

**Estrategias didácticas para el desarrollo cognitivo mediante el patinaje de velocidad en personas entre 8 a 15 años, como aporte a su desarrollo integral.**

Jeferson David Lagos Rabia

Universitaria Uniagustiniana

Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Educación.

Especialización en pedagogía

Bogotá DC

2022

**Estrategias didácticas para el desarrollo cognitivo mediante el patinaje de velocidad en personas entre 8 a 15 años, como aporte a su desarrollo integral.**

Jeferson David Lagos Rabia

Directora

Nubia Arias

Artículo para optar al título de especialista en pedagogía

Universitaria Uniagustiniana

Facultad de Humanidades, Ciencias Sociales y Educación.

Especialización en pedagogía

Bogotá DC

2022

## **Resumen**

Las estrategias didácticas para el desarrollo cognitivo mediante el patinaje de velocidad en personas entre 8 a 15 años, como aporte a su desarrollo integral que se presentan a partir de este ejercicio investigativo que es de carácter exploratorio, tiene en cuenta las vivencias y experiencias de niños entre los 8 a 15 años de edad, en sus entrenamientos, lo que permite incentivar y fortalecer su desarrollo mental y motriz.

### *Palabras claves:*

Desarrollo mental y motriz, desarrollo integral, patinaje de velocidad, teoría cognitivista.

## **Abstract**

The didactic strategies for cognitive development through speed skating in people between 8 and 15 years, as a contribution to their integral development that are presented from this investigative exercise that is exploratory in nature, takes into account the experiences and experiences of children between 8 and 15 years of age, in their training, which allows them to encourage and strengthen their mental and motor development.

## **Introducción**

El patinaje de velocidad es el deporte insignia de Colombia y el que más triunfos le ha dado a nuestro país, se dice que si el patinaje de velocidad fuera un deporte olímpico, Colombia sin duda alguna estaría muy bien posicionado y compitiendo con grandes potencias en el deporte. Por esta razón es fundamental incentivar el deporte y desarrollar la disciplina en los niños, especialmente los cuales están en el rango de edad entre 8 a 18 años de edad debido que es la etapa de maduración y en la que los deportistas sacan su mayor potencial.

Así como también es la etapa en la que más deportistas abandonan su deporte debido a que están cruzando una etapa radical como es la adolescencia y donde sin un fundamento y lineamientos de disciplina, responsabilidad no se puede llevar a cabo el logro de objetivos

propuestos. Es aquí cuando los maestros juegan un rol fundamental, apoyándose en los padres para así obtener un mejor proceso formativo e integral que ayuda a potencializar al deportista.

Nuestra problemática principalmente está en los diferentes problemas cognitivos que puede llegar a tener un niño a temprana edad y las repercusiones que obtiene al tener si no se desarrollan adecuadamente por medio de didácticas y procesos formativos.

Esto se logra observar mucho en el deporte por medio de pruebas o actividades, se logra denotar que no todos los niños tienen el mismo desarrollo y hay otros que tienen un menor potencial pero por medio de didácticas se puede reforzar estos problemas y así este niño pueda lograr tener un mejor rendimiento a nivel deportivo y a nivel personal, todo esto es necesario para que se logren los diferentes objetivos que se plantea en este caso el patinaje de velocidad respondiendo así a una necesidad cognitiva a partir de actividades para que un niño pueda aprender y logre un mejor rendimiento deportivo.

Si no se logra responder a este interrogante lo que puede llegar a suceder en este caso es que haya un nivel de rendimiento con una brecha muy grande de niños con un talento bien desarrollado y por otro niños con poco talento sin saberlo como desarrollar técnicas para lograr mejorar sus resultados y pruebas, haciendo que el estudiante que no es bueno o talentoso se resigne un poco y pierda esta motivación por aprender y por mejorar.

El aporte fundamental de estas didácticas es que se desarrollen diferentes metodología de enseñanza de manera específica para resolver todo este tipo de brechas de aprendizaje, esto nos dará un avanza didáctica para poder reestructurar el currículo que se tiene para las clases, esto hará que los niños se motiven aprender y a mejorar por medio de estas actividades para reforzar los diferentes problemas cognitivos y de aprendizaje.

