enseñanza aprendizaje en este deporte, así como la realización de deducciones sobre los datos brindados por los métodos empíricos y facilitaron el establecimiento de generalizaciones teóricas acerca del proceso objeto de estudio, a partir de los elementos que fueron objetos de consulta en la literatura científica.

La observación fue empleada para la evaluación de la ejecución técnica de los atletas así y la determinación de los principales errores técnicos de dichos patinadores. Las técnicas se utilizaron para la revisión de documentos normativos, programas y orientaciones preliminares establecidas por el organismo INDER, los cuales resultaron de gran utilidad por los aportes que brindaron a la investigación. De igual forma se aplicaron entrevistas y encuestas a los entrenadores del deporte y metodólogos de las distintas instancias del INDER, así como a comisionados provinciales la obtención de información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje del patinaje de carreras desde el eslabón de base hasta el Alto Rendimiento. Los resultados obtenidos con la aplicación de dichos métodos y técnicas son expuestos mediante la organización de los datos cuantitativos en cantidades y porcentajes, para el análisis descriptivo.

Discusión/resultados

Los resultados principales obtenidos mediante la aplicación de la encuesta a los entrenadores del deporte están centrados en el nivel de conocimiento que poseen los encuestados para enfrentar la enseñanza en el patinaje de carrera. En este sentido el 80% de los profesores identificaron a las técnicas doble empuje y clásica como la que más conocen y enseñan a sus alumnos. Esto permite identificar que existen insuficiencias en la preparación de dichos profesionales al estar incluidas estas dentro de las modalidades de la Técnica de Recta. El propio instrumento arrojó que solo el 40% de los encuestados considera al Programa Integral de Preparación del Deportista como el documento que establece la metodología para la enseñanza, así mismo el 60% plantea que a veces, el contenido de dicho folleto, permite el desarrollo de las técnicas en el patinaje de carreras y otro 20% piensa que no facilita este proceso.

Otros de los datos conocidos por el estudio se relacionan con la enseñanza de las técnicas del deporte teniendo en cuenta las características de la competencia y por modelos tradicionales. Es por eso que los entrenadores emitieron sus consideraciones de la forma que se muestra en los gráficos siguientes:

Gráfico No. 1.

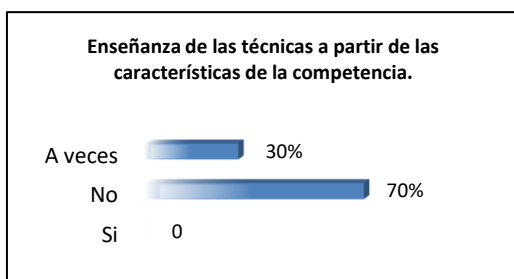
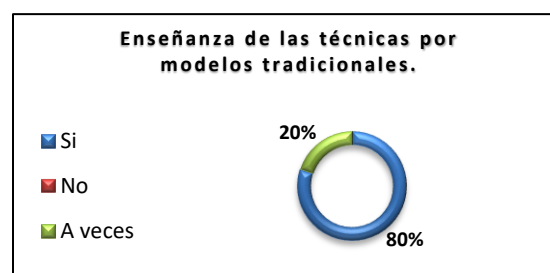


Gráfico No. 2.



Para la valoración del estado actual del nivel técnico de los atletas fue empleado el test de evaluación técnica establecido por la Comisión Nacional de Patinaje. El resultado de la aplicación de este instrumento permitió conocer que de manera general el 50% de los atletas o más resultaron evaluados entre Regular y Mal. En los gráficos que se muestran a continuación se evidencian los resultados por cada una de las técnicas evaluadas en el proceso.

Gráfico No. 3.

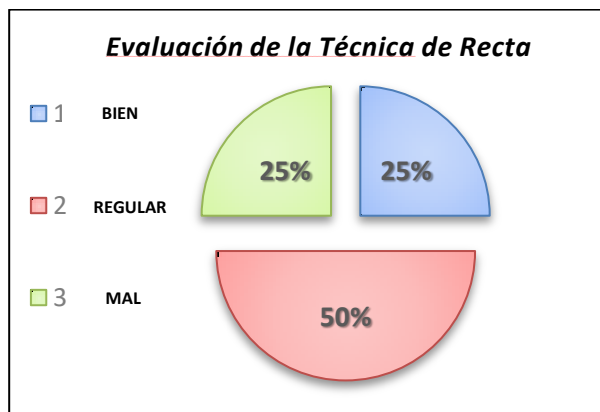


Gráfico No. 4.

