

**CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE  
LOS CLUBES DE PATINAJE DE CARRERAS EN PALMIRA**

**PRESENTADO POR:**

**GUSTAVO ADOLFO SOLÍS FLÍREZ**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE**

**SEDE LA CARBONERA PALMIRA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA**

**2016**

**CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE  
LOS CLUBES DE PATINAJE DE CARRERAS EN PALMIRA**

**PRESENTADO POR:**

**GUSTAVO ADOLFO SOLÍS FLÓREZ**

**TRABAJO DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**DIRECTORA:**

**Esp. MARÍA ELENA RONDÓN GONZÁLEZ**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE**

**SEDE LA CARBONERA PALMIRA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA**

**2016**

**Nota de aceptación**

---

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

**Palmira, Diciembre 19 2016**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad del Valle, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de grado a mi madre Gladys Flórez Mora, a mi padre Pedro Nel Solís Delgado, a mi tía Nubia Flórez Mora y demás personas que a lo largo de mi trayectoria siempre ayudaron para cumplir este objetivo, fueron los que contribuyeron con este sueño hoy en día hecho realidad, son esas personas especiales que siempre confiaron en mí y en los momentos de incertidumbre fueron quienes me dieron ánimo y fuerza para seguir adelante con mi carrera profesional.

## AGRADECIMIENTOS

Primero le agradezco a Dios y a los de arriba por permitirme alcanzar esta meta la cual empezó como un sueño lejano y gracias a ellos hoy en día es una realidad, también le quiero agradecer a mi novia Jessica Sabería Vallejo R., quien me ayudo durante la estructuración de este, mi trabajo de grado, también a todas esas personas que en el trayecto de mi carrera pude conocer y me ayudaron a cambiar y mejorar mi vida como profesional.

Agradezco además a varias personas del Imder Palmira, entre ellos al entrenador Alexander Domínguez del club Skaters Palmira, al coordinador de deportes Lic. Pedro José Martínez Puerto, al Lic. Educleisxer Valencia, al Lic. Alberto Llanos y al Lic. José Fernando Ibarguen, quienes creyeron en mí y me dieron una oportunidad.

Un agradecimiento especial para una de mis profesoras y ahora mi tutora María Elena Rondón G. por su atención, paciencia, apoyo y consejos porque gracias a ella mejore mi estilo de vida social, personal y profesional.

No me graduó solo, nos graduamos toda una familia.

Gracias.

## TABLA DE CONTENIDO

|                                                                | <b>Pág.</b> |
|----------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. INTRODUCCIÓN                                                | 11          |
| 2. TEMA                                                        | 13          |
| 3. ANTECEDENTES                                                | 14          |
| 4. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA                                 | 17          |
| 5. OBJETIVOS                                                   | 19          |
| 5.1 OBJETIVO GENERAL                                           | 19          |
| 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS                                      | 19          |
| 6. ESTRATEGIA METODOLÓGICA                                     | 20          |
| 7. MARCO DE REFERENCIA                                         | 22          |
| 7.1 REFERENTE LEGAL                                            | 22          |
| 7.2 REFERENTE CONCEPTUAL                                       | 25          |
| 7.2.1 Caracterización de un entrenador de patinaje de carreras | 25          |
| 7.2.2 Patinaje de carreras                                     | 34          |
| 7.2.3 Patinaje y Sistemas Energéticos                          | 42          |
| 7.2.3.1 Anaeróbico A Láctico                                   | 42          |
| 7.2.3.2 Anaeróbico Láctico                                     | 44          |
| 7.2.3.3 Aeróbico                                               | 45          |
| 8. ANÁLISIS DE RESULTADOS                                      | 47          |
| 9. DISCUSIÓN DE RESULTADOS                                     | 79          |
| 10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES                             | 82          |
| 11. BIBLIOGRAFIA                                               | 84          |
| 12. ANEXOS                                                     | 90          |

## INDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                                          | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tabla 1 Funciones de los entrenadores en las etapas de sus deportistas                                                                                                   | 27   |
| Tabla 2 Ámbitos de formación y componentes a tener en cuenta.                                                                                                            | 29   |
| Tabla 3 Algunos de los patines en el trascurso del tiempo y su Invención                                                                                                 | 40   |
| Tabla 4 Relación de las direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes.                                                                                      | 45   |
| Tabla 5 Pregunta # 7 ¿Que lo motiva para ser entrenador?                                                                                                                 | 47   |
| Tabla 6 Pregunta # 8 ¿Cuáles son sus metas como entrenador?                                                                                                              | 49   |
| Tabla 7 Pregunta # 9 ¿Qué objetivo tiene usted para su grupo de deportistas?                                                                                             | 47   |
| Tabla 8 Pregunta # 16 ¿Para usted que el patinaje de carreras?                                                                                                           | 52   |
| Tabla 9 Pregunta # 17 ¿Por qué?                                                                                                                                          | 54   |
| Tabla 10 Pregunta # 18 ¿Cómo desarrollo una sesión de entreno?                                                                                                           | 50   |
| Tabla 11 Pregunta # 19 ¿Qué es lo más importante para que un deportista llegue a un nivel de alto rendimiento?                                                           | 51   |
| Tabla 12 Pregunta # 20 ¿En el momento de una prueba, el patinaje de carreras se podría trabajar en equipo?                                                               | 52   |
| Tabla 13 Pregunta # 21 ¿Si hay un deportista que no se presentó con sus implementos puede entrenar?                                                                      | 53   |
| Tabla 14 Pregunta # 22 ¿Qué habilidades debe tener un deportista de patinaje de carreras?                                                                                | 54   |
| Tabla 15 Pregunta # 23 ¿Cuáles son las cualidades físicas que debe de tener un patinador de carreras? con lo q todos nacen                                               | 54   |
| Tabla 16 Pregunta # 24 ¿Como entrenador maneja un plan de entrenamiento individual o grupal?                                                                             | 55   |
| Tabla 17 Pregunta # 25 ¿Qué sistema energético trabaja usted en sus entrenos?                                                                                            | 56   |
| Tabla 18 Pregunta # 26 Enumera -siendo 1 el grupo funcional que menos trabaja y el numero 5 el grupo en que más hace énfasis- ¿Cómo califica la etapa del calentamiento? | 58   |
| Tabla 19 Pregunta # 27 ¿Involucra el juego como método de calentamiento en sus entrenos?                                                                                 | 59   |
| Tabla 20 Pregunta # 28 ¿Realiza usted con sus deportistas actividades propias a otras disciplinas deportivas para conseguir una riqueza motriz?                          | 60   |
| Tabla 21 Pregunta # 29 ¿Maneja sus entrenos con medios y sin ellos (patines)?                                                                                            | 61   |
| Tabla 22 Pregunta # 32 ¿Qué trabajo ha desarrollado, esperando un positivo resultado pero no fue conseguido?                                                             | 62   |
| Tabla 23 Pregunta # 33 ¿Tiene su club organizado por niveles o categorías?                                                                                               | 63   |
| Tabla 24 Pregunta # 38 El patinaje de carreras es un deporte que presenta muchas lesiones, ¿Cuáles son las más frecuentes?                                               | 66   |
| Tabla 25 Pregunta # 39 ¿Cómo califica usted su trabajo y el de los entrenadores de su club?                                                                              | 67   |
| Tabla 26 Pregunta # 40 ¿Qué imagen cree que tienen los deportistas de su club frente a usted?                                                                            | 71   |
| Tabla 27 Pregunta # 41 ¿Cuáles son los resultados positivos conseguidos por su club en los 2 últimos años?                                                               | 71   |

## INDICE DE GRAFICOS

|                                                                                                                                       | <b>Pág.</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Gráfico1. Formación del profesor de Educación Física como base para la Formación del entrenador deportivo.                            | 25          |
| Gráfico 2. Métodos de Entrenamiento.                                                                                                  | 40          |
| Gráfico 3. Pregunta #11¿Practica o practico algún deporte a nivel competitivo?                                                        | 50          |
| Gráfico 4. Pregunta # 13 En su carrera como entrenador ¿Ha enseñado otro deporte o práctica deportiva diferente al patine de carrera? | 51          |
| Gráfico 5. Pregunta # 15 ¿Ha trabajado en deportes afines al patinaje de carreras?                                                    | 52          |
| Gráfico 6. Pregunta # 17 ¿Considera que la práctica del patinaje de carreas es costosa?                                               | 53          |
| Gráfico 7. Pregunta # 24 ¿Cómo entrenador maneja un plan de entrenamiento individual o grupal?                                        | 60          |
| Gráfico 8. Pregunta # 30 ¿Qué materiales usa frecuentemente en los entrenos de patinaje de carreras?                                  | 67          |
| Gráfico 9 Pregunta # 31 ¿Ha desarrollado en sus entrenos paracaídas?                                                                  | 68          |
| Gráfico 10 Pregunta # 34 ¿Cuál es la intensidad horaria de sus entrenos?                                                              | 71          |
| Gráfico 11 Pregunta # 35 ¿Cuántos días por semana entrena a sus deportistas?                                                          | 72          |
| Gráfico 12 Pregunta # 36 ¿Sabe dar primeros auxilios en caso de una lesión?                                                           | 72          |

## INDICE DE FIGURAS

|                                                                                                                                           | <b>Pág.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Figura 1. Patín en la antigüedad                                                                                                          | 34          |
| Figura 2. Los patines por primera vez en el estreno del ballet "Der Maleroder die Wintervergnugungen" ("El artista o Placeres invemales") | 36          |
| Figura 3. Patín con Ruedas Metálicas                                                                                                      | 36          |
| Figura 4. Taberna cercana a la ciudad de Berlín                                                                                           | 37          |
| Figura 5. Modelo "Vineyard A" de la línea "Vineyard" fabricado durante los años 1880-81 por la compañía de Samuel Winslow                 | 38          |

## **RESUMEN**

La calidad del trabajo que realizan los entrenadores, de cualquier disciplina, en este caso en particular, la de patinaje hace necesario que exista una revisión de sus saberes, en especial cuando su trabajo es orientado al desarrollo de talentos, los cuales son jóvenes en formación y por tanto se requiere la más alta idoneidad del profesor que esta día a día con ellos.

El perfil profesional de los entrenadores es muy importante ya que por él, los deportistas pueden lograr conseguir sus triunfos, éxitos y metas; así mismo un profesional con un inadecuado manejo del conocimiento de la disciplina específica, puede conducir a un mal resultado, que conducirá a la desmotivación y puede culminar en el retiro precoz.

Por tanto es muy importante el conocimiento. Los entrenandos deben concientizarse y saber con qué fin su entrenador realiza las sesiones de entreno, cual es el objetivo y los términos generales y específicos de su disciplina deportiva, los cuales debe de tener muy claros, ya que se está preparando y formando unos deportistas íntegros a nivel deportivo y como una persona de bien a nivel de la sociedad.

Este trabajo de grado se preocupó por identificar la caracterización del perfil profesional de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira, basándose en temas sociodemográficos, trayectoria profesional, conocimiento e identidad. El tipo de investigación fue cualitativo y método descriptivo, utilizando la entrevista como técnica para la recolección de información, la cual constaba de 42 preguntas. Se estableció en el ámbito deportivo, enfocado específicamente a los entrenadores de patinaje de carreras. La población fueron todos los entrenadores de los clubes

de patinaje de carreras del municipio de Palmira, en total 10 entrenadores pertenecientes a cuatro clubes que hay en la ciudad. Por medio de lo investigado y de la técnica empleada se logró identificar el nivel académico de los entrevistados, donde tres de ellos son actualmente profesionales y cuatro se encuentran cursando sus estudios superiores, con esto se demuestra el interés que tienen los entrenadores por capacitarse y ser cada vez mejores para así lograr cumplir sus metas y las de otras personas, en este caso sus deportistas y familiares.

También cabe resaltar que la mitad de los entrenadores fueron practicantes del patinaje de carreras, lo cual les da un poco más de conocimiento práctico y experiencia.

**Palabras Claves:** Patinaje de carreras, entrenadores, caracterización, deportistas, conocimiento,

## 1. INTRODUCCIÓN

Aproximadamente en Colombia los últimos 12 años, la disciplina del patinaje de carreras ha obtenido los primeros puestos en el escalafón mundial, siendo así cada día una potencia en cuanto resultados se refiere, es uno de los deportes más practicados por la sociedad de forma recreativa y formación, ya que son pocos los deportistas que siguen su proceso a nivel competitivo, por su gran exigencia y la parte económica, ya que este deporte es considerado como uno de los elitistas,

Palmira cuenta con un elevado número de deportistas que practican la disciplina del patinaje, a pesar de que solo se encuentran legalmente constituidos 4 clubes.

Este trabajo de grado tuvo como objetivo principal identificar el perfil profesional de los entrenadores de patinaje de carrera en Palmira, mediante el tipo de investigación cualitativo y de método descriptivo, en donde se pudo usar la entrevista como la técnica empleada para la recolección de información sobre cada uno de los entrenadores, teniendo en cuenta que se hicieron preguntas sobre la trayectoria profesional, aspectos técnicos y tácticos sobre la disciplina, metodología, conocimientos específicos del deporte entre otros.

Todo hace parte de la formación integral de un deportista, tanto en lo técnico como en lo teórico, en la disciplina que se encuentre. Por otro lado el perfil profesional de un entrenador tiene mucho que ver en los resultados tanto positivos como negativos, debido a que este último es la persona encargada de conocer a cada uno de sus deportistas. Tanto en la parte física, técnica – táctica, psicológica sin dejar a un lado lo teórico, para así poder formar un deportista íntegro.

Con toda la información recopilada se lograra analizar y concluir la identificación del perfil profesional de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira.

## **2. TEMA**

Patinaje De Carreras.

### 3. ANTECEDENTES

Para el desarrollo de este trabajo, se revisaron diferentes autores tanto nacionales como internacionales que abordan la caracterización de los entrenadores, se procuró que estos hubiesen desarrollado sus investigaciones en la caracterización del perfil profesional de un entrenador, en diferentes disciplinas deportivas. Se lograron revisar los estudios de estos autores los cuales tienen semejanzas en diferentes puntos de vista, la razón es el haber estado interesados en la caracterización del perfil de un entrenador.

El primer estudio que se presenta, es el de Pérez (2002), y tiene como finalidad identificar el desempeño de los entrenadores de alto rendimiento deportivo en distintos deportes, analizando el proceso formativo y selectivo de estos profesionales y caracterizando los tipos de actuación que realizan. La muestra para este estudio fue de 10 entrenadores y sus edades promedian de los 39-50 años sus procedencias son distintas y los deportes en los cuales se desempeñan como entrenadores son 3: fútbol, tenis y atletismo. Para ello, se diseñó un modelo de entrevista que permitiría conocer lo que caracteriza el entrenador de alto rendimiento deportivo (E.A.R.D.). La entrevista fue sometida a juicio con tres grandes expertos dos profesores de psicología de la Universidad de Barcelona y uno de la Universidad “Rovira i Virgili” de Tarragona. Esta investigación aportó elementos de como analizar el proceso de formación de los entrenadores de patinaje de carrera del Municipio de Palmira y la manera en la cual actuaban frente a distintas situaciones.

Otro estudio el cual está orientado a la caracterización del perfil profesional del entrenador de cheerleading del municipio de Cali en la cual está conformada por 12 entrenadores –Jessica

Marcela Vélez García, 2013-. El objetivo es identificar el perfil profesional del entrenador de cheerleading del municipio de Cali, fue basado en temas sobre la trayectoria profesional, conocimiento, identidad y otros. La investigación planteada en este trabajo es cualitativa con un método de tipo exploratorio, mediante la técnica de entrevista, este estudio el cual lo conforman 12 entrenadores de los cuales 6 son mujeres y 6 son hombres.

Algunos entrenadores son muy jóvenes pero con experiencia en la disciplina de cheerleading, ya que pertenecían a equipos y ahora laboran como entrenadores, otros de ellos se encuentran en un proceso de formación. La conclusión a la cual se llegó en este trabajo es que el nivel de formación de los entrenadores es medio, ya que son pocos los profesionales y la gran mayoría son estudiantes que están en proceso de formación que están a fines con el deporte y la salud. La ausencia de patrocinadores y apoyo económico por parte de las identidades que se dedican a brindar ayuda a los deportistas es un problema con el que cuentan los entrevistados. Esta investigación es de suma importancia ya que me ayuda a saber aquellas recomendaciones dadas a los entrenadores a considerar la mejora de su perfil profesional, teniendo en cuenta la formación que deben adquirir para desempeñar esta disciplina deportiva.

En este estudio el cual está dirigido a la Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo –María del Carmen Ramírez, 2002-, se hace un repaso a la literatura científica y se detienen en los trabajos o investigaciones que se han encontrado en el entrenamiento, en el rendimiento deportivo, en la formación del entrenador y en sus personalidad, con la finalidad de comprender las características fundamentales de los entrenadores de alto rendimiento deportivo.

El objetivo es una revisión de aquellos estudios que están relacionados con el proceso de entrenamiento, la formación del entrenador, los componentes que influyen en que su trabajo sea

eficaz y las características de personalidad que el identifican. De esta forma, trata de conocer lo que caracteriza al entrenador de alto rendimiento deportivo. Será de gran ayuda para mi investigación ya que este trabajo está basado en la formación del entrenador y su personalidad, con la finalidad de comprender las características fundamentales de los entrenadores de alto rendimiento deportivo.