Para llevar a cabo el resultado de este planteamiento problema se tomara una muestra de estudiantes entre los 8 y 18 años en el cual se hará una adecuada dirección pedagógica relacionada con procesos de formación deportiva, que deben conducir a la obtención de resultados positivos. Así mismo resulta válido adelantar trabajos en relación con la evaluación y consiguiente diseño de propuestas pedagógicas pertinentes que aseguren el éxito de dichos procesos. Podemos asumir el conocimiento obtenido como un medio, no sólo a través del cual se obtienen resultados cualitativos, sino también como una posibilidad para formar a las personas de manera integral.

Por tal razón, el poder llevar a cabo el presente ejercicio investigativo nos ayudara para formar a los encargados de orientar procesos formativos en el campo del deporte, deben desarrollar competencias docentes que les permitan responder a las distintas demandas sociales en dicho campo. Este ejercicio investigativo busca dejar un impacto a corto y largo plazo en el

ámbito formativo y de competencia cognitiva mental en el patinaje de velocidad. Se pretende que la propuesta pedagógica planteada en el presente ejercicio investigativo, sea vista como una opción de ayuda y refuerzo en la destreza mental y en la proyección deportiva de cada deportista, para que así puedan crear un modelo mental ideal con el acompañamiento y guía del entrenador; alternativas para asumir el día a día y herramientas para la construcción de un futuro competitivo deseado.

El presente proyecto investigativo busca darle respuesta a un planteamiento problema el cual es identificar las repercusiones que se obtienen a través de medios didácticos y procesos formativos como lo es el patinaje de velocidad.

El deporte es un fenómeno social que tiene una gran demanda. Y como esta actividad forma un progreso y ayuda a mantener una salud física y mental, sobre todo por los últimos resultados deportivos en el patinaje de velocidad. La práctica de este deporte en la modalidad de alto rendimiento, exige un desarrollo respecto a la preparación técnica, física, táctica, cognitiva y psicológica. Los procesos relacionados con la adquisición, enseñanza y entrenamiento de la técnica deportiva requieren, de quienes los orientan, el manejo de competencias docentes que faciliten un desarrollo integral con el deportista. Por tal razón, es necesario un abordaje analítico que permita, a quienes están involucrados en tales procesos como lo son quienes orientan y quienes practican, las maneras más adecuadas para llevar a cabo los objetivos propuestos.

El problema planteado se sintetiza en el siguiente interrogante:

¿Qué estrategias didácticas se pueden implementar para determinar el desarrollo cognitivo mediante el patinaje de velocidad como aporte a su desarrollo integral?

El objetivo general de esta investigación se centra en identificar estrategias didácticas en las cuales los deportistas se desarrollen física y motrizmente impulsando su motivación física y motriz por medio del patinaje de velocidad.

Los objetivos específicos que se logran con este ejercicio investigativo se centran en: Definir los procesos cognitivos que se desarrollarán a través de estímulos deportivos como lo es en el patinaje de velocidad. Además identificar beneficios y aspectos positivos al finalizar el proyecto investigativo y propuesta didáctica, Desarrollando así una estrategia didáctica orientada a la potencialización física y mental en cada deportista sacando así un mejor desempeño.

### **Antecedentes**

En esta investigación podemos ver como la psicología aplicada al deporte se ocupa en evaluar algunos factores psicológicos en deportes específicos, pero poco se ha ocupado en investigar acerca de las características cognitivas en el patinaje de carreras. Así mismo podemos ver como la psicología aplicada al deporte le da una importancia a los procesos cognitivos en el desarrollo integral del deportista como en su rendimiento, y sus investigaciones son necesarias para notar un alto desempeño en el deporte pero a la vez es un estudio muy escaso. Por lo anterior podemos ver que esta investigación favorecerá al desarrollo de la psicología aplicada al deporte mediante el proceso de selección de deportistas de alto rendimiento con una proyección para que así contribuyan a los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Por dicho motivo, es fundamental empezar a investigar acerca de las características neuropsicológicas de los deportistas, que tenga una incidencia en la selección de talento, en la cualificación de los procedimientos de entrenamiento y contribución al desarrollo deportivo en general. Pero las investigaciones más recientes con deportistas de alto rendimiento han aportado evidencias empíricas para definir que los requerimientos cognoscitivos, las características psicológicas y las habilidades varían de acuerdo con el deporte o la disciplina que se practique. (González 2001; Calle 1999; Roffe 2001; Gardia 2001; Mendelsohn 2000; Nuñez 2000). Según esto, no es posible generalizar las características psicológicas y neuropsicológicas necesarias para un deporte en específico a todos los deportes, es decir, se hace necesario investigar las características necesarias para cada disciplina deportiva. Por otro lado, dentro de los diferentes deportes que conforman la cultura deportiva colombiana, el patinaje es una de las disciplinas que por sus resultados a nivel mundial y procesos está ocupando un lugar prioritario en el desarrollo deportivo del país.