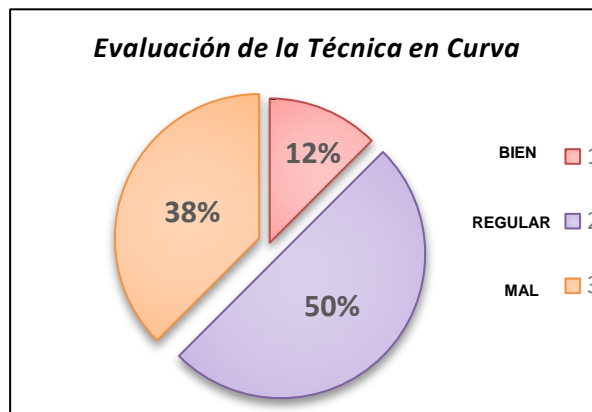


Gráfico No. 5.

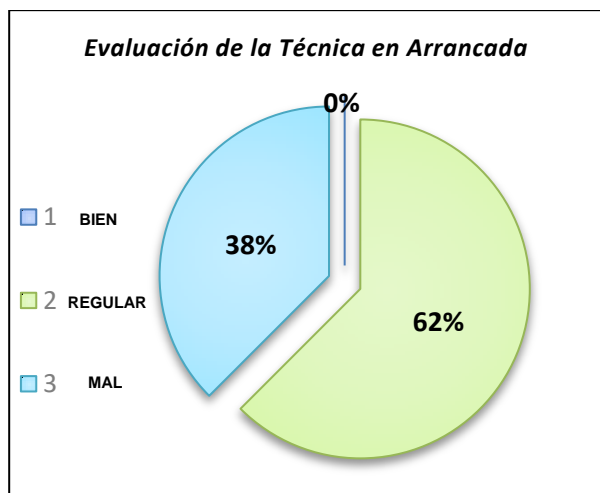
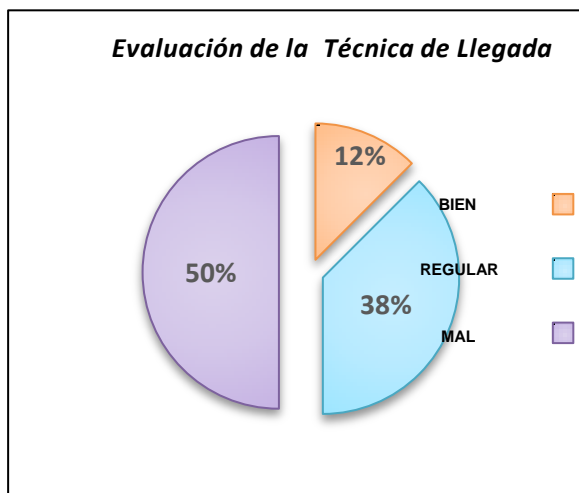


Gráfico No. 6.



Resultados de la Observación realizada al proceso de enseñanza aprendizaje.

Para el estudio con el equipo de patinaje de carrera de La Habana se asumieron los criterios planteados por *Alvarado Ortiz, E. (2015)* quien propone una guía de observación para evaluar la ejecución técnica de los atletas. Como resultado de esta evaluación se evidenciaron errores en el orden técnico que se manifiestan de la siguiente forma en cada una de las técnicas.

Técnica de salida:

- La pierna de apoyo no se ubica de manera horizontal a la línea de salida, provocando que existan salidas en falso.

- No se realizan una correcta amortiguación, haciendo una flexión poco profunda provocando el desequilibrio.
- En la toma de impulso para realizar la salida no se mueve el centro de gravedad hacia atrás provocando que el atleta no tenga impulso al salir.
- Realizan pocos pasos en forma de carrera, comenzando a patinar antes de los 8 o 10 pasos provocando atraso de la carrera.