Otro estudio en el cual se pretende establecer el perfil, las experiencias y métodos de enseñanza de los entrenadores jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva en la cual la población es de 79 entrenadores de fútbol base de la provincia de Huelva –Manuel Tomas Abad Roles, Francisco Javier Giménez fuentes-guerra, José Robles Rodríguez López, 2011-. El objetivo es un estudio que pretende establecer el perfil y la experiencia de los entrenadores de fútbol base de la provincia de Huelva, así como la metodología de enseñanza utilizada. Los datos mostraron que el perfil del entrenador de fútbol base de la provincia de Huelva se correspondió con el siguiente: hombre, entre 21 y 30 años, con estudios secundarios, bachillerato, B.U.P /C.O., que juega o ha jugado al fútbol y lleva entrenando en el fútbol base entre los 0 y 5 años. También destacó el hecho de que a menor nivel de titulación de fútbol, menor experiencia en el campo de la enseñanza del fútbol. Además, aproximadamente la mitad de los entrenadores solían utilizar métodos de enseñanza directos. Esta investigación aporta a mi investigación a tener en cuenta el perfil profesional de los entrenadores en cuanto a sus experiencias vividas como ex deportistas de alto rendimiento u otros niveles deportivos.

#### **4. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

El perfil profesional de un entrenador varía según sus estudios y experiencias deportivas, ya que algunos entrenadores han realizado su formación profesional enfocados al entrenamiento deportivo o ramas derivadas de la educación y actividad física, mientras que hay unos que se basan su experiencia o trayectoria como deportistas activos y ex deportistas, cada uno tiene sus ventajas y desventajas.

Lo anterior hace referencia a que unas de las ventajas de esos entrenadores empíricos es que ellos presenciaron y fueron testigos de lo que se vive en su disciplina deportiva es una combinación ya sea de emociones pensamientos dudas etc., cosa de pronto el entrenador profesional o con sus estudios relacionado al entrenamiento deportivo no sabe que se siente como deportista. Y caso contrario el entrenador profesional podrá llevar una mejor evolución de sus deportistas obtiene unos mejores resultados ya se han a poco o largo plazo dependiendo de los objetivos planteados, o si en alguno de los casos se equivoca cuenta con la ventaja de mirar su plan de entrenamiento y revisarlo paso a paso detenidamente para observar donde fue la falla y corregirlo, el entrenador empírico no cuenta este tipo de herramienta, ya que el basa los entrenos de sus deportistas por sus propias experiencias que el mismo presencio y vivió en su época como deportista.

Cada entrenador se caracteriza por tener sus propios métodos y estilos de entrenamiento o manera de transmitir su conocimiento, la manera de manejar y controlar un grupo amplio de niños y niñas, adolescente y diferentes poblaciones. Competidores.

Los métodos de enseñanza y preparación varían en rangos notorios teniendo en cuenta que todos entrenan de manera distinta para obtener unos resultados positivos. Entre los entrenadores de los clubes de patinaje de carrera en Palmira hay algunos que están en su formación, profesionales y otros los cuales fueron deportistas a nivel competitivo y de alto rendimiento, siguieron en el deporte pero ahora por medio de la enseñanza son entrenadores empíricos - basados en sus experiencias competitivas-. Todos los entrenadores deberán tener unas características a la hora de entrenar a sus deportistas, unas bases y fundamentos a tener en cuenta. Así la pregunta que orienta este trabajo es:

¿Cuáles son las características profesionales del entrenador de patinaje de carreras en Palmira?

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1 OBJETIVO GENERAL**

Identificar el perfil profesional del entrenador de los clubes de patinaje de carreras en Palmira.

### **5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Caracterizar el nivel educativo, formativo y profesional de los entrenadores de patinaje de carreras en Palmira.
2. Definir el perfil deportivo de los entrenadores de patinaje de carreras en Palmira.
3. Establecer el nivel de conocimiento de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira a través de la elaboración de una entrevista.

## **6. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

El tipo de investigación fue cualitativo para poder descubrir cuantas cualidades se han posibles de los entrenadores de patinaje de carreras en Palmira y el método descriptivo, ya que el objetivo era conocer las características de los entrenadores en situaciones del entrenamiento deportivo, así como cambian las situaciones del mismo modo cambia la actitud y toma de decisiones del entrenador. La idea de este método es recolectar toda la información necesaria para la caracterización de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira y luego minuciosamente analizar los resultados para concluir generalizaciones significativas de su conocimiento y experiencias.

La técnica empleada para la recolección de información fue la entrevista, con el fin de caracterizar el perfil profesional de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira. Esta entrevista consta de 42 preguntas las cuales incluyen 6 preguntas sociodemográficas, 9 preguntas de la trayectoria profesional de cada uno de los entrenadores, 23 de conocimiento sobre la disciplina deportiva llamada patinaje de carreras que es la especialidad de cada uno de ellos y por ultimo 4 preguntas de identidad, las cuales dos de ellas son hacia el entrenador y las otras 2 al club como tal.

En este caso se estableció en el ámbito deportivo, enfocado específicamente a los entrenadores de patinaje de carreras. La población fueron todos los entrenadores de los clubes de patinaje de carreras del municipio de Palmira, en total 10 entrenadores pertenecientes a cuatro clubes que hay en la ciudad.

La entrevista es semiestructurada, ya que sus respuestas son abiertas y libres, no tienen un margen o una respuesta predeterminada.

## **7. MARCO DE REFERENCIA**

### **7.1 REFERENTE LEGAL**

Dentro de la constitución política de Colombia se estipulan artículos los cuales tratan sobre el trabajo, profesión u oficio. En el título I de los principios fundamentales, el artículo 25 menciona el derecho al trabajo en condiciones dignas y justas, una obligación social y goza, con este artículo se quiere hacer referencia a que todas las personas tienen derecho a tener u trabajo sin que esté por debajo de su dignidad.

Otro artículo al cual se hace referencia de la constitución política de Colombia es el artículo. 26 el cual dice que toda persona es libre de escoger su profesión u oficio y que la ley puede exigirle títulos de idoneidad para esas profesiones.

La ley 181 de enero de 1995, es la ley más importante que existe hasta el momento en nuestro país acerca de la práctica deportiva, porque gracias a esta el gobierno reconoce y acepta la práctica deportiva, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre como necesidad de las personas; y se crea el Sistema Nacional del Deporte como una fuente de apoyo para la comunidad; en el artículo 3 inciso 8 nos habla sobre formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

Y el último artículo a mencionar de la Ley No 248 de 2011 según lo investigado en este marco legal que hace referencia a los entrenadores deportivos es el artículo número 4 el cual habla sobre

los principios del ejercicio de la profesión de entrenador deportivo en Colombia, son los siguientes:

1. Responsabilidad social. Toda actividad realizada que conlleve a la promoción, mejoramiento de la calidad de vida, convivencia y demás valores relacionados con la actividad deportiva de las personas, que tienen derecho a practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu deportivo, lo cual exige comprensión mutua, solidaridad, espíritu de amistad y juego limpio; por tanto, las actividades inherentes al ejercicio del entrenador -ra- deportivo -va- imponen un profundo respeto por la dignidad humana.
2. Idoneidad profesional. La formación, la experiencia, los resultados, la innovación, la práctica y la capacitación permanente del entrenador deportivo identifican su desarrollo profesional.
3. Integralidad y honorabilidad. En la labor del entrenador –ra- deportivo –va- se deben preservar la ética, los principios morales, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva, a la vez, asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competencia y las norma deportivas generales.
4. Interdisciplinariedad. La actividad del entrenador –ra- deportivo –va- es una práctica que debe ser desarrollada, observando los fundamentos científico y pedagógico en los campos del saber, biológico, morfológico, fisiológico, psicológico, social, didáctico de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

5. Unicidad e individualidad. Comprender el entorno y las necesidades individuales para brindar una formación deportiva humanizada para asegurar un proceso de preparación deportiva que tiene en cuenta las características socioculturales, históricas y los valores de la persona, la familia y la comunidad de procedencia.

## **7.2 REFERENTE CONCEPTUAL**

### **7.2.1 CARACTERIZACIÓN DE UN ENTRENADOR DE PATINAJE DE CARRERAS**

En este trabajo se revisaran las características que debe de tener un entrenador, a continuación se mencionan los componentes que le ayudan a que su trabajo sea eficiente con sus respectivos resultados, en ello vale la pena mencionar de su personalidad, su formación profesional experiencia en el deporte y otros componentes específicos los cuales serán abordados desde la óptica de diferentes autores.

La formación de un entrenador es primordial para conseguir unos resultados positivos, sus estudios deberían provenir de especialidades derivadas de la educación física con enfoques en el entrenamiento deportivo. Si por el contrario ha sido un entrenador empírico, el cual basa sus entrenos y conocimientos a través de las experiencias, lo vivido como deportista o ex deportista, esto le puede restar credibilidad de su trabajo, puesto que sus resultados pueden o no ser óptimos.

Según (Perez R., 2002) la caracterización de un entrenador se mira y se define desde varios estudios los cuales están relacionados con la formación del entrenador, su proceso de entrenamiento y los componentes que influyen para que su trabajo sea eficaz, sin dejar a un lado las características de la personalidad que le identifican, es así como su formación debe ser profesional, para que sus logros y resultados puedan hablar por si solos, sabrá cuando y en qué momento ha cometido un error en su plan de entrenamiento y podrá corregirlo tanto en el papel como en lo práctico, también será capaz de manejar situaciones un poco complicadas en el campo

de lesiones y otros factores de comportamientos inadecuados de sus entrenados; no obstante un entrenador empírico podría sobrecargar rápidamente a sus deportistas y a edades muy tempranas sin saber las razones o fallas cometidas, ya que estos entrenos son basados en los que él pudo experimentar como deportista, por tanto no tiene en cuenta que todos los organismos responden de diferentes maneras a los estímulos a desarrollar y estos deben realizarse en periodos sensibles, respetando la edad cronológica de sus entrenados.

Pérez menciona que dentro del entrenamiento deportivo hay una concepción global e integrada, en la que incluye los factores a intervenir, no solo la técnica y la táctica sino que también contribuye la personalidad de un entrenador, ya que hace parte de una concepción integradora del entrenamiento, estos aspectos son determinantes para alcanzar el éxito ya que afecta la filosofía del deporte, y a su vez refleja en el equipo que produce.

El entrenador es uno de los elementos importantes ya que es quien puede influir para un desarrollo correcto de los deportistas, los entrenadores deberían hacer reflexionar a sus entrenados en profundidad sobre la formación adecuada y las características que como educadores deben de tener y sobre el deporte. Este artículo fundamenta la necesidad de que los entrenadores actúen como educadores en las primeras etapas de formación deportiva lo que los obliga a formarse para esto.

Las funciones del entrenador son varias, considerando la siguiente tabla, se puede observar que no solo es entrenar a los deportistas si no formarlos como personas, crear una amistad con sus entrenados tanto que le cuenten situaciones malas o graves por las cuales están pasando y por las cuales, no se concentran en el desarrollo de los entrenos.

Tabla 1

**Funciones de los entrenadores en las etapas de sus deportistas**

| <b>FUNCION DEL ENTRENADOR</b>                                                 | <b>ETAPA DEL DEPORTISTA</b>                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Amigo<br>Guía<br>Motivador<br>Comunicador<br>Organizador                      | <b>Iniciación</b> (7 a los 10 años)                       |
| Técnica<br>Táctica<br>Desarrollo de las cualidades física y talento deportivo | <b>Perfeccionamiento</b> (11 a 16 años)                   |
| Gestor<br>Manager<br>Estratega                                                | <b>Rendimiento</b> ( A partir de los 18 años en adelante) |

**Fuente:** *Elaboración propia con base en* (Jiménez Francisco J., Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos Pag 2., 2001)

Los entrenadores se comportan y actúan de maneras diferentes dependiendo de las situaciones en las cuales se encuentre y más si son niños o un nivel de alto rendimiento, pueden ser dos situaciones, cuando gana su deportista su proceder es de una forma y si por el contrario pierde de otra, es bueno observar estas situaciones, saber si está actuando de una manera adecuada o por el contrario está actuando de una manera indebida que pueda perjudicar al deportista. según (Catarina Sousa, 2006) la importancia de observar el comportamiento de los entrenadores con los niños y en eventos deportivos de los adolescentes, es necesario como un paso inicial antes de cualquier orientación psicológica o de otro tipo de intervención, eso lleva a las necesidades específicas de cada uno para poder ser identificado y tratado conforme a su estilo individual, para que cada entrenador lleve a cabo su proceso de auto-mejora; al realizarle las observaciones y correcciones de comportamiento se podrá concientizar al entrenador de sus fallas dependiendo de la situación en la que se encuentre haciendo un auto-análisis y auto-corrección para el mejoramiento como profesional con sus deportistas.

Por otro lado, (Ibañez, 1997) Parten de los modelos de formación del profesorado para establecer una clasificación sobre los modelos de entrenadores deportivos. La formación de los profesores de educación física se convierte en una necesidad para capacitar y formar entrenadores con la capacidad de desempeñarse bien en el campo deportivo.

**Gráfico 1. Formación del profesor de Educación Física como base para la Formación del entrenador deportivo**



**Fuente:** tomado de (Jiménez Francisco J., Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos Pag 6., 2001)

La formación de los entrenadores gira alrededor de tres esferas las cuales se pueden dominar como ámbitos:

**Ámbito Pedagógico**, el cual está relacionado, hacia los aspectos externos de la práctica deportiva evaluación, metodología, lugares y horarios tanto de entrenamiento como de competencias; el **Ámbito psicopedagógico**, este hace referencia a la enseñanza en el entrenamiento deportivo tales como, estrategias, motivación, capacidad de comunicación, manejo de grupos y el tercero es el **Ámbito Técnico** este apartado engloba todo lo relacionado con la práctica deportiva, reglas del juego, técnico, táctico, preparación física.

Tabla 2  
**Ámbitos de formación y componentes a tener en cuenta.**

| <b>Ámbito</b>                 | <b>Componente</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ámbito Pedagógico</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programación</li> <li>• Diseño de Sesiones y Actividades</li> <li>• Organización de los Contenidos</li> <li>• Metodología</li> <li>• Evaluación</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ámbito Psicopedagógico</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación de los Jugadores</li> <li>• Control y Dirección de Grupos</li> <li>• Capacidad de Comunicación</li> <li>• Trabajo en Equipo</li> <li>• Habilidades Interpersonales</li> <li>• Conocimiento Psicoevolutivo de los Juegos</li> <li>• Ambiente Positivo de Trabajo</li> <li>• Comportamiento del Entrador Durante la Competencia</li> <li>• Comportamiento del Entrador Durante la Competición</li> </ul> |
| <b>Ámbito Técnico</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características Principales Del Deporte</li> <li>• Técnica Deportiva General y Específica</li> <li>• Táctica Deportiva General y Específica</li> <li>• Estrategia Deportiva General y Específica</li> <li>• Preparación Física General y Específica</li> <li>• Reglas de Juego</li> </ul>                                                                                                                         |
| <b>Otros Ámbitos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía y Fisiología</li> <li>• Primeros Auxilios</li> <li>• Organización del Entrenamiento</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Fuente:** *Elaboración propia con base en* (Jiménez Francisco J., Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos Pag 2., 2001)

Así como se analizó en la Tabla 2, los tres ámbitos en los que se forman los profesores son muy importantes tanto en el campo de la educación física como en el entrenamiento deportivo, en el papel se tiene la programación, diseño de Sesiones y actividades, organización de los contenidos, evaluación, en el conocimiento de los profesores en diferentes bases de la medicina, está la anatomía, fisiología, nutrición, control-morfo funcional y a la hora de llevar su ejecución en la práctica manejo de grupo, lo técnico y táctico, la capacidad de comunicación y otros aspectos ya dados a conocer.

El entrenador en las primeras etapas del deportista puede formarse y desempeñarse en varios roles, pero por más que se halla preparado en la medicina deportiva u otra ramas profesionales, no podrá reemplazar o sustituir a un médico en las situaciones más complejas, por falta de preparación específica a un alto nivel exigido, un ejemplo: claro sería que el entrenador deportivo no podría realizarle una cirugía a un deportista lesionado; lo anterior haciendo énfasis en lo medicinal, ahora pasamos al lado de lo psicológico, no es lo mismo que un entrenador pueda manejar un poco de psicología por lo visto durante su formación académica a un profesional en la psicología deportiva, por el grado de especialización en la materia y que el deportista puede comprender que el psicólogo no es quien toma las decisiones deportivas, según (Bucela, 1998) debe aceptarse, en definitiva, que el entrenador tiene su papel específico aplicando la psicología y el psicólogo deportivo el suyo, que ambos son complementarios y que los dos son necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la psicología ofrece.

Ya aclarando las razones por las cuales un entrenador debería de ser formado como educador físico, no se puede olvidar la parte de la planificación que es donde se organiza detalladamente todo lo relacionado con el entrenamiento deportivo de la disciplina a entrenar, en este caso patinaje de carreras. Según Lugea (S/f) cuando se analiza la planificación, se debe de tener en cuenta las siguientes previsiones:

- Los Objetivos/Contenidos: deben bien definidos los objetivos que se quieren alcanzar, tener en claro que los mismos son realistas y adecuados al momento de la temporada, teniendo perfectamente definido el contenido de trabajo y enseñanza de la sesión de entrenamiento para alcanzar los objetivos propuestos.

- La Intensidad Prevista: están vinculadas las cargas de trabajo y la intensidad del mismo en función de los objetivos de la sesión y la progresión necesaria.
- La Intervención del Entrenador: Debe ser definida de la forma de intervenir por parte del entrenador durante el entrenamiento, como va a dar las instrucciones tanto al inicio del entrenamiento como durante la información de las tareas a realizar.

Al definir perfectamente los contenidos que se van a trabajar durante el entrenamiento las probabilidades de que logren los objetivos propuesto es casi de un 100%, siempre y cuando los mismo se han realistas y adecuados para el deportista y el momento de la temporada, la intensidad siendo la calidad del entrenamiento es inversamente relacionada con el volumen siendo llamada carga a el -Volumen y la Intensidad-.