En consecuencia, se considera importante realizar una investigación que permita conocer algunas características neuropsicológicas, cognoscitivas y psicológicas del patinaje de carreras, ya que dicho estudio podría servir como herramienta para identificar los deportistas talento que tienen algún tipo de proyección, y que nos permita mantenernos como potencia mundial en este deporte.

En cuanto a la influencia de las variables cognitivas en el ámbito deportivo podemos ver como una investigación (Williams, Anshel, Mark, 2000) pretendía considerar un estudio exploratorio al estilo cognoscitivo en atletas adolescentes competitivos, este estudio probaba las dimensiones internas y externas, que además se dividía en percepción, disponibilidades personales, afecto, necesidades sociales, y las tendencias conductistas; sus resultados indicaban

que los deportistas tienen necesidades sociales muy notables, y que se relacionan con sus interacciones con entrenadores y compañeros de equipo, unos en sí dependían del entrenador por el liderazgo, refuerzo y guía y otros no respondían al entrenador por falla en suministrar estas necesidades ignorando al deportista, esto hacía entender que se fallaba en las situaciones sociales desagradables especialmente para deportistas con una necesidad fuerte de compenetración con el equipo o con los que lo rodeaban, y esto hacía denotar con más fuerza el proceso cognoscitivo.

Según Carlos Lugea en su investigación (Fundamentos de la técnica en el patinaje de velocidad, 2014) define cuál es la técnica necesaria para los buenos resultados en el patinaje de velocidad pero no plantea una metodología a tener en cuenta para el desarrollo de la misma, por lo que en el presente proyecto de investigación se busca dar solución a la pregunta de investigación, mencionada más adelante.

Esta teoría cognitivista en relación con el deporte nos dice que el deportista no se desarrolla con cambios físicos, por el contrario se desarrollan con la maduración cognitiva. Esta teoría se basa en los diferentes procesos mentales que atraviesa el pensamiento, aprendizaje, sentimiento, a medida que un ser humano crece, esta teoría se basa en cómo un individuo percibe, interpreta, almacena y recupera información, el objeto de estudio de esta teoría es cómo la mente interpreta, procesa y almacena la información en la memoria. Como antecedente de lo anterior se pretende llegar a entender los diferentes modelos de aprendizaje, descubriendo, demostrando y explicando cómo es capaz el estudiante de adquirir nuevos conocimientos, destrezas, habilidades y cómo acceder a esa información para poder lograrlo, además sacando su máximo potencial por medio de lúdicas o didácticas que buscan reforzar la motivación en cada niño o adolescente, esto para desarrollar más la motivación a la hora de realizar ciertas actividades tanto físicas como mentales en el patinaje de velocidad.

## **Referente Teórico y Conceptual**

### **Marco teórico:**

#### **- Teoría cognitivista:**

Esta teoría se basa en que el desarrollo no se muestra a través de cambios físicos o hormonales sino con la maduración cognitiva en la persona. Esto quiere decir que su finalidad es notar cada proceso mental de pensamiento, sentimiento, aprendizaje y demás. Así mismo el cognitivismo tiene como base fundamental el denotar cómo la persona percibe, interpreta, almacena y recupera información. Esta teoría muestra al aprendizaje como el rol en el que

construye poco a poco siguiendo su propio camino para así poder alcanzar su finalidad en un medio o largo plazo.

Según Luz Rodríguez Palmero (2018) la teoría cognitivista se basa en una analogía entre el funcionamiento de la mente humana lo cual hace que se estudie la interacción social y las emociones de la mente humana cuando se está aprendiendo, por tal razón la idea principal de esta teoría es que no importa tanto las conductas observables sino lo que realmente ocurre cuando el individuo procesa esa información y la convierte en conocimiento y acción. (Como se cita en la teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitivista, 2018).

Para esta teoría el estudiante es el sujeto procesador de información que siempre está activo buscando y adquiriendo información, para así poder aprender y solucionar problemas; esta competencia a su vez es considerada y desarrollada utilizando nuevos aprendizajes y nuevas habilidades estratégicas según el ámbito al que se esté trabajando.

También para que esta teoría se vea en el día a día y que sea efectiva se busca a través de la intervención del maestro ya que debe estar basada en la motivación más que en el reforzamiento. Y así se debe vincular los objetivos de aprendizaje a los intereses del alumnado de una manera coherente para así garantizar su efectividad ante cada situación que se presente.