Técnica de Recta:

- Pasos cortos por no realizar flexión de rodillas y la inseguridad que genera la falta de equilibrio.
- La insuficiente flexión de rodillas, provoca que se acorte la fase de empuje, disminuyendo la fase de retorno así como el tiempo para permanecer deslizándose sobre un patín.
- Se dirige la vista hacia la pista provocando que bajen la cabeza saber si el movimiento de los patines es el adecuado.
- Rotación del tronco producido por un movimiento erróneo de los brazos.
- Poca flexión del tronco que provoca la pérdida de la posición aerodinámica y ofrece mayor resistencia con respecto al aire, dificultando el desplazamiento.
- No se realiza la fase de empuje de forma oblicua a la dirección del avance, se da por la mala dirección.
- La colocación del patín de apoyo no se realiza de forma recta generando desplazamientos laterales y dificultando el desplazamiento recto.

Técnica de Curva.

- Poca inclinación del cuerpo hacia la curva por no existir una correcta alineación de cadera, rodilla y tobillos.
- No se realizan los cruces de los pies al entrar en la curva lo que provoca la pérdida de velocidad.
- Poca braceo en la curva provocando inestabilidad en el equilibrio del corredor.

Técnica de Llegada.

- Descoordinación entre la última zancada y el spagat frenando al momento de la llegada.
- Poca extensión de la pierna trasera lo que trae consigo que no exista amplitud en el spagat.

- El tronco se inclina hacia delante, dificultando el equilibrio y en consecuencia reduce la amplitud del spagat.

Otros de los resultados de la investigación fue la determinación de las principales características de la actividad competitiva en el patinaje de carreras. Estas se declaran a continuación.

- El objetivo en las competiciones es recorrer la distancia de cada modalidad en el menor tiempo posible.
- Se clasifica por ser deporte cíclico.
- Los planos musculares y articulaciones que mayor incidencia en el momento competitivo, son las extremidades inferiores.
- Por la duración de la actividad y la intensidad de los esfuerzos se caracteriza por ser aeróbico y de resistencia a la fuerza.
- Las percepciones que más predominan son la de tiempo, espacio y distancia.
- Se compite en dos modalidades, los de Pista y los de Ruta.
- Se recorren en distancias de 3000, 5000 metros (medio fondo), 10000, 15000 y 20000 metros (Fondo) y Maratones 42 kilómetros.
- En el deporte existen varios tipos de carrera, como son:
 - a) carrera contra reloj.
 - b) carrera en baterías por series eliminatorias.
 - c) carrera a los puntos.
 - d) carrera por eliminación.
 - e) carrera por eliminación y puntos (Combinada)
 - f) carrera en relevos.
 - g) carrera en pelotón.
 - h) carrera a etapas.
 - i) carrera a persecución.
 - j) carrera por tiempo

Tomando en consideración los elementos abordados anteriormente y los criterios mencionados por diversos autores se puede inferir que el diseño de una alternativa o metodología puede transitar diferentes vías, señalando que las opciones referidas no son las únicas, debido a que pueden surgir otras a partir de las insuficiencias de la propia práctica o mediante la combinación de los casos contenidos en las concepciones existentes.

Por lo tanto, para la elaboración de la alternativa metodológica para la enseñanza aprendizaje de las técnicas en el patinaje, se asumen los elementos abordados por los autores *Sálamo Sobrado, I. y Addine Fernández, F. (2004)* y *Amador Haramboure, M. (2010)* los cuales exponen elementos coincidentes respecto a los aspectos que deben integrar una alternativa en el ámbito de las ciencias pedagógicas. De igual forma son asumidos los criterios planteados por *De Armas Ramírez, N. y Col. (s/f)* referidos a los aspectos esenciales para la conformación y estructura de las metodologías. Estos juicios permiten que la autora de la presente investigación pueda presentar la propuesta ajustada a las características del deporte para la transformación del proceso de enseñanza aprendizaje técnico en el patinaje. Esta alternativa cuenta con un objetivo general definido, está fundamentada desde el punto de vista teórico, establece fases para el desarrollo de la misma y sus objetivos respectivamente. De igual forma asume procedimientos que permiten la orientación efectiva para el desarrollo del proceso. Además presenta la descripción de las técnicas, sus errores más comunes y los elementos biomecánicos a tener en cuenta para la enseñanza entre otros elementos de importancia. Presenta también con las acciones que deben ser implementadas para comprobar si la metodología garantiza el logro de los objetivos propuestos y las recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para el desarrollo del proceso en general.