La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento (Navarro, 2006); por último la intervención del entrenador es primordial ya que es el entrenador quien guía y da las instrucciones a sus deportistas tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Todos los niños pueden practicar cualquier disciplina deportiva, por medio de becas, programas, fundaciones etc.; pero no todos siguen por este campo del deporte, ya sea por diferentes factores extrínsecos los cuales le impiden seguir. Los entrenadores y diferentes entidades deportivas están realizando desde edades tempranas seguimientos en cuanto a

resultados y evolución de los niños o deportistas de diferentes disciplinas deportivas, para detectar y ayudar a su formación como atleta de alto rendimiento qué sería el objetivo de estas entidades. (Santacruz, 2013) , dice que la detección y selección de jóvenes dotados para el deporte está llevando un seguimiento desde edades tempranas, en la medida que se ha intensificado las competencias a todos los niveles, esto ha condicionado un aumento correspondiente de calidad general de los rendimientos deportivos, protegido con las ciencia al deporte y por el interés de ofrecer espectáculos de calidad con diferentes fines, con el más amplio compromiso de desarrollar excelencias individuales en las competiciones, realizando estos seguimientos sería más fácil la selección de deportistas de alto rendimiento y que puedan asegurar resultados positivos y representativos en los distintos deportes que se desempeñen.

Las cualidades y capacidades en un atleta son muy importes e influyen mucho en su rendimiento deportivo, ya que caracteriza el desempeño y resultados de los deportistas de una manera individualizada, según Cortegaza (2003), las capacidades se desarrollan no en los conocimientos sino en la dinámica de su adquisición, es decir, a la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez en el proceso adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son una suma importante para una actividad determinada. Precisamente aquí se revelan aquellas diferencias que posibilitan hablar sobre las capacidades. Las capacidades son particularidades individuales de la personalidad que, al mismo tiempo, son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y revelan las diferencias en el dominio de los conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para ella.

Por otra parte, Manno (1998), pero citado por Cortegaza refiere que *"las capacidades son las condiciones motoras de tipo interno las que permiten el funcionamiento de las posibilidades*

*motoras", y complementa lo antes planteado al señalar que "éstas son un conjunto de predisposiciones o potencial motriz fundamental en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas".*

Por tanto, al hablar de las cualidades motoras, es necesario reflexionar sobre la importancia de estas en la ejecución de los movimientos técnico - tácticos y físicos en sentido general, ya que son los que expresan el nivel de desarrollo de una habilidad determinada. Por ello, el profesor debe de tener en cuenta, si en la estructura del movimiento hay fluidez y coordinación para que el deportista tenga un menor gasto energético, fuerza de salida adecuada para ganar tiempo y distancia frente a los demás competidores, aceleración del movimiento para lograr obtener una mayor ventaja entre otras.

Las jornadas de trabajo frente al patinaje de carreras son muy intensas lo cual con lleva a un gran gasto energético, este varía de una manera muy significativa dependiendo de la actividad propuesta o que se esté llevando acabo y visto desde el punto nutricional, es la manera en la cual el cuerpo utiliza la energía encontrada en las uniones químicas que hay dentro de los alimentos que se consumen en la dieta diaria de cada persona. En cuba las recomendaciones energética han sido establecidas, pero desde un punto técnico-metodológico, y que para ello es necesario el estudio del gasto de energía, gracias al cual se pueden establecer las recomendaciones nutricionales correspondientes a las diferentes etapas de preparación (Yanes, 2009)

### 7.2.2 PATINAJE DE CARERAS

Los derechos oficiales por la investigación del primer par de patines, deben de otorgársela a Joseph Merlín, un lutier nacido en Huys, Bélgica 117 de septiembre de 1735.

En mayo de 1770, Merlín fue a Londres como director del Museo Cox en Spring Garden, donde dio a conocer y exhibir varios de sus instrumentos musicales, también tenía ejemplos de sus trabajos en su casa Oxford Street - afectivamente llamada "la cueva de Merlín"-, donde mostraba su invento:



### Figura 1. *Patín en la antigüedad*

**Fuente:** Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa página 2  
<http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

A pesar de ser el gran inventor de los patines su historia va acompañada de una graciosa anécdota con respecto a la presentación de su invento frente al público, un escrito de la época decía:

“...diseñado para rodar sobre pequeñas ruedas metálicas. Provisto de un par de estos patines y un violín, ingreso en un baile de disfraces celebrado en Carlisle-House Soho Square, en el centro de Londres. Sin contar con medios para disminuir su velocidad o controlar su dirección, fue a dar contra un valuado espejo ubicado al final del salón de baile. No solo provoco la rotura del mismo y la de su violín si no también resulto lastimado severamente. ” (Federación Colombiana de Patinaje de Carreras, Sin fecha).

Después de este desastre el cual no era lo que se esperaba, por el contrario se creía que iba hacer todo un gran espectáculo, no volvió a oírse de patines hasta el año de 1790, en este año en Paris un herrero creo unos patines a los cuales le llamo “patín-a-terre”, y para que este patín tomara reconocimiento tomo 25 años después de su creación.

En el año de 1818, fueron usados por primera vez los patines sobre ruedas en el estreno y presentación del ballet “Der Maleroder die Wintervergnugungen” (“El artista o placeres invernales”). El ballet lo habían creado pensando en los patines sobre hielo, pero como en ese tiempo no era posible crear hielo sobre el escenario, utilizaron los patines sobre ruedas



**Figura 2. Los patines por primera vez en el estreno del ballet "Der Maleroder die Wintervergnugungen" ("El artista o Placeres invemales")**

**Fuente:** Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa página 3 <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

En Francia en el año de 1819, M. Petibled fue el que presento la primera patente de un patín con ruedas de metal, madera o marfil, montadas bajo una base de madera con correas para sujetarlos al pie, estos eran de un único tamaño o talla y como las ruedas eran fijas, era imposible desplazarse por una línea curva. En 1823, en Londres, Robert John Tyres patento el modelo "Rolito"



**Figura 3. Patín con Ruedas Metálicas**

**Fuente:** Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa la página 4 <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

Tomo mucho tiempo para que los patines empezaran a difundirse y empezaran hacer una moda y un gran éxito. En 1840, en una taberna cercana a la ciudad de Berlín, los clientes eran

atendidos por varias chicas sobre patines, era algo novedoso para su época, lo cual fue también aceptado que atrajo la atención de muchas personas, sin mencionar la mejora del servicio y rapidez a la hora de servir un pedido.



**Figura 4. Taberna cercana a la ciudad de Berlín**

**Fuente:** *Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa* la página 5 <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

En el año de 1857 fueron abiertas dos pistas de patinaje en Convent Garden y Strand, dos zonas las cuales eran muy importantes en el centro de Londres.

En 1863, en Estados Unidos, James Leonard Plimpton pensó en colocar las ruedas bajo suspensiones de gomas y así fue posible maniobrar el patín describiendo curvas.

Esos patines tenían dos ruedas paralelas adelante y atrás lo cual eran un poco más fáciles de maniobrar y mantener el equilibrio, fuera de eso este par de patines era muy superior a todos los inventos hasta el momento.

En Inglaterra, el patinaje sobre ruedas fue lo máximo y lo último que había en muchos lugares tradicionales. Pero debido al mal manejo, al descuido y mala atención de las pistas fueron reguladas y poco a poco cerradas, lo que hizo que la gente que usaba patines no tuviera espacios

adecuados para su práctica , su popularidad no duro mucho tiempo y las personas empezaron a dejar a un lado los patines.

Plimpton fue quien fundo la primera asociación de patín sobre ruedas de Estados Unidos y el organizo la primera sociedad internacional de patinaje sobre ruedas. También fue quien dio origen a las primeras competencias de habilidad (The Plimpton Medal) y desarrollo un sistema de “categorías” de patín.



**Figura 5. Modelo “Vineyard A” de la línea “Vineyard” fabricado durante los años 1880-81 por la compañía de Samuel Winslow.**

**Fuente:** *Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa* la pág.4 <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

Samuel Winslow, se involucró con el patinaje sobre ruedas cuando fue contratado por James Leonard Plimpton para fabricar los patines que este había inventado. En la década de 1870, Winslow visiono que era un buen negocio y comenzó a fabricar sus propios modelos de patín lo cual le trajo una demanda por parte de Plimpton quien la realizo por usurpación de patentes. Los dos llegaron a un acuerdo el cual fue continuar con la fabricación de patines.

Las mejoras y actualizaciones mecánicas de los patines ayudaron a que el patinaje volviera a su renacimiento y con mayor poder y furor. Unas de las mejoras eran que le agregaron rulemanes de aguja (rodillos muy finos en vez de las bolillas como los que conocemos ahora) lo que permitía mejor rodamiento y desplazamiento que el modelo anterior. Estas mejoras atrajeron nuevas personas interesadas en aprender y montar sobre patines.

Las grandes ciudades empezaron a observar la aceptación de los ciudadanos por los patines, los cuales se vieron interesados a construir y abrir nuevas pistas, más grandes y cuidarlas mejor en cuanto a su mantenimiento se refería. En Chicago, por ejemplo, una pista con el nombre de Casino Rink fue abierta en 1884 y fue escenario para partidos de polo (sobre patines), carreras y baile sobre patines, tanto era la buena aceptación y acogimiento que atraía muchas personas y llenaba estos grandes escenarios

Sin embargo, con lo popular que fue la bicicleta en los 1890, los patines fueron quedando de nuevo en el olvido, ya que este nuevo invento sobre llantas llamado bicicleta era lo último y estaba en sus inicios, lo cual obligo a que en la siguiente década los patines no fueran olvidados.

El patinaje permaneció popular hasta la Primera Guerra Mundial, lo cual era algo positivo, luego de la cual, el cine, el baile y el automóvil capturo la atracción del público y otra vez, el patín sobre ruedas declino en atención y práctica, pero nunca paso al olvido completamente debido a que habían personas que todavía estaban interesados en ellos.

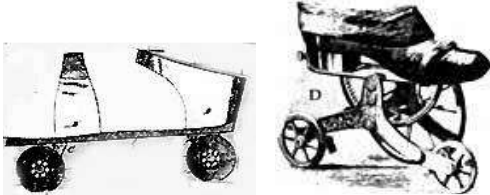
Los patines fueron un gran invento en la historia de la humanidad, han pasado por altibajos a lo largo de su invención, han tenido actualizaciones y mejoras lo cual ha logrado captar más la

atención de las personas, ciudades y países que han ido observando el interés y contribuyen a esas mejoras, de hecho crean espacios o escenarios adecuados para su buena práctica y sano desarrollo solo que al principio no los cuidaban bien y los descuidaban, pero ya se han dado cuenta que necesitan un cuidado especial estas pistas y escenarios para su duración y buen mantenimiento.

Actualmente los patines han tenido muchos cambios en todos sus aspectos tales como lo son las ruedas, las botas, el rodamiento, el chasis, el material de cada una de las partes mencionadas anteriormente y con el tiempo irán sufriendo otros cambios todo con un fin, de que sean más cómodos livianos y que la persona que los use pueda ir más rápido, pero hay algo que si es claro, los proyectos de los primeros inventores fueron la base para los patines que se tienen actualmente y hacia futuro.

Tabla 3

**Algunos de los patines en el transcurso del tiempo y su Invención:**

|                                                                                                                  |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>1874. Gran Bretaña.</p>   |  <p>1876. Origen desconocido.</p> |
|  <p>1880. Estados Unidos.</p> |  <p>1884. Estados Unidos.</p>     |



1893. Gran Bretaña.



1909. Gran Bretaña.



1912. Francia.



1922. Francia.



1980. Gran Bretaña.



1960. U.R.S.S..



1980 Italia.



1989 Estados Unidos.



1987 Francia.



2003 -



2016

**Fuente:** *Elaboración propia con base en Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje en Estados Unidos y Europa* <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>

### 7.2.3 PATINAJE Y SISTEMAS ENERGÉTICOS

En las disciplinas deportivas de tiempo y marca se realizan pruebas de corta duración y alta intensidad y por otro lado se desarrollan pruebas de larga duración y poca intensidad. Lo anterior hace referencia a las direcciones de entrenamiento más generalizadas o sistemas de entrenamiento en las cuales cada una maneja un tiempo determinado y maneja una fuente de energía.

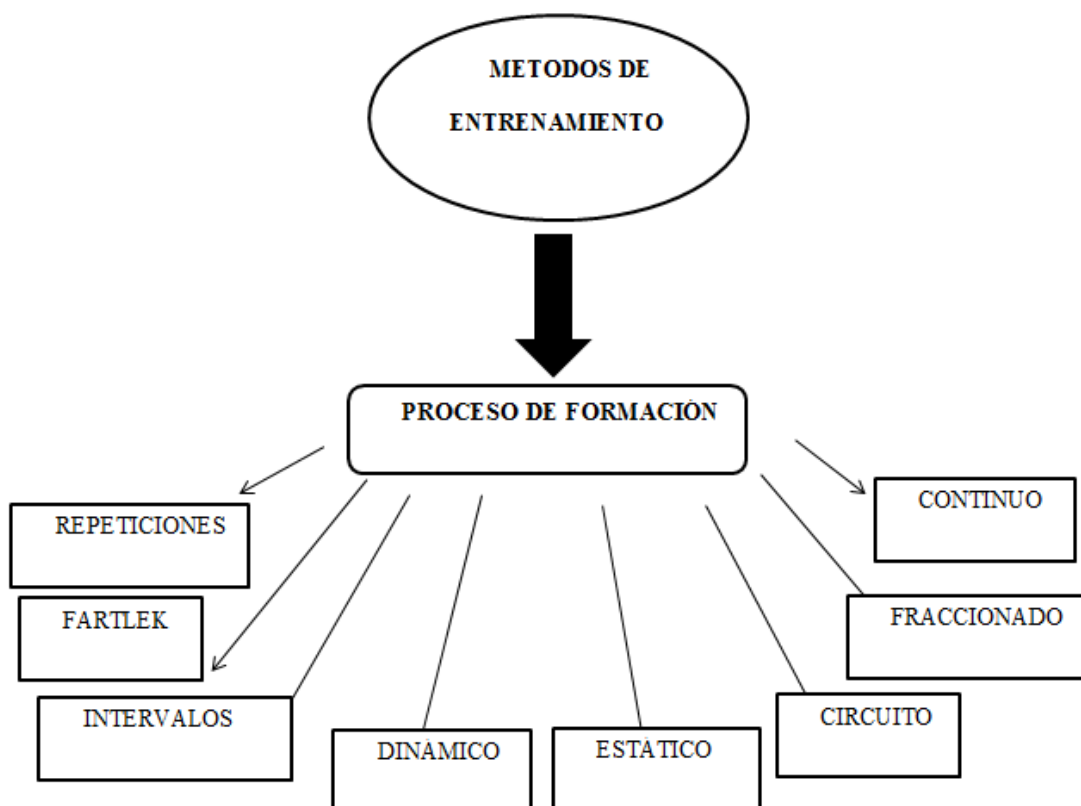
Según Forteza, las direcciones de entrenamiento más generalizadas se direccionan al sistema anaeróbico a láctico, anaeróbico láctico y aeróbico:

### 7.2.3.1 Anaeróbico A Láctico.

La intensidad es alta y se encuentra de un 90 a 100 % con una recuperación completa. El combustible o fuente de energía que se requiere para este sistema es la Fosfocreatina (PCr) y ATP. El tiempo de trabajo de cada repetición va de 0 hasta 30". La frecuencia cardíaca es de 180 p/m.

Se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión del desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos a repeticiones, ya que son los más usados por la mayoría de los entrenadores en diferentes disciplinas deportivas. (Forteza De La Rosa, sin fecha)

**Gráfico 2. Métodos De Entrenamiento**



**Fuente:** *Elaboración propia con base en Lopez, (sin día de sin mes de 2013). los métodos de entrenamiento deportivos en el desarrollo de la preparación física del futbol en los alumnos del instituto de entrenadores ingeniero Héctor Morales del Cantón Ambato de la Provincia de Turgurahua. Pag. 20.* Recuperado el 17 de julio de 2016, de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Dirección de Posgrado Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Según (Alonso, 2012), en las pruebas de contra reloj, casi toda la prueba necesitan y depende de un alto porcentaje de la Resistencia Anaeróbica A láctica, pero los metros y segundos finales, suelen depender solo de la Velocidad Resistencia. Ocurre lo mismo en las pruebas de 500 metros o en la Vuelta lanzada.

#### **7.2.3.2 Anaeróbico láctico.**

Este sistema provoca concentraciones de ácido láctico en las células musculares, por lo que el atleta lacticidémico debe ser capaz de soportar los esfuerzos físicos altos o medios con un porcentaje entre el 80 al 90%.

La duración del trabajo aproximadamente es de 30" a 3', esto significa que cada repetición debe estar en este rango de tiempo de trabajo, utilizando como fuente de energía o combustible el glucógeno.

A partir de un minuto de esfuerzo es donde la Potencia Máxima se alcanza. 'Está dirección es usada en la mayoría de los deportes, fundamentalmente cuando queremos desarrollar altos valores de resistencia de la velocidad o de resistencia de la fuerza (anaeróbica). Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos a intervalos' (Forteza De La Rosa, sin fecha).

**Según (Alonso, 2012),** Comparada con la resistencia anaeróbica aláctica, este entrenamiento No altera la composición de las fibras musculares. Lo que intenta es aumentar el número de enzimas y entrenar las mitocondrias para cuando se presente un trabajo de alta presencia de ácido láctico su desarrollo sea más eficiente.

### **7.2.3.3 Aeróbico.**

La carga de este sistema es de mucho volumen y poca intensidad, lo que quiere decir que es de largo tiempo pero su nivel de exigencia al ritmo es poco, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (130 – 150 p/m). La recuperación será de 1 – 2'.

El tiempo de trabajo es mayor a 3 minutos, logrando alcanzar la potencia máxima en el minuto 10. En el sistema aeróbico serán usados principalmente los métodos de trabajo continuos uniformes.

En la siguiente tabla se hace una relación, entre las diferentes direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes.

Tabla 4

**Relación de las direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes.**

| <b>RELACIÓN DE LAS DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO CON ORIENTACIONES DIFERENTES.</b> |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Direcciones Funcionales</b>                                                     | <b>Direcciones Físico-Motriz</b>                                                                                                                                            |
| Anaeróbico Aláctico                                                                | Rapidez (Velocidad De Reacción,<br>Frecuencia De Movimientos,<br>Velocidad De Un Movimiento)<br>Fuerza Máxima<br>Fuerza Explosiva<br>Fuerza Polimétrica<br>Técnica Efectiva |
| Anaeróbico Láctico                                                                 | Resistencia De La Velocidad<br>Resistencia De La Fuerza<br>Técnico-Táctico<br>Competiciones<br>Técnica De Perfeccionamiento                                                 |
| Anaeróbico Aeróbico                                                                | Resistencia De La Velocidad<br>Resistencia Mixta<br>Técnica-Táctica<br>Técnica Efectiva                                                                                     |
| Aeróbico                                                                           | Resistencia Aeróbica (General)<br>Técnica De Enseñanza                                                                                                                      |

**Fuente:** *Elaboración propia con base en* (Forteza De La Rosa, sin fecha).

## **8. ANALISIS DE RESULTADOS**

A continuación se presenta los resultados de la aplicación de la entrevista y su respectivo análisis, contemplando las respuestas de los entrenadores. Es necesario recordar que la encuesta está dividida en cuatro partes, donde se consideró la caracterización sociodemográfica, la trayectoria profesional, el conocimiento específico sobre la disciplina deportiva y el desempeño como entrenador. Después de realizar la entrevista a cada entrenador de los diferentes clubes de patinaje de carreras, se obtuvo información referente a su labor, esto condujo a obtener algunas herramientas que posibilitaran caracterizar el perfil profesional de cada entrevistado.

### **Caracterización sociodemográfica**

Se pudo observar que los entrenadores de patinaje de carrera en Palmira, cinco son de género Femenino y cinco Masculino; cinco entrenadores se ubican en un rango de edad entre los 18 y los 25 años, donde se encuentran dos mujeres y tres hombres, y los demás entrenadores tres mujeres y dos hombres se encentra ente los 30 a los 41 años de edad. La gran mayoría de profesores son nacidos en Palmira, solo tres entrenadores nacieron en departamentos diferentes, una profesora en pamplona (Norte de Santander), otro profesor en Medellín (Antioquia) y el otro entrenador en Bucaramanga (Santander). De los diez entrenadores entrevistados, solo uno ha vivido la mayor parte de su vida en Pamplona, Norte de Santander, los demás donde han vivido más tiempo es en Palmira. En cuanto al estado civil de cada uno, seis de ellos están actualmente solteros, tres se encuentran casados y solo uno es separado.

En el nivel educativo, se encontró que no es tan homogéneo, uno de ellos se encuentra en el nivel de educación media, otro profesor está en un nivel técnico, otro entrenador está con un título en tecnólogo, se encontró que tres entrenadores son profesionales en el campo de deporte o ramas derivadas de la educación física y deportes, y por último cuatro profesores quienes actualmente se encuentran en formación, cursando sus estudios superiores o universitarios.

Tabla 5

**Pregunta # 7 ¿Que lo motiva para ser entrenador?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuando competía empecé a trabajar en la liga de Cali para sustentar mis gastos de viaje viático y demás y por amor al patinaje de carreras.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Formar a los niños en valores y que el deporte es una salida a cualquier situación negativa que se les presente en la vida y fue el trabajo que escogí y me presento la oportunidad                                                                                                                                                                                              |
| La misma entrenadora mía me motivo y porque no me he capacitado para llegar más lejos y es lo que tengo ahora en este momento                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Siempre me he movido en el deporte, siempre he practicado el deporte y me incline así el entrenamiento deportivo, ya que me parece una pasión y me parece muy interesante coger el cuerpo humano y llevarlo a un punto de menos a más, desde que estaba en la parte académica de primer semestre ingrese como monitor de Palmira Skaters, entonces me incline hacia este deporte |
| El arte de enseñar, el arte que sabía, me interesa fomentar esta disciplina y practique este deporte                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Fue mi profesión elegida debido una oportunidad grande que se me presento, empecé a especializarme y me gusto demasiado                                                                                                                                                                                                                                                          |
| El poder compartir con los deportistas y darles el conocimiento que uno tiene para que ellos se han los mejores, porque me gusta y mediante el juego se puede familiarizar con el deporte                                                                                                                                                                                        |
| Que mis deportistas puedan superar cada obstáculo que se les presente en las competencias y en la vida, ayudarles a que se han unos grandes deportistas, se me presento la oportunidad y me gusta enseñarle lo que se acerca del deporte                                                                                                                                         |
| Un profesor que tuve, el cual medio unas bases muy fuertes en la parte del entrenamiento y me hizo ver cómo podemos ayudar a un deportistas a que alcance grandes logros, monitor Imdar y entrenador en skaters Palmira, porque la carrera va enfocada al deporte y el patinaje de carrera me ha llamado mucho la atención                                                       |
| Mi entrenadora ya que ella me demostró que no solo nos forma como deportistas si no como personas y quiero seguir sus pasos, siempre he estado vinculado a este deporte y pienso que importante devolverle lo que me ha dado este deporte                                                                                                                                        |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Se puede observar entre los diez entrenadores que la gran mayoría fueron deportistas y que el amor, el gusto y la pasión fue lo que los condujo a convertirse en entrenadores; posteriormente se encuentra que hay tres entrenadores preocupados por la formación en valores de los niños y

las niñas este es uno de los motivos principales para continuar en su carrera como entrenador, les parece apasionante e interesante tomar el cuerpo humano e ir formándolo, partiendo de unas estructuras muy básicas a unas estructuras mucho más complejas que van a permitir que el entrenando mejore sus capacidades y habilidades. Otro entrenador considera que lo importante es el enseñar y fomentar la práctica deportiva; mientras que dos entrenadores piensan que lo importante es compartir con los deportistas, y en la misma línea de los demás, el dar un conocimiento que les pueda ayudar a ser mejores y sacar su vida adelante es lo que los ha motivado para convertirse en entrenadores deportivos, como formarlos en el carácter para que sean capaces de superar los obstáculos que se les presente en el camino. Por ultimo a cuatro entrenadores se les presento la oportunidad de familiarizarse, ser parte del deporte, empezar a enseñar y aprender sobre esta disciplina deportiva llamada Patinaje de Carreras.

Tabla 6

**Pregunta # 8 ¿Cuáles son sus metas como entrenador?**

|                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Las metas de todos los entrenadores son casi las mismas, pero sacar adelante procesos que se tienen actualmente y proyectar los deportistas de juegos departamentales para el próximo año. |
| Llevar a los deportistas a conseguir altos logros, clasificarlo a selección Colombia en cuanto a patinaje y perfeccionarlos cada día                                                       |
| Llevar a muchos deportistas al nivel que ellos quieran llegar                                                                                                                              |
| Como profesional y amante al deporte, no se puede ocultar que como entrenador mi deseo es tener deportistas de altos logros, pero más que eso tengo que ser ético                          |
| Formar seres humanos íntegros con valores y que crean más en el deporte y ellos mismos                                                                                                     |
| Dependiendo del deportista o de la categoría de acuerdo al rendimiento en el cual se encuentre cada uno                                                                                    |
| Sacar campeones                                                                                                                                                                            |
| Darles a conocer la técnica y lo que deben de hacer en el momento de una competencia ofrecerles mi conocimiento para que ellos logren sus metas                                            |
| Formar a los deportistas ya que mi nivel es el inicial y después ya entran en un entrenamiento más complejo                                                                                |
| Los niños que tenemos en edad a juegos departamentales                                                                                                                                     |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

Cuando se les pregunta a los entrenadores sobre las metas todas las respuestas coincide en un mismo fin, el cual es, sacar campeones con valores entregados a su disciplina deportiva, con un

mismo propósito de que estén altamente motivados y que logren resultados óptimos en las diferentes justas.

Un entrenador tiene como meta principal formar seres humanos íntegros para una buena sociedad, otros tienen diferentes metas; uno de ellos respondió que dependiendo de los niveles y en las categorías que se encuentren así mismo son sus metas por otro lado hay cinco entrenadores que como profesionales quieren dar a conocer la parte técnica del patinaje de carreras, formar deportistas de alto rendimiento y que sean selección Colombia de una manera muy ética y sin pisotear o pasar por encima de alguna persona, hay una entrenadora la cual tiene un grupo de iniciación y dice que su meta es formar a sus deportistas con unas buenas bases, para que más adelante pasen a los siguientes niveles, en los cuales hay mayor exigencia de tiempo, compromiso, entreno y otros factores a considerar; y por último se tiene a dos entrenadores que sus metas es proyectar los deportistas que pueden ir a los juegos departamentales.

Tabla 7

**Pregunta # 9 ¿Qué objetivo tiene usted para su grupo de deportistas?**

|                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ganar varios campeonatos nacionales                                                                                                                               |
| Desarrollar las habilidades básicas motoras                                                                                                                       |
| Traer mucho deportistas para representar a Palmira y al valle                                                                                                     |
| Como profesional y amante al deporte, no se puede ocultar que como entrenador mi deseo es tener deportistas de altos logros, pero más que eso tengo que ser ético |
| Crear en ellos un valor que como personas sepan defenderse a nivel deportivo                                                                                      |
| Tenemos objetivos generales y específicos depende de las categorías, deportistas                                                                                  |
| Inculcarles disciplina y cojan amor al deporte, ya que por medio de se pueden alejar de las drogas y malas influencias                                            |
| Llevarlos a lo más lejos que puedan llegar con el conocimiento que tengo                                                                                          |
| Primero que todo formar personas y después si enfocarnos en la técnica principalmente que es lo que nos ayuda a los resultados positivos                          |
| A largo plazo formar un grupo de deportistas de elite que conformen la selección valle y a más largo plazo selección Colombia                                     |

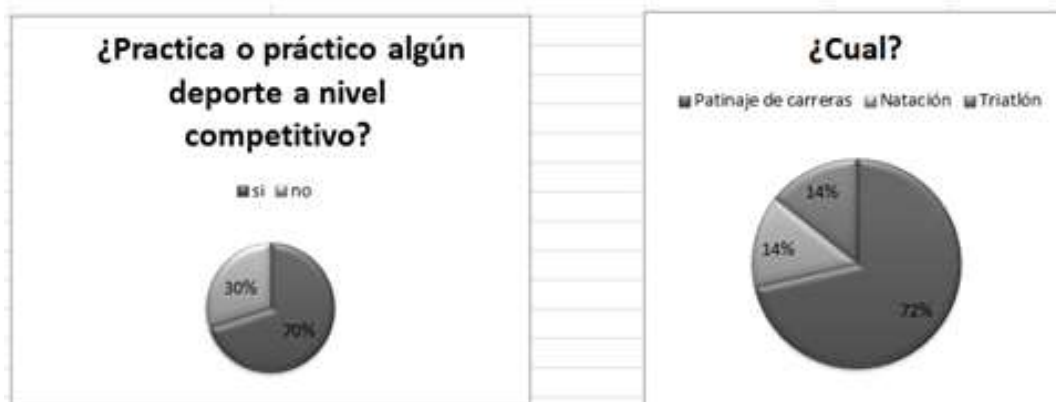
Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

De los objetivos que más resaltan los entrenadores son el crear un valor en ellos como personas y que puedan defenderse a nivel deportivo, inculcarles la disciplina para que sean más ordenados en la vida, hacer que los deportistas amen este deporte, a la formación de los deportistas en aspectos generales y específicos dependiendo de los niveles otros entrenadores quieren llevarlos lo más lejos posible en el ámbito deportivo con el conocimiento obtenido.

En la pregunta número diez, se cuestionó ¿cuántos años lleva como entrenador? Arrojó como resultado que de los diez entrevistados, se encuentra uno de ellos, el cual tiene 23 años de experiencia en el patinaje de carreras como entrenador, seguido esta un profesor el cual lleva 15 años de experiencia y no muy lejos del anterior se ubican 2 profesores enseñando esta disciplina deportiva durante 10 años, a continuación se encontraron 3 profesores con 5 años de experiencia en el en el deporte y por ultimo 3 entrenadores fomentando el patinaje de carrera durante 3 años.

**Grafico 3 Pregunta # 11**

11

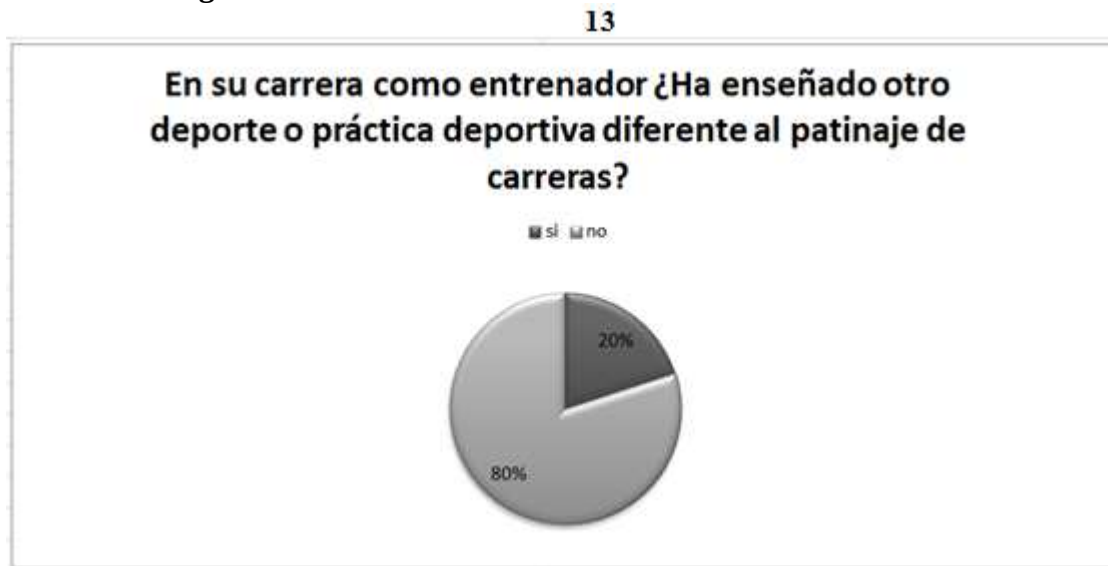


Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

Cuando se preguntó si alguno de ellos había practicado algún deporte a nivel competitivo y la segunda parte de la pregunta era ¿Cuál?, se analizó que el 70% de los entrenadores si Practico

una disciplina deportiva a nivel competitivo en su mayoría patinaje de carreras, cinco de ellos lo practicaron de 5 a 10 años, uno practicó natación durante 4 años y otro de los entrevistados practico triatlón durante 8 años.

**Grafico 4. Pregunta #13**

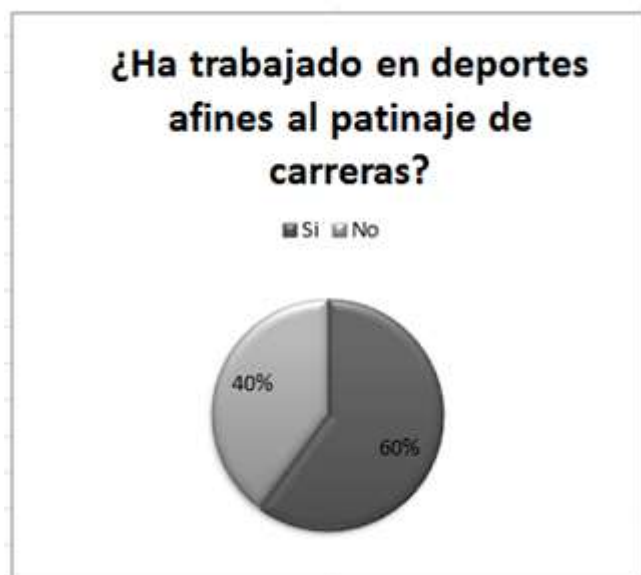


Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

Tan solo dos de los entrenadores han tenido la oportunidad de enseñar otras disciplinas deportivas que no sea patinaje de carreras y comentan que la experiencia es muy buena, fuera de la disciplina que sea de todas se aprende algo y más de los deportistas ya que la población de diferente y tienen otras visiones, el tiempo de enseñanza que se interroga en la pregunta 14 fue de 2 y 5 años.

### Grafico 5. Pregunta #15

15



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

De los diez entrenadores el 60% ha trabajado en deportes afines al patinaje de carreras, en los cuales cuatro entrenadores mencionan el ciclismo y el atletismo, los otros dos profesores nombran la gimnasia y el patinaje artístico. Esas disciplinas deportivas las enseñaron de 1 a 4 años por diferentes situaciones que se le presento a cada entrevistado.