Valoración de la factibilidad de la Alternativa Metodológica para la enseñanza aprendizaje de las técnicas.

Para la comprobación de la factibilidad de la alternativa metodológica fue empleado el método del criterio de especialistas teniendo en cuenta las exigencias del mismo. Era necesario confirmar la importancia de la alternativa y sus componentes, así como si sería oportuna la inclusión de algún otro elemento o componente a su estructura y contenidos.

Se consideraron 13 especialistas, a partir de la experiencia referente al tema presentado, los estudios realizados y el conocimiento de la realidad sobre la preparación técnica y el proceso de enseñanza en el deporte. A partir de los datos aportados por los especialistas y de acuerdo con el procesamiento estadístico, todos los componentes y contenidos de la alternativa metodológica creada por la investigadora, se evalúan en la categoría de muy adecuado.

De manera cualitativa es preciso señalar que los criterios emitidos por los especialistas acerca de la pertinencia de la alternativa metodológica para la enseñanza aprendizaje de las técnicas, resulta significativo señalar que:

- Ninguna de los elementos estructurales propuestos resultó evaluado de adecuado, poco adecuado y no adecuado.

- El 90% de los especialistas seleccionados evaluaron de Muy Adecuado las fases, el contenido, la descripción de las técnicas, los procedimientos y las recomendaciones metodológicas como parte de la alternativa propuesta.
- El ordenamiento metodológico es de vital importancia para la enseñanza aprendizaje de las técnicas.
- El conocimiento de la descripción de las técnicas y los tipos de ejercicios que se pueden emplear en el proceso de enseñanza son premisa indispensable para lograr que los atletas dominen correctamente cada gesto técnico.

Del análisis realizado anteriormente se evidencia que existe una alta consideración, por los especialistas consultados sobre la alternativa metodológica, por lo que se considera factible su realización.

CONCLUSIONES

1. El estudio realizado permitió constatar que existen insuficiencias en la preparación profesional de los entrenadores que inciden en el correcto desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas del patinaje de carreras.
2. El diagnóstico realizado a los atletas permitió comprobar la existencia de dificultades en la ejecución técnica que imposibilitan que los patinadores alcancen un nivel técnico superior.
3. La selección y estructuración del contenido en fases, partiendo de las características de la competencia, constituye un elemento medular de la alternativa metodológica elaborada para el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas en el patinaje de carreras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Bertín, D. (2011).** Propuesta metodológica para la enseñanza del patinaje en niños de 8 a 10 años con deficiencia visual. Trabajo de Grado presentado como requisito para optar por el título de Profesional en Ciencias del Deporte. Universidad del Valle Área de Educación Física y Deporte Profesional en Ciencias del Deporte Santiago de Cali.
2. **Cabrejo Triana, S.; Espinosa Rodríguez, D. y Vargas Yate, D. (2016).** Caracterización cinemática y digital patinaje de velocidad en la prueba de 300 metros contrarreloj. Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el Título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede principal Facultad De Educación Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes Bogotá, D.C.

3. **De Cardenas Martínez, A. (2012).** Caracterización del proceso de toma de decisiones en la dirección técnica del equipo nacional de patinaje de carrera. Tesis de diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
4. **Echevarría Báez, O. (2010).** Propuesta de ejercicios para el trabajo de las curvas en el patinaje de carrera de los atletas juveniles (13 y 14 años) de la provincia Habana. Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
5. **Luega, C. (2014).** Algunas Consideraciones sobre Biomecánica, Técnica y el Modelo Técnico en el Patinaje de Velocidad. (aparece en la revista Roller Training http://roller-training.blogspot.com/2014/07/biomecanica-tecnica-y-modelo-tecnico-en_21.html)
6. **Rodríguez La Rosa, Y. (2011).** Metodología de preparación de fuerza para patinadores de carrera del área de resistencia de la preselección nacional. Trabajo para optar por el Título de Master en: Metodología del Entrenamiento para la Alta Competencia. Univercidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
7. **Vera Rivera, D.; Lozano Zapata, R. y Vera Rivera, J. (2009).** Metodología global como proceso de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento de los fundamentos básicos del patinaje en el proceso de iniciación deportiva. Revista Digital efdeportes.com, Buenos Aires-Año 13-Nº. 128, Colombia.