Tabla 8

### Pregunta # 16 ¿Para usted que el patinaje de carreras?

|                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Es el deporte de Colombia, uno de los deportes insignia una mezcla de destreza, fuerza y habilidad y muchas cosas más para obtener los logros.                                                              |
| Es un deporte por el cual los niños pueden tomar más confianza en sí mismo                                                                                                                                  |
| Para mí es un estilo de vida también aprende mucho y se forma como persona                                                                                                                                  |
| Deporte a nivel cíclico, se puede decir que es un deporte grupal así sea que un solo deportista obtenga su medalla, se puede decir que es grupal porque se entrena en grupo, se debe de manejar una táctica |
| Deporte completo armónico, donde hay que concientizar a tempranas edades los esfuerzos que hacen los niños es un deporte bonito después de que no se considere a nivel de alto rendimiento                  |
| Pasión                                                                                                                                                                                                      |
| Es una modalidad donde ellos pueden expresar mucha cosas cuando están trabajando, el sentir esa adrenalina que ellos tienen                                                                                 |

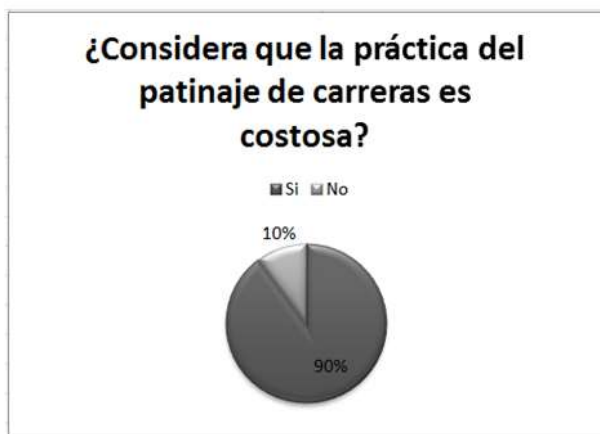
|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Es un deporte muy completo no solo te exige en la parte física si no también mental por la estrategia                                             |
| Es un deporte en el cual tiene mucha cogida en Colombia, es un deporte cíclico en el cual podemos ver como los deportistas se esfuerzan al máximo |
| Es un estilo de vida, no solo es un deporte ya que nos ayuda a formarnos, en cuanto a la disciplina, perseverancia y a trabajar en equipo         |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Cuando se le pregunto a los entrenadores ¿para usted que es el patinaje de carreras? todos se quedaron pausados por unos segundos y respondieron de una forma muy profunda, demostrando amor por esta disciplina deportiva y diferentes puntos de vista frente hacia que es para ellos. 8 De ellos expresan que es un deporte muy completo, de gran exigencia física, mental incluyendo lo estratégico, consideran además que es amor, pasión, y que mediante esta disciplina se puede formar a los deportistas, en cuanto a la perseverancia y trabajo en equipo no solo los forma como deportistas sino también como personas y dándole esa confianza en sí mismo.

**Grafico 6. Pregunta #17**

17



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El grafico 6 ¿considera que la práctica del patinaje de carreras es costosa?, va aunada a la tabla 10 ¿por qué?, las cuales se explican después de presentarlas.

Tabla 9

**Pregunta # 17 ¿Por qué?**

|                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bastante costoso y de mucho sacrificio tanto del deportista como de los padres de familia.                                                                                                                                             |
| Es un deporte como cualquier otro en cuanto a que es asequible los implementos que se usan tienen un costo y no me parecen que se han altos                                                                                            |
| Por los implementos, lo que necesitamos para practicarlo es muy costoso                                                                                                                                                                |
| Cualquier persona no puede ingresar a este deporte porque para obtener uno óptimos resultados el deportista debe de tener una buena alimentación y dependiendo de la edad del deportista se debe de tener una suplementación deportiva |
| por los implementos                                                                                                                                                                                                                    |
| Desafortunadamente si la implementación, los patines la alimentación, hay veces que un deportista tiene mucho talento pero no tiene los medios y ahí es donde se pierden algunas promesas del deporte.                                 |
| Los implementos son costosos más aún si quieres ver resultados positivos                                                                                                                                                               |
| Los implementos exigen un costo alto, si quieres optar por lo mejor, para que te ayuden a rendir en la competencia                                                                                                                     |
| Los materiales o instrumentos que son sus patines son muy costosos fuera de marcas que varían por sus precios, ya sea por chasis, botas, bolineras o ruedas                                                                            |
| Desde su implementación hasta lo que debemos de invertir en competencias y la suplementación                                                                                                                                           |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El 90% de los entrenadores piensa que el patinaje de carreras es costoso, y más a nivel competitivo. Dicen que puede ser fácil ingresar a su práctica, pero el mantenerse es difícil, no solo por la exigencia y sacrificios del deportista y padres de familia, sino por los altos costos en cuanto a implementos, ya que un par de patines puede costar entre seiscientos mil pesos a un millón doscientos mil pesos, cada para de protecciones profesionales treinta cinco mil pesos y un casco profesional desde ochenta a setecientos mil pesos en promedio; otros aspectos son la nutrición adecuada para un deportista y las contantes salidas a competencias, nacionales o departamentales.

Tabla 10

**Pregunta # 18 ¿cómo desarrollo una sesión de entreno?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase inicial con una movilidad articular un calentamiento general, hidratación y un estiramiento, luego pasamos a una fase central donde se trabaja un calentamiento específico, seguido del trabajo a ejecutar hidratación, estiramiento y ya para finalizar una fase final con una vuelta a la calma.                                    |
| Mov. art., calentamiento general, específico, un juego, luego patines, lo que he planeado para la clase al finalizar estiramos otro juego de relajación                                                                                                                                                                                    |
| empezamos calentando y dependiendo de la gente que halla se sacan los ejercicio o en ocasiones se hacen juegos                                                                                                                                                                                                                             |
| Con una parte inicial en la cual se realiza una mov. art. con un calentamiento general y específico en zapatillas, seguido de una hidratación, pasamos a una fase central en la cual se realiza el calentamiento con los medios seguido a desarrollar el entreno y finalizamos con una fase final en la cual se hace una vuelta a la calma |
| parte inicial, parte central y parte final                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Fase inicial con su movilidad articular., calentamiento, fase central el tema a desarrollar y entrenar, por último el estiramiento, la vuelta a la calma ósea la final                                                                                                                                                                     |
| empezamos con el calentamiento con juego, seguido de estiramiento y por ultimo patines                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Calentamiento previo en zapatillas, luego patines calienta o ruedan, seguido de los ejercicios hidratación y ya para finalizar un estiramiento                                                                                                                                                                                             |
| Iniciando con una movilidad art., activación, un estiramiento, ejercicios de carrera, pasamos a la pista y realizamos los ejercicios propuestos guiándonos con el macrociclo y la parte final un estiramiento                                                                                                                              |
| Se inicia con un calentamiento para preparar bien el cuerpo                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El 60% de los entrenadores están de acuerdo que para empezar una sesión de clase, la fase inicial debe ser desarrollada con una movilidad articular; el 40% restante dice que pueden empezar con un calentamiento en zapatillas, juegos o dependiendo de la cantidad de deportista, así mismo se realiza la sesión de clase; seguido se encontró con una fase central en la cual dependiendo del objetivo del entreno y guiándose con el macrociclo se desarrollan los ejercicios y se termina la sesión con una fase final de estiramiento, vuelta a la calma y/o juegos que ayuden a olvidar el cansancio y fatiga de los deportistas, hicieron énfasis en una buena hidratación.

Tabla 11

**Pregunta # 19 ¿Qué es lo más importante para que un deportista llegue a un nivel de alto rendimiento?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disciplina y Responsabilidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Primero la motivación intrínseca que tenga el deportista y el extrínseca que le brinde la familia y el entrenador, segundo el talento y tercero la disciplina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lo más importante es siempre motivarlos, no mantenerlos siempre firmes n el deporte sin aburrirlos ni presionarlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| La mayoría de los grupos de patinaje trabaja con grupos de categoría menores hay se empieza el proceso, para esto hay unos periodos sensibles los cuales deben de ser respetados y ahí se crean las bases para poder tener unos buenos resultados en la etapa de la madurez deportiva , el patinaje es muy saturado a temprana edad me explico les importa más es el resultado que el deportista y lo sobrecargamos a muy temprana edad igual tú le puedes hacer un ciclo de descarga pero a nivel psicológico no |
| Trabajar mucho la parte física, los fogeos y la técnica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| La clave no solo en el patinaje si no en todos los deportes es la Disciplina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| La constancia, la dedicación y su disciplina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| La disciplina, la constancia y el esfuerzo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Primero conocer bien al deportista, llegarle porque son seres humanos, analizar cuáles son sus cualidades y explotarlas y tener buenos resultados en el                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Indiscutiblemente la disciplina y la constancia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La disciplina es mencionada por el 50% de los entrenadores para poder llegar a un nivel de alto rendimiento como deportista, no solo en el patinaje de carreras sino en todos los deportes y metas propuestas, adicional hablan de la responsabilidad que debe de asumir cada entrenando, también mencionaron la dedicación y constancia que deben de tener para poder visionar con nivel de alto rendimiento. Sugieren que el deportista hay que sacarlo de la monotonía y la rutina, no cansarlo de lo mismo ni aburrirles, al contrarió tenerlos motivados para así observar cuáles son sus cualidades y explotarlas al máximo, sin i a sobre cargarlo, para así tener unos buenos resultados.

Tabla 12

**Pregunta # 20 ¿En el momento de una prueba, el patinaje de carreras se podría trabajar en equipo?**

| Si | No | ¿Por qué?                                                                                                                                                                                 |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | eso es lo fuerte e estos momentos de la Selección Colombia de trabajar en equipo para que cada deportista logre su objetivo                                                               |
| 1  |    | En las pruebas de relevo                                                                                                                                                                  |
| 1  |    | Yo creo que trabajar en equipo es lo mejor para lograr ser victorioso                                                                                                                     |
| 1  |    | Así mismo se entrena y se puede emplear en una prueba, teniendo presente una táctica para lograr obtener los buenos resultados excepto en una prueba de contra reloj que ya es individual |
| 1  |    | Todo depende de la prueba que estén trabajando                                                                                                                                            |
| 1  |    | Hay pruebas en las que se pueden manifestar un trabajo en equipo y así ver al final un podio nutrido                                                                                      |
| 1  |    | En algunas pruebas no en todas se permite trabajar en equipo                                                                                                                              |
| 1  |    | La idea es ayudarse entre equipo para obtener las medallas y los resultados positivos sin afectar a los demás                                                                             |
| 1  |    | Si hay varios deportistas de un mismo club en una prueba, se trabaja en equipo                                                                                                            |
| 1  |    | Se puede si pero no se debe de hacer porque va en contra del reglamento                                                                                                                   |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Todos los entrenadores dicen y piensan que el patinaje de carreras se puede trabajar en equipo, que de hecho es lo fuerte en estos momentos a nivel de la selección Colombia, ya que al momento de realizarlo cada deportista puede lograr cumplir sus objetivos y contribuir a su conjunto. Se debe de practicar en los entrenos diarios para que en la competencia fluya de una manera natural su desarrollo; aclarando que depende de la prueba en la cual se está compitiendo, ya que en todas no es posible, principalmente en las pruebas de relevos se puede ver reflejado un buen trabajo en equipo y la idea es ayudarse para obtener las medallas y resultados positivos, tanto individual como grupal.

Tabla 13

**Pregunta # 21 ¿Si hay un deportista que no se presentó con sus implementos puede entrenar?**

| Si | No | ¿Por qué?                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 1  | porque estamos trabajando con jóvenes y niños y se debe cuidar a la persona                                                                                                                                                                                                          |
|    | 1  | Porque si no presenta con sus patines no podrá realizar los ejercicios y a nivel de alto rendimiento tendrá una sanción pedagógica, con los niños de formativo no se puede hacer eso.                                                                                                |
|    |    | DEPENDEN, si es primera vez Si pero si se es constante en esa falta No                                                                                                                                                                                                               |
|    | 1  | No podemos ser flexibles en esa parte ya que los medios deportivos hacen parte del entreno e influyen en el rendimiento de un deportista                                                                                                                                             |
|    | 1  | Porque puede ocasionar un accidente y lesionarse                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 1  | Porque puede caerse, lesionarse y perjudicar a otros deportistas en el momento de su entreno                                                                                                                                                                                         |
|    | 1  | Es fundamental que tengan sus implementos por si se caen no se vayan a lastimar                                                                                                                                                                                                      |
|    | 1  | Porque estos son necesarios para prevenir una lesión, un accidente lo más adecuado es no dejarlos y concientizarlos                                                                                                                                                                  |
|    | 1  | Es lo más importante después de los patines sin protecciones el deportista no ingresa a pista                                                                                                                                                                                        |
|    | 1  | Porque si es primerizo No sabe manejar sus patines y donde se llegué a caer sería negligencia de mí como entrenador y si es un deportista que lleva arto tiempo no puede entrar porque ya sabe las reglas del juego y no es posible que un deportista experimentado entre así no mas |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Siempre hay que velar por el cuidado de todos, entre menos riesgos hallan y se pueda prevenir mejor será para el desarrollo de la práctica, la idea es trabajar lo más cómodo pero exigentemente posible, hay algunos objetos y materiales para el cuidado y su función es protegerlo para que no atenten contra la salud e integridad de los deportistas; todos los entrenadores son muy responsables a la hora de revisar que sus entrenandos tengan sus protecciones completas y revisión del área de entreno para evitar lesiones o accidentes por objetos inapropiados, ya que todos dijeron no a la hora de que un deportista se les presentara sin protecciones, mencionan que después de los patines el casco y sus protecciones son lo más importante, se está trabajando con niños y adolescentes y nuestro deber es cuidar de ellos, no se puede ser flexibles en este aspecto porque el deportista se puede lastimar gravemente.

Tabla 14

**Pregunta # 22 ¿Qué habilidades debe tener un deportista de patinaje de carreras?**

|                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Despertar la agresividad                                                                                                                                       |
| Que habilidades mucho equilibrio coordinación corazón y pulmones                                                                                               |
| Habilidades, tiene que estar pendiente de lo suyo y mantenerse constante en el entreno                                                                         |
| Debe de ser muy habilidoso y tener en cuenta en las edades tempranas el principio de la multilateralidad que tenga muy buena coordinación y un buen equilibrio |
| Correr, lanzar, saltar y equilibrio                                                                                                                            |
| Necesita de todos sus componentes deportivos bien definidas bien estructuradas y también influyen los componentes psicomotores motrices para un buen resultado |
| Tener buena motricidad, habilidad y buena elasticidad te ayuda a desempeñarte bien en los patines                                                              |
| Menciono las cualidades físicas                                                                                                                                |
| Correr, saltar, lanzar, caer y flexibilidad                                                                                                                    |
| Coordinar muy bien cómo moverse                                                                                                                                |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Al realizar esta pregunta ¿Qué habilidades debe tener un deportista de patinaje de carreras?

Los entrevistados se quedaron pensando por un breve momento, las diferencias que hay entre las habilidades y las cualidades básicas motoras, a un que siete de los diez entrevistados se equivocaron, ya que cuatro dijeron las cualidades físicas y los otros tres entrenadores dieron unas respuestas las cuales no tenían nada que ver o no coincidían con la pregunta realizada, eran respuestas tales como Despertar la agresividad, que los deportistas necesitan de todos sus componentes deportivos bien definidas bien estructuradas y también influyen los componentes psicomotores motrices para un buen resultado, también respuestas como que tengan mucho corazón y pulmones y tiene que estar pendiente de lo suyo y a su vez mantenerse constante en los entreno, cuando Según Manno (1998), pero citado por Cortegaza refiere que *"las capacidades son las condiciones motoras de tipo interno las que permiten el funcionamiento de las posibilidades motoras"*, y complementa lo antes planteado al señalar que *"éstas son un conjunto de predisposiciones o potencial motriz fundamental en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas"*.

Tabla 15

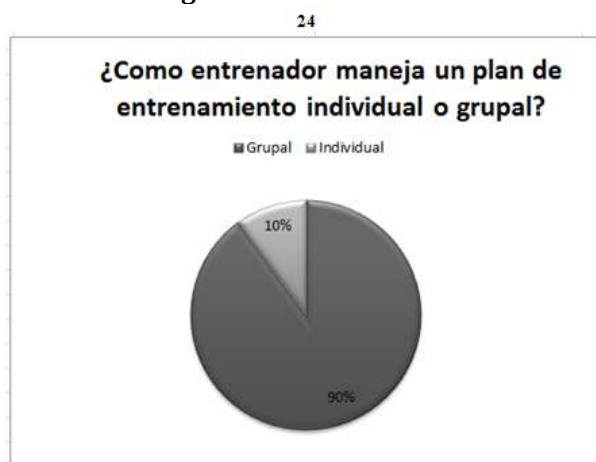
**Pregunta # 23 ¿Cuáles son las cualidades físicas que debe de tener un patinador de carreras?**

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agilidad velocidad y coordinación                                                                |
| Las cualidades que deben de tener son velocistas más grandes y musculosos fondistas más delgados |
| Estar muy concentrados                                                                           |
| Velocidad y coordinación                                                                         |
| Equilibrio y velocidad                                                                           |
| Flexibilidad, fuerza y velocidad                                                                 |
| No entendía                                                                                      |
| Cualidades físicas                                                                               |
| Fuerza, equilibrio y velocidad                                                                   |
| Confundía con habilidades físicas                                                                |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Cuando se preguntó sobre las cualidades físicas, se obtuvieron respuestas más acertadas, a un que solo 3 de los entrenadores dieron respuestas diferentes 2 de ellos dijeron las habilidades físicas así confundiendo esas dos definiciones y uno de ellos dijo no entender que era debido a que está cursando actualmente la universidad y estas definiciones todavía no las ha escuchado mencionar.

**Grafico 7. Pregunta # 24**



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Tabla 16

**Pregunta # 24 ¿Como entrenador maneja un plan de entrenamiento individual o grupal?**

|                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupal porque es más fácil nivelar a los deportistas por tiempos, para manejar un mismo plan con un fin de priorizar en cada uno aspectos técnicos, para mejorar individualmente las fallas que tengan                                                      |
| Grupal e individualizo si su nivel de atención es menor                                                                                                                                                                                                     |
| Individual porque yo pienso que no todos son lo mismo, toca ponerles trabajos diferentes para que así cada uno muestre sus capacidades y se esfuerce al nivel que les toca                                                                                  |
| Grupal pero por edades, se debe de planificar por medio de unos test o controles para hacer la planificación a determinada edad y con esos tiempos pronósticos y trabajarlos con esos muchachos en cuanto intensidad si por categorías y volumen individual |
| Grupal porque hay muchos niños que les gusta este deporte entonces es mejor ubicarlos por las edades                                                                                                                                                        |
| Grupal Es mejor para la planificación del entreno                                                                                                                                                                                                           |
| Grupal para lograr nivelarlos                                                                                                                                                                                                                               |
| Grupal, depende del grupo así mismo es la exigencia de los deportistas                                                                                                                                                                                      |
| Ya que hay que respetar los procesos en etapas de crecimiento entonces se organizan por grupos dependiendo de cada edad                                                                                                                                     |
| Grupal para facilitar el desarrollo de un entreno                                                                                                                                                                                                           |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El 90% de los entrenadores respondieron que trabajan con un plan de entrenamiento grupal, debido a que es más fácil su manejo y desarrollo al momento de la práctica, permite nivelar a los deportistas, en cuanto a los tiempos, lo cual admite manejar un mismo plan con el fin de priorizar en cada uno los aspectos técnicos, para luego mejorar individualmente las fallas que tengan, tres de los entrevistados dieron respuesta tales como, grupal pero por edades, ubicarlos por medio de unos test o controles para la planificación a determinada edad esto a la hora de la intensidad y el volumen si individual, ya que finalmente hay que respetar los procesos en etapas de crecimiento de los deportistas. Por otro lado combinados, grupal e individual si su nivel de atención es menor y solo uno de ellos dijo que individual porque no todos son lo mismo, toca ponerles trabajos diferentes para que así cada uno muestre sus capacidades y se esfuerce al nivel que les toca.

Tabla 17

**Pregunta # 25 ¿Qué sistema energético trabaja usted en sus entrenos?**

|                                                                                                         | <b>¿Por qué?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Los tres el anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y el aeróbico                                       | Son importantes tanto en el entrenamiento como en la competencia                                                                                                                                                                                                                                      |
| No sabe                                                                                                 | No respondió                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| No sabe                                                                                                 | No respondió                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Todos sin mezclarlos                                                                                    | En el sistema de planificación es donde se debe de trabajar todos los sistemas energéticos de manera progresiva en forma horizontal hacia el macro-ciclo del principio al final del macro-ciclo pero hay que saber en qué momento utilizarlos y no mezclarlos para que el deportista sepa asimilarlos |
| Los sistemas energéticos anaeróbico y aeróbico                                                          | El anaeróbico como la potencia y la fuerza y el aeróbico de base de colchón                                                                                                                                                                                                                           |
| No sabe                                                                                                 | No respondió                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| No sabe                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| No sabe                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Se trabaja más con los carbohidratos es un deporte muy aeróbico y es el único que nos da nuestro cuerpo | No respondió                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| No sabe                                                                                                 | No respondió                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Los sistemas energéticos son muy importantes al momento de hablar sobre cualquier disciplina deportiva, estos terminamos son muy específicos a la hora del entrenamiento, con lo que se puede deducir que varias personas no conocen estas palabras, pero si trabajan los sistemas energéticos sin saber sus nombres, en cuanto a los entrevistados, 6 de ellos no sabían que eran los Sistemas Energéticos entonces no dieron respuesta alguna y siguieron con la próxima pregunta. Mientras que los otros 4 entrenadores respondieron que los tres son muy importantes en el entrenamiento y en la competencia mencionando el sistema anaeróbico láctico, el anaeróbico aláctico y por último el aeróbico, también que en el sistema de planificación es donde se debe programar el trabajo de todos los sistemas energéticos de manera progresiva, en forma horizontal hacia el macro-ciclo del principio al final del macro-ciclo, pero hay que saber en qué momento

utilizarlos y no mezclarlos para que el deportista pueda asimilarlos y que con el sistema anaeróbico se puede trabajar la potencia y la fuerza mientras que con el aeróbico se puede usar como base o colchón.

Tabla 18

**Pregunta # 26 Enumera -siendo 1 el grupo funcional que menos trabaja y el numero 5 el grupo en que más hace énfasis- ¿Cómo califica la etapa del calentamiento?**

| <b>Miembros inferiores</b> | <b>Miembros superiores</b> | <b>cuello y cabeza</b> |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 5                          | 4                          | 2                      |
| 5                          | 3                          | 3                      |
| 3                          | 4                          | 2                      |
| 5                          | 4                          | 4                      |
| 5                          | 4                          | 3                      |
| 5                          | 4                          | 3                      |
| 5                          | 4                          | 4                      |
| 5                          | 4                          | 3                      |
| 4                          | 3                          | 3                      |
| 5                          | 4                          | 3                      |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La etapa de calentamiento es muy importante a la hora de iniciar una sesión de entrenamiento o clase que tenga que ver con movimiento, conocida como Fase Inicial. Se les pidió a los entrenadores que Enumeraran los grupos funcionales a los que más o menos trabajaran, siendo 1 el de menor trabajo y el numero 5 el grupo en que más hacían énfasis, se tuvo como resultados que en los miembros inferiores eran donde mayor énfasis realizaban ocho entrenadores ya que en el patinaje de carreras el mayor esfuerzo es en esta zona del cuerpo, y los otros dos entrenadores calificaron con un 3 y un 4 en estos miembros mencionando que era muy esporádico la fase inicial con una movilidad, no lo desarrollaban en todos sus entrenos. Pasando a los miembros superiores que también son de suma importancia en el patinaje de carreras y al igual que en todos los deportes, unos más que en otros, dependiendo de la disciplina deportiva así

mismo se trabaja los miembros y partes del cuerpo, ocho entrenadores con un 4 como calificaron y los demás con un 3. Por último se preguntó sobre la movilidad articular en cuello y cabeza donde un solo entrevistado califico con un 4 respondiendo que todas las partes del cuerpo son importantes y contribuyen a la mejora de la técnica y práctica del deporte ya que se quiere conseguir un deportista completo, seis de ellos le dieron un valor de 3 porque no hay que ignorarla y dos entrenadores le dieron un 2 como calificación.

Tabla 19

**Pregunta # 27 ¿Involucra el juego como método de calentamiento en sus entrenos?**

| Si | No | ¿Cada cuánto y por qué?                                                                                                                                    |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | De 2 a 3 veces más que todo en las categorías menores en las cuales la parte lúdica es muy importante para la mejor adaptación al entreno                  |
| 1  |    | Procuro hacerlo todos los días al principio y al final por que necesitan el juego como método de aprendizaje y le queda más fácil integrarse de esa manera |
| 1  |    | Día de por medio por que como un plan de motivación para los niños                                                                                         |
| 1  |    | Se trata de darle motivación mediante la parte lúdica, el juego                                                                                            |
| 1  |    | Para variar 3 veces dependiendo de lo planificado                                                                                                          |
| 1  |    | Si un poco cada dos días para no volver monótono los entrenos                                                                                              |
| 1  |    | Cada día de por medio para cambiar la rutina y motivarlos                                                                                                  |
| 1  |    | Con frecuencia para que ellos desarrollen sus habilidades y destrezas, es el mejor método para captar su atención                                          |
| 1  |    | Porque son niños y tratamos de cada entreno, ya que por medio del juego podemos trabajar muchas cualidades con ellos lo más seguido posible                |
| 1  |    | Se trata de realizar todos los días ya que esto motiva a los deportistas y para empezar con su calentamiento                                               |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El juego también es utilizado a la hora de hablar sobre el entrenamiento es una forma de variar y salir de la monotonía, aparte de eso también ayuda a la socialización del grupo y unión del grupo.

El juego representa un espacio y herramienta útil al servicio del desarrollo del ser humano, especialmente en aquellos periodos donde su práctica natural es más frecuente y existen mayores posibilidades para su ejercicio (Torres Jose, 2007). Todos los entrenadores dijeron que si a la hora de involucrar el juego, ya que son niños y es un plan de motivación y genera una mejor

adaptación a la hora del entreno, sirve para captar la atención de la población que se tenga a mando del entreno, seis entrevistados lo practican con mayor frecuencia, dos de ellos los desarrollan día de por medio y los últimos dos entrenadores 3 días a la semana.

Tabla 20

**Pregunta # 28 ¿Realiza usted con sus deportistas actividades propias a otras disciplinas deportivas para conseguir una riqueza motriz?**

| Si | No | ¿Cuáles?                                                                                                                              |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | La parte de pesas, ciclismo y de atletismo para aumentar la capacidad de nuestros deportistas y mejorar sus condiciones               |
| 1  |    | La gimnasia la uso mucho para la coordinación, el equilibrio, la elasticidad y flexibilidad para desarrollarles eso a los patinadores |
| 1  |    | Atletismo, ciclismo natación y ya                                                                                                     |
| 1  |    | Se trata de darle motivación mediante la parte lúdica, el juego                                                                       |
| 1  |    | No solamente patinaje si no Taekwondo para que ellos practiquen otros deportes                                                        |
| 1  |    | Pero más que otras disciplinas deportivas uso Pre-deportivos                                                                          |
| 1  |    | Taekwondo o ciclismo                                                                                                                  |
| 1  |    | Futbol, ponchado                                                                                                                      |
| 1  |    | Si más que todo con los de patín profesional que es el ciclismo, ya que es un deporte que va muy de la mano con el patinaje           |
| 1  |    | Algunos ejercicios del futbol para la coordinación                                                                                    |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

A la hora de hablar sobre la práctica de otras disciplinas deportivas para enriquecer sus habilidades, cualidades y destrezas todas estuvieron de acuerdo, afirmaron que lo realizaban con sus deportistas y que fuera de las edades que tenga es más un deber de su entrenador. cuatro de los entrevistados mencionaron el ciclismo y atletismo para aumentar la capacidad, mejorar las condiciones de sus deportistas y porque son disciplinas deportivas las cuales van muy de la mano con el patinaje de carreras, dos entrevistados mencionan el atletismo como una base, la gimnasia para el equilibrio, la elasticidad y flexibilidad para desarrollarles eso a los patinadores, dos de los entrenadores hablan de los pre-deportivos, también mencionan el futbol por dos de ellos los cuales afirman que es un deporte el cual ayuda a la coordinación.

Tabla 21

**Pregunta # 29 ¿Maneja sus entrenos con medios y sin ellos (patines)?**

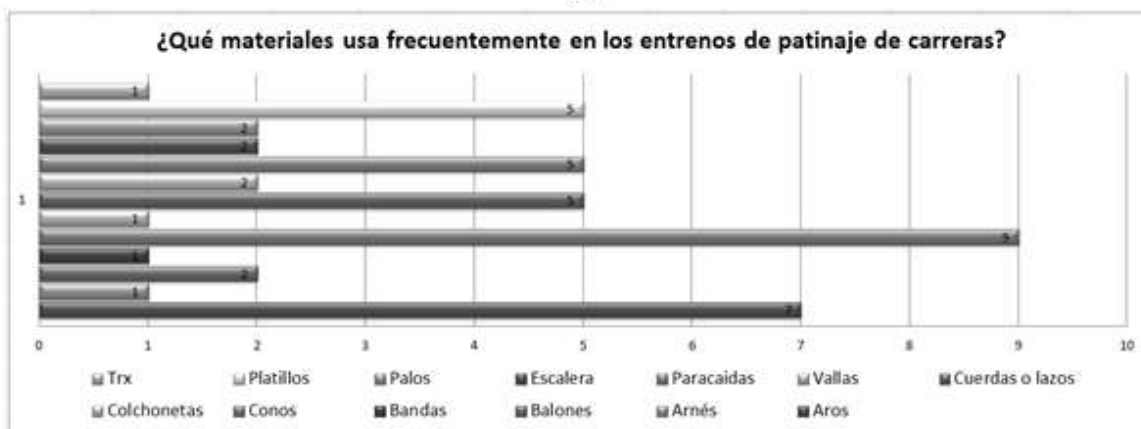
| Si | No | ¿Por qué?                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | Por alguno ejercicios de técnica con y sin patines, en la fase inicial casi siempre en tenis y la fase final el afloje en zapatillas                                                                                                            |
| 1  |    | involucra patines, pito, conos, platos, palos, aros                                                                                                                                                                                             |
| 1  |    | Porque en el patinaje no todo tiene que ser patines también hay muchos ejercicios que se pueden hacer en zapatos y son muy productivos para el deporte                                                                                          |
| 1  |    | Porque hace porte del desarrollo multilateral                                                                                                                                                                                                   |
| 1  |    | Para poder hacer un buen calentamiento y estiramiento                                                                                                                                                                                           |
| 1  |    | Por el perfeccionamiento de la Técnica principal en zapatos                                                                                                                                                                                     |
| 1  |    | Para que los deportistas trabajen la técnica en zapatillas asimilen este ejercicio y lo desarrollen en patines                                                                                                                                  |
| 1  |    | Se pueden trabajar la parte técnica en zapatillas junto al calentamiento general                                                                                                                                                                |
| 1  |    | se maneja con y sin patines para el físico y la técnica <b><u>menciona los materiales en como medios</u></b>                                                                                                                                    |
| 1  |    | El patinador debe de acostumbrarse además de patinar debe de desempeñarse bien en su parte motriz y física, conocemos el caso de ciclistas que todo el tiempo están en una bicicleta y al momento de trotar no son capas de coordinar o hacerlo |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Todos los entrevistados respondieron con un sí a la hora de manejar sus entrenos con y sin medios en este caso los patines, hablaron de que hay algunos ejercicios que se realizan en zapatillas y son muy productivos para el deporte, la fase inicial siempre es en tenis al igual que la fase final, también hace porte al desarrollo multilateral del deportista, el perfeccionamiento de la técnica en esta disciplina deportiva es principalmente en zapatillas, no todo son patines y girar, también es necesario que sepan coordinar a la hora de realizar ejercicios en zapatos y diferentes terrenos y solo dos de los entrenadores mencionaron los materiales usados en sus entrenos como medios.

**Grafico 8. Pregunta #30**

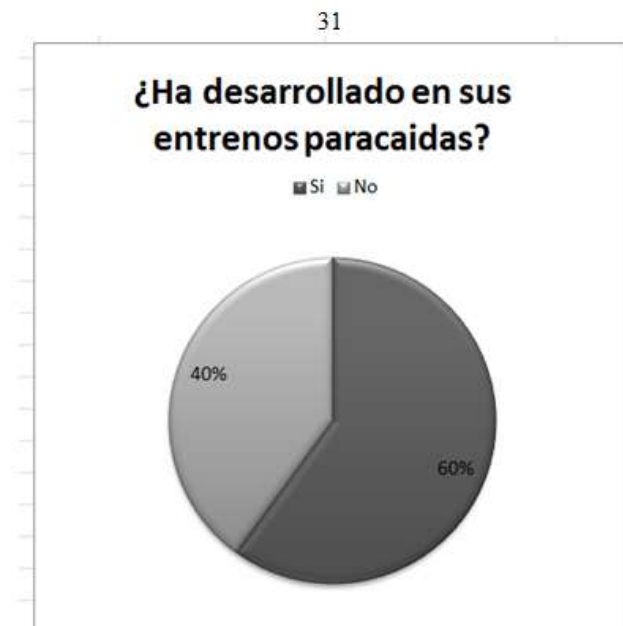
30



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Existen muchos materiales u objetos externos que los entrenadores suelen usar en sus entrenos todo dependiendo del objetivo que quiere lograr con sus deportistas. Los entrevistados hicieron mayor énfasis en su utilidad y uso de los siguientes materiales, tales como los aros, el arnés, balones y pelotas, bandas elásticas, conos, colchonetas, cuerdas o lazos, vallas, paracaídas, escalera, palos, platillos y Trx. Los anteriores son usados por los entrenadores y son ellos los que con un material de estos pueden variar su objetivo, eso si esta todo previamente en su macro. Colocando en una escala de los 3 materiales más usados por ellos se encontró que nueve entrenadores usan frecuentemente los conos, en segundo lugar siete de los entrevistados usan los aros y en el tercer puesto los platillos.

**Grafico 9. Pregunta #31**



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El 60 % de los entrevistados ha trabajado con el material llamado como paracaídas afirmando que ayuda a mejorar la potencia y la fuerza de los entrenandos es muy fructuoso siempre y cuando se desarrolle un entrenamiento de este índole con cuidado y tomando las precauciones necesarias para su desarrollo, un entrenador lo utiliza y responde que el riesgo es muy poco pero la presión es excelente, se tiene que estar capacitado para su manejo, ser muy responsable y tener un alto nivel de concentración.

Tabla 22

**Pregunta # 32 ¿Qué trabajo ha desarrollado, esperando un positivo resultado pero no fue conseguido?**

|                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En los pasados juegos departamentales tuvimos un rendimiento excelente a un que se nos escaparon unas medallas por falta de estrategia y también por un poco de experiencia frente a una competencia como esta |
| Trabajar la coordinación en los chicos a la hora del braceo y coordinarlo ya con el movimiento de los pies                                                                                                     |
| No sabía que responder                                                                                                                                                                                         |
| A pesar de que planifico y estoy muy pendiente de los métodos, medios de entrenamiento, de las cargas                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dependiendo de las edades, pienso que como entrenador todos fallamos porque es un continuo prueba y ensayo, pero las falencias son muy pocas, cosas muy mínimas las cuales se miran las fallas y se corrigen |
| Con las carreras en equipos                                                                                                                                                                                  |
| No he visto la necesidad de quitar algún trabajo que haya hecho, todos los trabajos que he realizado me han servido para lograr potencializar mis deportistas y que estén en el nivel que van                |
| Se trabajan muchos aspecto pero a veces el deportista llega a un límite que no quiere seguir en el deporte y a uno como entrenador le queda muy duro obligarlo                                               |
| Principales la posición, los empujes y en la parte de habilidad como el abro y cierro o el eslalon                                                                                                           |
| Trabajo más en formas personas, a veces los padres llevan a los deportistas solo por llevarlos, mi intención es concientizar al deportista de que hace y para que, con un fin                                |
| Un trabajo Físico, no tanto en la parte realizada y no conseguida, sino porque algunos deportistas no lo hacen a conciencia y luego no obtenidos los resultados esperados                                    |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

No todos los trabajos que hace un entrenador salen como se esperaba, ya sea porque el deportista no lo realiza con las especificaciones dadas, por nervios de la competencia o el simple hecho de que otro deportista rival se prepara mejor, en fin hay muchas circunstancias por las cuales no puede salir bien el trabajo desarrollado. Los entrevistados mencionaban que En los pasados juegos departamentales tuvieron un rendimiento excelente, a un que se les escaparon unas medallas por falta de estrategia y también por un poco de experiencia frente a una competencia tan grande, uno de ellos menciona que a pesar de que planifica y está muy pendiente de los métodos, medios de entrenamiento, de las cargas dependiendo de las edades, piensa que como entrenador todos fallamos, porque es un continuo prueba y ensayo, pero las falencias son muy pocas, cosas muy mínimas en las cuales se miran las fallas y se corrigen lo más pronto posible, Se trabajan muchos aspecto pero a veces el deportista llega a un límite que no quiere seguir en el deporte y al entrenador le queda un poco duro obligarlo, otro de ellos dice que trabajo más en formas personas, a veces los padres llevan a los deportistas solo por llevarlos y su intención es concientizar al deportista de que hace y para que, con un fin bien definido, otro menciona un trabajo Físico, no tanto en la parte realizada y no conseguida, sino porque algunos

deportistas no lo hacen a conciencia y luego no obtienen los resultados esperados, por otro lado uno de ellos no sabía que responder.

Tabla 23

**Pregunta # 33 ¿Tiene su club organizado por niveles o categorías?**

|                        | <b>¿Por qué?</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niveles                | Niveles porque a veces llegan niños de 10 años y uno de 6 años y tienen un mismo nivel, patinan de la misma forma, solo los niños de 3, 4 y 5 tratamos de agruparlos juntos sin importar como patinen                                                   |
| Niveles                | Así todos quedan igual y parejos en su niveles                                                                                                                                                                                                          |
| Niveles y categorías   | Los procesos de escuela formativa por niveles y los procesos de formación base por categorías                                                                                                                                                           |
| Niveles                | Por niveles porque a cada niño que va entrando se le hace una evaluación para saber en qué nivel puede quedar                                                                                                                                           |
| Por nivel y categorías | Por nivel y categorías porque todos los deportistas no tienen la misma edad entonces en un grupo de competencia podemos encontrar niños pequeños de 7, 9 años y en un grupo de iniciación niños de 12 años en mi club no importa la edad si no el nivel |
| Niveles                | Para ir ubicarlos donde es necesario                                                                                                                                                                                                                    |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Los entrenadores respondieron que su club está organizado por niveles, porque a veces llegan niños de 10 años y uno de 6 años y tienen un mismo nivel, patinan de la misma forma, solo los niños de 3, 4 y 5 es donde tratan de agruparlos juntos sin importar como patinen y porque a cada niño que va entrando se le hace una evaluación para saber en qué nivel puede quedar, dos de los entrevistados también lo tienen por categorías ya que, todos los deportistas no tienen la misma edad, entonces en un grupo de competencia se puede encontrar con niños pequeños de 7, 9 años y en un grupo de iniciación niños de 12 años en el club de este profesor no importa la edad si no

el nivel y por último se encontró que en un club el entrevistado tiene los procesos de escuela formativa los tiene organizados por niveles y los procesos de formación base por categorías.

**Grafico 10. Pregunta #34**

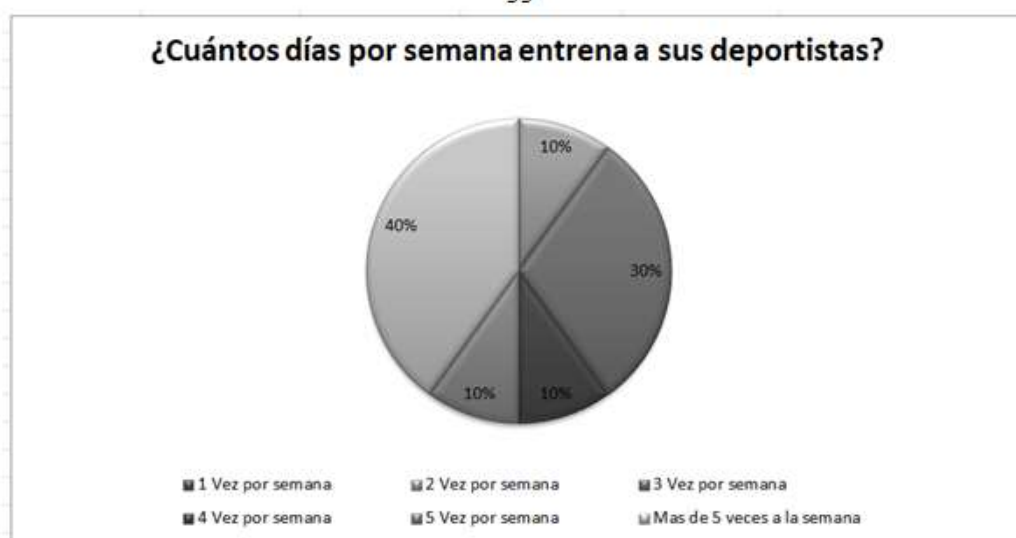


Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

La intensidad horaria depende de los niveles o categorías que los entrenadores tengan en sus escuelas de formación y clubes deportivos, en estos clubes se encontró con que 6 entrenadores manejan una intensidad horaria de 2 horas, dos de ellos manejan un tiempo de 1 hora y 30 minutos, y los otros 2 entrenadores manejan lo manejan de 2 horas con 30 minutos, lo que cambia aquí es que cada uno de ellos maneja un nivel y categoría diferente como se mencionó anteriormente, ya que varían las edades y tiempo de práctica del deporte.

**Grafico 11. Pregunta #35**

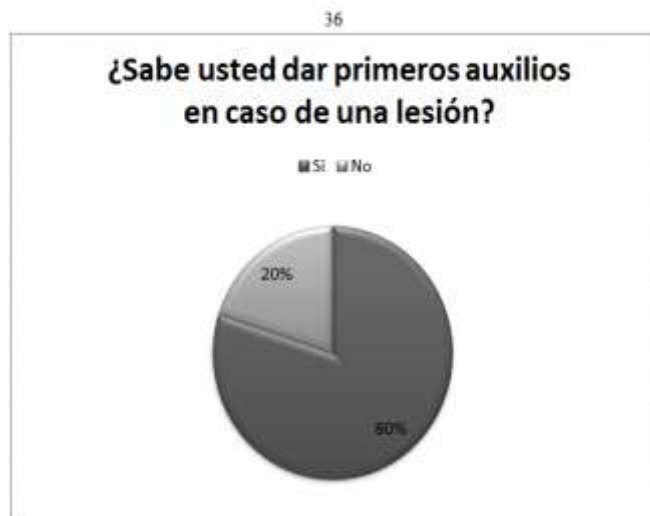
35



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Al igual que la pregunta anterior lo que varía es el nivel y la categoría por eso las respuestas de los entrevistados varían, 4 de ellos entrenan más de 5 x la semana, 3 entrenadores trabajan durante 3 días a la semana, 1 entrena los 5 x semana por otro lado hay un entrevistado que prefiere 4 días de la semana y el ultimo profesor es de un nivel muy formativo e iniciación del patinaje de carreras y lo maneja durante 2 días a la semana.

**Grafico 12. Pregunta #36**



Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

El saber dar primeros auxilios y capacitarse es muy importante, más a la hora de ser un entrenador o estar en el campo de la práctica deportiva, ya que en este terreno una lesión es del diario vivir en momentos inesperados suelen pasar y hay que estar al tanto de cómo actuar frente a una de ellas. El 80% de los entrevistados saben dar primeros auxilios y en cual cinco son capacitados por alguna entidad de salud, dos con la universidad en la cual están y se graduaron y el último profesor lee libros relacionados con primeros auxilios.

Tabla 24

**Pregunta # 38 El patinaje de carreras es un deporte que presenta muchas lesiones, ¿Cuáles son las más frecuentes?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En la parte de pie los callos óseos, en la art. de tobillo por eso es importante el fortalecimiento en la iniciación al igual de cuádriceps, rodilla para ayudar a evitar estas lesiones y la gran mayoría son a largo plazo sin dejar a un lado la lesión en los miembros superiores por las caídas |
| La lesión de rodillas y tobillos desgaste ellos tal vez i se presentan mucho                                                                                                                                                                                                                         |
| La más frecuente es la lesión de tibia y peroné                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Luxaciones y fracturas                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Esguinces y fracturas                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Fracturas y Muchos problema de rodilla por las cargas                                                                                                                                                                                                                                                |
| Esguinces y fracturas de muñeca                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fracturas y Raspaduras                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Esguinces y raspaduras                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Contracciones musculares (calambres), fracturas laceraciones                                                                                                                                                                                                                                         |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Las lesiones son muy mencionadas y a tener en cuenta no importa la disciplina deportiva que se practique, en el patinaje de carreras las más frecuentes según las respuestas de los entrevistados son los esguinces las laceraciones, las contracciones musculares, las fracturas de muñecas, brazos, piernas, en los tobillos se sufre mucho de los callos óseos por lo que es muy importante el fortalecimiento en la iniciación al igual del cuádriceps otras lesiones no se manifiestan en el preciso momento si no a largo plazo.

Tabla 25

**Pregunta # 39 ¿Cómo califica usted su trabajo y el de los entrenadores de su club?**

|                                                          | <b>¿Por qué?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Excelente                                                | Por ahora excelente, ya que con los entrenadores trabajamos muy de la mano ahora estamos implementando muchas estrategias, vamos a involucrar planillas de resultados y fallas no solo a los deportistas si no a sus padres para lograr mejorar                                                                               |
| Bueno                                                    | porque somos muy didácticos se presentan con los materiales que van a utilizar y los niños salen satisfechos                                                                                                                                                                                                                  |
| Bien                                                     | Bien porque en lo que llevo del trabajo he sacado varios deportistas a un buen rendimiento                                                                                                                                                                                                                                    |
| Muy bueno así no tenga grandes resultados a estas edades | Considero que soy muy amante a la planificación deportiva, es muy difícil esa pregunta pero me considero muy buen deportista a si no tenga muy buenos resultados a estas edades como entrenador me califico muy bueno porque me exijo el de mi monitora muy bueno siempre tratando de dar lo mejor y siempre tendremos fallas |
| Excelente                                                | Excelente porque nos preparamos vemos a los niños como seres humanos no como maquinas sabemos que ellos tan se cansan                                                                                                                                                                                                         |
| muy bueno                                                | Muy bueno porque somos muy disciplinados y comprometidos con nuestra labor                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Excelente                                                | Excelente porque he cumplido con el club                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Lo hago bien                                             | Lo hago bien, soy responsable, estoy pendiente de las necesidades de los deportistas y creo que hago lo correcto                                                                                                                                                                                                              |
| Lo evaluó muy bien                                       | Lo evaluó muy bien el grupo de profesores es muy bueno cada uno aporta lo que sabe para sacar adelante a los deportistas                                                                                                                                                                                                      |
| lo considero Bueno                                       | Considero mi trabajo bueno, lo hago responsablemente veo a mi profesora como un ejemplo a seguir                                                                                                                                                                                                                              |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

A la hora de realizar una autoevaluación y de los profesores del propio club hay que ser muy sincero y mirar todo tan lo bueno como las falencias de cada uno, en este caso los entrevistados hablaron muy bien y excelente frente a el trabajo de cada uno, tres de ellos dicen que su desempeño y el de sus profesores en el club es excelente, ya que con los entrenadores se trabaja muy de la mano y actualmente se está implementando muchas estrategias, van a involucrar planillas de resultados y fallas para los deportistas y para los padres, la idea es siempre mejorar, otro profesor dice que se preparan como profesionales, miran a los niños como seres humanos no como maquinas, ellos tan se cansan y por el cumplimiento hacia los del club, seis de ellos mencionan que es muy bueno, cumplen con sus horarios, son responsables siguieron el ejemplo a seguir de sus anteriores profesores, son auto didactas y uno de los entrenadores considera que es muy amante a la planificación deportiva y es muy difícil esa pregunta, pero se consideró muy bueno a si no tenga unos resultados excelentes a estas edades, le gusta exigirse y tratar de dar lo mejor a un que siempre se tendrán fallas, ya que somos seres humanos.

Tabla 26

**Pregunta # 40 ¿Qué imagen cree que tienen los deportistas de su club frente a usted?**

|                                        |
|----------------------------------------|
| Tienen una bueno imagen                |
| Creo que tienen una bueno imagen       |
| Una buena imagen                       |
| Como un amigo y como su entrenador     |
| Una imagen positiva, chévere           |
| Muy disciplina                         |
| Una buena imagen                       |
| Una buena imagen                       |
| Llevo una buena imagen                 |
| Imagen buena como persona y entrenador |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Es difícil responder algo que se piensa o cree que es de cierto modo o que es lo que reflejan ante tus actos y por la forma de ser con ellos, la imagen que construyen la mayoría de las personas sobre de los entrenadores es que son malos, fríos, sin corazón o sin sentimiento en algunos casos, de mal humor, tienen que hablar duro casi que gritando, esto ya ha cambiado o evolucionado un poco, porque el entrenador tiene que ganarse la confianza de sus deportistas y de esa manera no lo conseguirá, aun así es deber del aconsejarlo, guiarlo y exigirle al máximo, hacerle sentir esa confianza en sí mismo entre otras motivarlo. Para todos los entrevistados sus deportistas tienen una buena imagen frente a ellos uno menciona que ellos lo miran como un apersona muy disciplinada y otro más que como un entrenador como un amigo y una buena persona.

Tabla 27

**Pregunta # 41 ¿Cuáles son los resultados positivos conseguidos por su club en los 2 últimos años?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varios campeones departamentales, en nacionales, a nivel general en el ranking de la liga en el open recibimos una medalla y actualmente tenemos un deportista en Pre-Selección Colombia                                                                                                      |
| Medallas con los chiquis, la motivación que les doy a ellos porque a veces es con el temor de que van a caerse o quedar de últimos, se han llevado medallas y premios de mi parte                                                                                                             |
| Hemos tenido buenas calificaciones a nivel departamental, en competencias y gracia a ello hemos conseguido muchos deportistas que han salido a nivel del valle                                                                                                                                |
| Pienso que los resultados no se deben de ver por las medallas obtenidas, pero por los test que se están haciendo para el control de su parte biofísica la parte anatómica talla pesos perímetros corporales van por un buen camino con un comparativo a nivel de unas tablas a nivel nacional |
| Positivo mis deportistas no lo hacen a nivel competitivo más bien a nivel de formación los resultados han sido muy buenos                                                                                                                                                                     |
| Campeones nacionales en categoría menores 2 medallas en categoría de transición 2 medallas en Cúcuta y en la categoría de transición 12 años 4 medallas y en el 2016 en el primer evento 2 medallas                                                                                           |
| En los rankings se han visto unos buenos resultados y hemos participado en nacionales                                                                                                                                                                                                         |
| Los niños nuevos o los más jóvenes de 4 a 5 años que llegan sin saber patinar caminar y con el tiempo aprenden a patinar hacer los ejercicios, su mejora día a día                                                                                                                            |
| lo veo no tanto a nivel de resultados competitivos más bien de formación como deportista y personas son excelentes estos resultados                                                                                                                                                           |
| Nacionales en los ranking y en la copa de la vallecaucanidad                                                                                                                                                                                                                                  |

Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación.

Esta es una de las últimas preguntas en las cuales se trata de recordar cuales han sido los resultados positivos conseguidos en los 2 últimos años, tres de los entrevistados hablan no en resultados deportivos, sino más bien de formación personal, crecimiento y desarrollo de sus deportistas, los resultados no se deben de ver por las medallas obtenidas, pero por los test que se están haciendo para el control de su parte biofísica la parte anatómica, talla, pesos, perímetros corporales van por un buen camino con un comparativo a nivel de unas tablas a nivel nacional y los niños nuevos o los más jóvenes de 4 a 5 años que llegan sin saber patinar caminar, con el tiempo aprenden a patinar hacer los ejercicios, su mejora es día a día, los demás mencionan medallas y trofeos obtenidos en diferentes competencias tales como fogeos, festivales, ranking, copas y nacionales en diferentes ciudades y departamentos.

Se puede observar entre los diez entrenadores que la gran mayoría fueron deportistas y que el amor, el gusto y la pasión fue lo que los condujo a convertirse en entrenadores; posteriormente se encuentra que hay tres entrenadores preocupados por la formación en valores de los niños y las niñas este es uno de los motivos principales para continuar en su carrera como entrenador, les parece apasionante e interesante tomar el cuerpo humano e ir formándolo, partiendo de unas estructuras muy básicas a unas estructuras mucho más complejas que van a permitir que el entrenando mejore sus capacidades y habilidades; otro entrenador considera que lo importante es el enseñar y fomentar la práctica deportiva; mientras que dos entrenadores piensan que lo importante es compartir con los deportistas, y en la misma línea de los demás, el dar un conocimiento que les pueda ayudar a ser mejores y sacar su vida adelante es lo que los ha motivado para convertirse en entrenadores deportivos, como formarlos en el carácter para que sean capaces de superar los obstáculos que se les presente en el camino. Por ultimo a cuatro entrenadores se les presento la oportunidad de familiarizarse, ser parte del deporte, empezar a enseñar y aprender sobre esta disciplina deportiva llamada Patinaje de Carreras.

## **9. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Según los resultados obtenidos por medio de la entrevista, se logró caracterizar el perfil profesional de los entrenadores. Al definir el perfil deportivo, establecer el conocimiento y caracterizar el nivel educativo de los entrevistados, así como el manejo de conceptos y contenidos teóricos, se observaron algunos puntos, en el cual los entrevistados presentaban dudas o simplemente no tenían claridad conceptual al responder y abordar esos temas.

Al momento de comparar el nivel académico y profesional de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira, es de destacar que tres de ellos son actualmente profesionales en el campo del deporte y entrenamiento, se pudo encontrar, en otras investigaciones, por ejemplo, en el caso de cheerleading del municipio de Cali, que el nivel educativo de los entrenadores, no era el esperado, ya que de 22 entrenadores solo dos eran profesionales, y se encontraban especializados en carreras relacionadas con la salud, a saber, fisioterapia y psicología, logrando evidenciar que no todos los entrenadores se forman para serlo.

Caso contrario, se observa en esta investigación donde, de los 10 entrenadores de patinaje de carrera 9 han realizado o están cursando estudios relacionados con la actividad física y el deporte, bien sea a nivel técnico, tecnológico, profesional o profesional en formación y solo uno cuyo nivel académico es bachiller. Esto indica que los entrenadores de patinaje demuestran interés por alcanzar una mejor formación, esta redundante en una mejor preparación de los atletas.

Por otra parte, se encontró que los entrenadores coincidían en que un deportista, para que llegue a un nivel de alto rendimiento, se requiere mucho de la disciplina, la constancia, el esfuerzo, la

dedicación y responsabilidad; tal y como se observa en el estudio de Lapuente (2012) quien considera que entre los factores claves para llegar a ser deportista de elite, se requiere de perseverancia, madurez mental, disfrutar el entorno y que todos estos son componentes que necesita un deportista para alcanzar un alto nivel.

El 100 % de los entrevistados está de acuerdo con involucrar el juego, ya sea para no volver monótonos los entrenos, para despejar al deportista o porque son conscientes de su infancia y adolescencia, a los cuales les gusta jugar y de un manera u otra llama la atención de una forma inmediata, ya sea a nivel competitivo o el simple hecho de participar y disfrutar; al igual que en la investigación de Torres, Padrón, & Cristalino,(2007),a un que los entrenadores lo miran desde un punto muy competitivo y eliminatorio, perder y ganar son las únicas opciones, a veces sin respetar los valores de los demás competidores.

El manejo del componente teórico es igual de importante que el físico, es necesario que tanto los entrenadores como los deportistas tengan unas bases teóricas solidas generales y específicas de la disciplina deportiva; claro está que el entrenador, como experto, debe demostrar una mayor apropiación de los conocimientos teóricos, ya que debe saber biológica, fisiológica funcional y motrizmente cuales son los límites y hasta donde puede esforzar a un entrenando sin causarle lesiones, o desanimo por el deporte, debido a que los componentes físico y mental van de ligados, ya que es el encargado de lograr que un deportista llegue a su máximo rendimiento y disfrute plenamente de hacerlo.

En esta investigación se evidenció el poco conocimiento teórico de los entrenadores en cuanto a las bases fisiológicas, funcionales y motoras del entrenamiento, ya que se les pregunto unos

términos los cuales dijeron desconocer, y en otras ocasiones confundieron definiciones, tales como las habilidades y cualidades básicas motoras. según Dra.De La Torre (2003),menciona que el objetivo de la preparación teórica, es asegurar que los deportistas extiendan sus esfuerzos más conscientemente partiendo del conocimiento racional del proceso de entrenamiento que le brinde su entrenador, también menciona que hay algunos, que consideran preferible dedicar mucho el tiempo al entrenamiento físico, ya que son de la opinión que el mismo le va a garantizar el desarrollo de capacidades y habilidades necesarias para alcanzar muy buenos rendimientos no siendo del todo cierto, porque hay que tener unas buenas bases teóricas para no cometer errores.

## 10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Por medio de la entrevista planteada se pudo caracterizar el perfil profesional de los entrenadores de patinaje de carreras de Palmira, logrando cumplir con los objetivos planteados con anterioridad, se pudo definir el perfil deportivo, establecer el conocimiento y caracterizar el nivel educativo de los entrevistados

A nivel educativo se pudo concluir que los entrenadores, están interesados en seguir con sus estudios superiores, técnicos, tecnólogos y capacitaciones del entrenamiento y deporte, lo cual refleja interés en su profesión, no se conforman con sus logros actuales en cuanto a lo académico se hace referencia, ya que por medio de la educación y formación profesional le permitirá conseguir sus metas, sueños y objetivos acorto, mediano y largo plazo. El tener un nivel educativo alto, le dará más seguridad a la hora de llevar todos sus conocimientos al campo o práctica, eso sin dejar a un lado que tiene que saber sobre la disciplina deportiva en la cual se va a desempeñar, ya sea porque lo practico o se ha capacitado frente a ese deporte.

Al definir su perfil deportivo se encontró con que cinco de los entrenadores fueron patinadores, los cuales tenían un gran bagaje en el deporte, porque han experimentado muchas emociones, pensamientos positivos y negativos, lesiones leves y graves y un sin fin de situaciones, en las cuales solo saben los deportistas y pueden hablar de ello con sus cicatrices y experiencias vividas. Su conocimiento era en cuanto a lo vivido como ex deportista en el campo de actuación, no en el entrenamiento, ya que no tenían claro al momento de hacer la interrelación entre un conocimiento específico y más en esta disciplina que tiene elementos característicos de los sistemas, ellos simplemente no tenían claridad.

Por ultimo al establecer el conocimiento se pudo concluir que tanto el estudio académico como la práctica del deporte son muy importante y necesarios, ya que en la entrevista empleada mencionaban unos términos del entrenamiento, tales como los sistemas energéticos y 6 de los entrenadores no sabían que era, ni cómo responder; esto demuestra que si es necesario el capacitarse y estar constantemente actualizado con los cambios o mejoras de las disciplinas deportivas, reglas, medios y tecnología. Y a la hora de la práctica también, es diferente si enseñas o explicas un ejercicio con los patines puestos a que lo realice con zapatillas, claro esta se puede hacer, solo que el entrenador no va a sentir y saber bien que se siente a la hora de su desarrollar, corrige lo que observa sin una buena justificación, por dolor, incomodidad, adaptación o asimilación del ejercicio.

Una de las recomendaciones a tener en cuenta es que todos los entrenadores deberían de ser profesionales o al menos, tener unos estudios orientados hacia el entrenamiento, fomento y práctica deportiva, ya sea cómo técnico, tecnólogo o capacitador en el deporte.

## 11. BIBLIOGRAFÍAS

Pérez R., María Del C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo  
cuadernos de psicología del deporte Tarragona

Jiménez Francisco J., Rodríguez José M., Castillo Estefanía (2001). Necesidad de formación  
psicopedagógica de los entrenadores deportivos. *Agora digital*

Catarina Sousa, Jaume Cruz, Miquel Torregrosa, David Vilches y Carme Viladrich (2006).  
Evaluación conductual y programación de asesoramiento personalizado a entrenadores (pape) de  
deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*

Ibáñez, S. (1997). Los modelos del entrenador deportivo basados en el rol  
predominante. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4(4), 35-42.

López, J. M. R., Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. J. J. (2001). Necesidad de formación  
psicopedagógica de los entrenadores deportivos. *Agora digital*, (2), 14.

Bucela, José María (1998). El rol del psicólogo deportivo vs. El rol del entrenador en la  
aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. *Revista liberabit*, 91

Lugea, Carlos, Planificación Integral Para Pruebas De Velocidad Corta

Santacruz, Darwin Omar (2013). Metodología pedagógica para el desarrollo de talentos deportivos entre los estudiantes de noveno año del colegio técnico experimental Eloy Alfaro del Canton Quevedo

Fernández, L. C (2003). Capacidades y cualidades motoras. Lecturas: educación física y deportes, (62), (27)

Alonso, A. e. (12 de abril de 2012). *Artículo: El entrenamiento del velocista en patinaje de velocidad*. Recuperado el 26 de julio de 2016, de <http://www.sporttraining.es>:  
<http://www.sporttraining.es/2012/04/12/articulo-el-entrenamiento-del-velocista-en-patinaje-de-velocidad/>

Bucela, J. M. (1998). El Rol del psicologo deportivo Vs El Rol del entrenador en la aplicacion de la psicologia en el ambito del deporte. *revistaliberabit*, 91.

Catarina Sousa, J. C. (2006). Evaluacion conductual y programacion de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jovenes. *Revista de Psicologia del Deporte*.

Clara, i. G. (. de enero de 2010). *Definicion de unn metodo para el diseño de juegos orientados al desarrollo de habilidades gerenciales como estrategia de entrenamiento empresarial* Pag

2. Recuperado el 12 de agosto de 2016, de [bdigital.unal.edu.co](http://bdigital.unal.edu.co):

[www.bdigital.unal.edu.co/1968/132242923.20101.pdf](http://www.bdigital.unal.edu.co/1968/132242923.20101.pdf)

Cortegaza, L. (Julio de 2003). Capacidades y cualidades motoras. Buenos Aires, Argentina.

Dra.C. Jiménez, F. G. (11 de - de 2012). *Efdeportes.com Revista Wed*. Recuperado el 10 de 9 de

2016, de Caracterizacion fisiologica de los sistemas energetico e el atletismo (CUBA):

<http://www.efdeportes.com/efd174/sistemas-energeticos-en-el-atletismo.htm>

Dra.De La Torre, N. S. (- de 6 de 2003). *efdeportes.com*. Recuperado el 5 de 10 de 2016, de

Reflexiones necesarias sobre la preparacion teorica en el entrenamiento deportivo:

<http://www.efdeportes.com/efd61/teor.htm>

Federación Colombiana de Patinaje de Carreras. (Sin fecha).

<http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinaje--1-.pdf>. Recuperado el 10 de

Agosto de 2016, de La pág. 3 Historia Del Patinaje Sobre Ruedas Evolución del patinaje

en Estados Unidos y Europa: <http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinje--1->

[.pdf](http://www.universopatin.com/files/historia-del-patinje--1-.pdf)

Forteza De La Rosa, A. (sin fecha de sin fecha de sin fecha). *Las direcciones del entrenamiento deportivo*. Recuperado el 7 de junio de 2016, de Tomado del Libro "Direcciones del entrenamiento deportivo". en proceso editorial:  
<http://www.efdeportes.com/efd17/forteza.htm>

Ibañez, S. (1997). Los modelos del entrenador deportivo basados en el rol predominante. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4(4), 35-42.

Jiménez Francisco J., R. J. (2001). *Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos* Pag 2. Agora digital.

Jiménez Francisco J., R. J. (2001). *Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos* Pag 6. Agora digital.

Lapiente, Á. I. (- de - de 2012). *AGON internacional journal of sports sciences Universidad Camilo Jose Cela Madrid*. Recuperado el 1 de 10 de 2016, de Modelo de desarrollo deportivo de entrenadores expertos en entornos socio-deportivos excelentes:  
[http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2012/10/4\\_Lapiente\\_%C3%81lvarez\\_85\\_97.pdf](http://agonjournal.com/wp-content/uploads/2012/10/4_Lapiente_%C3%81lvarez_85_97.pdf)

Lopez, L. M. (sin dia de sin mes de 2013). *los métodos de entrenamiento deportivos en el desarrollo de la preparación física del futbol en los alumnos del instituto de entrenadores ingeniero Héctor Morales del Cantón Ambato de la Provincia de Turgurahua. Pag. 20.* Recuperado el 17 de julio de 2016, de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educacion Direccion de Posgrado Maestria en Cultura Fisica y Entrenamiento Deportivo.

Lugea, C. (S/f). *Planificación Integral Para Pruebas De Velocidad Corta.*

Marin, A. N. (- de 1 de 2009). *Autoconfianza y deporte Diplomado en educacion fisica por la Universidad de Murcia (España).* Recuperado el 14 de 9 de 2016, de Efdeportes.com Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>

Navarro. (2006).

Perez R., M. D. (2002). *Caracterizacion del entrenador de alto rendimiento deportivo.* Tarragona: cuadernos de psicologia del deporte.

Santacruz, D. O. (2013). *Metodologia pedagogica para el desarrollo de talentos deportivos entre los estudiantes de noveno del Colegio Tecnico Experimental Eloy Alfaro Del Canton Quevedo. Quevedo.*

Torres Jose, P. F. (2007). El juego: un espacio para la formacion de valores. *Omnia*, 63.

Torres, J., Padrón, F., & Cristalino, F. (1 de 4 de 2007). *revista Omnia*. Recuperado el 5 de 10 de 2016, de El juego: un espacio para la formacion de valores:  
<http://www.redalyc.org/pdf/737/73713104.pdf>

Yanes, Y. H. (2009). *Estimulacion del gasto energetico en la selccion cubana de patinaje de velocidad*. Cuba: Spagatta magazine patinaje sin fronteras.

## 12. ANEXOS

### Anexo.1

#### ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES DE PATINAJE DE CARRERAS DE LA CIUDAD DE PALMIRA

##### DATOS PERSONALES DEL ENTRENADOR

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

1) Género:

• Femenino ☐

• Masculino ☐

2) fecha de nacimiento y edad actual: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

3) lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

• Municipio: \_\_\_\_\_

• Departamento: \_\_\_\_\_

• País: \_\_\_\_\_

4) Donde ha vivido la mayor parte de su vida:

\_\_\_\_\_

5) Señale su estado civil:

- Soltero ☐
- Casado ☐
- Unión Libre ☐
- Separado ☐
- Viudo ☐

6) Señale su nivel educativo:

- Básica ☐
- Media ☐
- Técnica ☐
- Tecnológica ☐
- Profesional, mencione cual \_\_\_\_\_
- Otros, ¿cuál? \_\_\_\_\_

## TRAYECTORIA PROFESIONAL

7) ¿Qué le motiva para ser entrenador?

---

---

---

8) ¿Cuáles son sus metas como entrenador?

---

---

---

9) ¿Qué objetivo tiene usted para su grupo de deportistas?

---

---

---

10) ¿Cuántos años lleva como entrenador de patinaje de carrera?

---

11) Practica o practicó algún deporte a nivel de alto rendimiento

• Si ☐

• No ☐

• ¿Cuál? \_\_\_\_\_

12) ¿Cuánto tiempo lleva o duro en la práctica de la disciplina deportiva mencionada

anteriormente? \_\_\_\_\_

13) En su carrera como entrenador, ¿ha enseñado otro deporte o práctica deportiva diferente al patinaje de carrera?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

14) ¿Cuánto tiempo duro enseñando esos deportes? \_\_\_\_\_

15) ¿Ha trabajado en deportes afines al patinaje de carrera?

- Si ☐
- No ☐

| DEPORTE                                                                  | TIEMPO |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| CICLISMO                                                                 |        |
| ATLETISMO                                                                |        |
| GIMNASIA                                                                 |        |
| PATINAJE EN HIELO                                                        |        |
| PATINAJE ARTISTICO                                                       |        |
| FREESTYLE SLALOM (realizar diferentes trucos en filas de pequeños conos) |        |

- Otras ¿cuáles y cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

## CONOCIMIENTO

16) ¿Para usted que es el patinaje de carreras?

---

---

---

17) ¿Considera que la práctica del patinaje de carreras es costosa?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Por qué?

---

---

18) ¿Cómo desarrolla una sesión de entreno?

---

---

---

19) ¿Qué es lo más importante para usted como entrenador, para que un deportista llegue a un nivel de alto rendimiento?

---

---

---

---

---

20) ¿En el momento de una prueba, el patinaje de carreras se podría trabajar en equipo?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Por qué?

---

---

21) ¿Si hay un deportista que no se presentó con sus implementos puede entrenar?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Por qué?

---

---

22) ¿Qué habilidades debe tener un deportista de patinaje de carreras?

- Correr
- Lanzar
- Recepcionar
- Giro
- Tregar
- Saltar
- Otros, ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

23) ¿Cuáles son las cualidades físicas que debe de tener un patinador de carreras?

- Flexibilidad
- Fuerza
- Resistencia
- Coordinación
- Equilibrio
- Velocidad
- Agilidad
- Otras ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

24) Como entrenador maneja un plan de entrenamiento individual o por categoría

- ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

25) ¿Qué sistema energético trabaja usted en sus entrenos?

- ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

26) Enumera -siendo 1 el grupo funcional que menos trabaja y el numero 5 el grupo en que más hace énfasis- en la etapa del calentamiento

- Miembros inferiores ☐
- Miembros superiores ☐
- Cuello y cabeza ☐
- Todas las anteriores ☐

27) ¿Involucra el juego como método de calentamiento en sus entrenos?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Cada cuánto y por qué?

---

---

28) ¿Realiza usted con sus deportistas actividades propias a otras disciplinas deportivas para conseguir una riqueza motriz?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Cuál? 

---

29) ¿Maneja sus entrenos con medios y sin ellos (patines)?

- Si ☐
- No ☐

- ¿Por qué?

---

---

**30)** ¿Qué materiales usa frecuentemente en los entrenos de patinaje de carreras?

---

---

---

**31)** ¿Ha desarrollado en sus entrenos el paracaídas?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Por qué?

---

---

**32)** ¿Qué trabajo ha desarrollado, esperando un positivo resultado pero no fue conseguido?

---

---

---

---

**33)** ¿Tiene su club organizado por niveles o categorías?

- Si ☐
- No ☐
- ¿Por qué?

---

---

---

34) ¿La intensidad horaria de sus entrenos son de?

- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- Más de 3 horas
- ¿Por qué?

---

---

---

35) ¿Cuántos días por semana entrena a sus deportistas?

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana
- 4 veces por semana
- 5 veces por semana
- Más de 5 veces a la semana

36) ¿Sabe usted dar primeros auxilios en caso de una lesión?

- Si ☐

- No ☐

**37)** ¿Se capacito con alguna entidad?

- Si ☐

- No ☐

- ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**38)** El patinaje de carreras es un deporte que presenta muchas lesiones, ¿Cuáles son las más frecuentes?

- Esguinces
- Contracciones musculares
- Roturas musculares
- Fracturas
- Raspaduras
- Otras ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

## IDENTIDAD

39) ¿Cómo califica usted su trabajo y el de los entrenadores de su club?

¿Por qué?

---

---

40) ¿Qué imagen cree que tienen los deportistas de su club frente a usted?

- ¿Por qué?

---

---

41) ¿Cuáles son los resultados positivos conseguidos por su club en los 2 últimos años?

---

---

---

42) ¿Cuántas personas conforman el club

- Deportistas \_\_\_\_\_
- Entrenadores \_\_\_\_\_
- Administrativa \_\_\_\_\_