El enfoque cognitivo además se interesa en como el individuo representa el mundo en el que vive y como recibe de él la información. “el profesor parte de la idea que el alumno puede aprender a aprender y a saber. Su tarea se centra en la confección y organización de experiencias didácticas para alcanzar este fin. El profesor pierde su papel de protagonista” (Teoría de la conectividad como solución emergente a las estrategias de aprendizaje innovadoras. Ingrid del Valle García Carreño. Universidad Autónoma de Madrid).

#### - Desarrollo integral:

Es una herramienta que está presente en todas las personas a lo largo de su vida, esta habilidad de relacionamiento social permite fortalecer habilidades físicas, culturales y sociales que harán que cada individuo como consecuencia obtenga habilidades de adaptabilidad las cuales favorecerán para afrontar su día a día debido que estas definen la capacidad de cada individuo para ser ciudadano y convivir en sociedad con armonía y respeto.

El desarrollo integral es un derecho, de acuerdo a lo expuesto en el código de infancia y adolescencia (ley 1098 de 2006), al mencionar que se establece como un fin y propósito que enmarcan las políticas públicas concernientes a la primera infancia, infancia y adolescencia, y a su vez se define como “el proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativo



y cuantitativo mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía”. (El desarrollo integral y su importancia en la política educativa, código de la infancia y la adolescencia. Diario oficial, 2006, no. 46.446). Por consiguiente, el desarrollo se concibe como un proceso continuo que inicia desde la gestación y el nacimiento y se mantienen a lo largo de la vida, de manera singular a partir de las vivencias que van aconteciendo en el transcurrir vital de cada sujeto. así mismo, la definición del desarrollo integral establecida en la política de estado para el desarrollo integral de la primera infancia de cero a siempre (ley 1804 de 2016), enfatiza que el desarrollo se caracteriza por ser un proceso complejo y de permanentes cambios que le permiten a las niñas y niños definir y estructurar su identidad y autonomía a partir del reconocimiento de sus características, capacidades, cualidades, potencialidades y experiencias reflejadas en sus propios ritmos de desarrollo y aprendizaje.

- Desarrollo mental y motriz:

Se define como desarrollo motriz como la habilidad de conseguir el dominio y control del propio cuerpo las cuales están constituidas por movimientos orientados hacia el perfeccionamiento de los reflejos primarios los que nos llevan a desarrollar la coordinación de grupos musculares que involucran el equilibrio y el desplazamiento.

Conjuntamente, la práctica de actividades físicas y deportivas fomenta su desarrollo mental ya que estas prácticas permiten incentivar la coordinación, la agilidad, la percepción espacial y el equilibrio.

Asimismo la etapa de la adolescencia denominada etapa de transición es fundamental la actividad física ya para su desarrollo mental y salud mental; La OMS (Organización Mundial de la salud) indica que la mayoría de las enfermedades se inicia en la adolescencia por lo tanto es importante iniciar una vida activa.

- Patinaje de velocidad:

El patinaje de velocidad, es una modalidad deportiva la cual muestra un auge creciente a nivel internacional, conociéndose pocos libros dedicados a su fundamentación metodológica.

Según Lugea (2004) El patinaje de carreras es un deporte de movimientos continuos cíclicos que necesita de ciertas habilidades; éstas tienen una relación con distintas capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, y que a su vez se conectan con características antropométricas, cognitivo sensoriales y físico condicionales. Por tal razón vemos como su importancia de considerar al patinador cómo un todo desde el punto de

vista, físico, biológico, social y psicológico, entendiendo que para desarrollar a un patinador debe ser entendido como un todo, por lo cual no puedes entrenarlo separado del patín, ni entrenar las cualidades físicas de manera aislada, pero tampoco de su contexto y del lugar que cada deportista ocupa en él, como niño, estudiante, esposa, hijo, trabajador, ciudadano entre otros.

Así mismo vemos como en el patinaje su aplicación formula estrategias de entrenamiento modernas y actualizadas con cada una de las indicaciones representan un punto de partida y deben ser adaptadas a cada deportista. Se puede denotar como las zonas de trabajo de las cualidades físicas con sus controles de intensidad, tales como: la frecuencia cardiaca, el lactato, la frecuencia respiratoria principalmente. Finalmente se consideran la sugerencia de ejercicios y tareas a realizar según la etapa, de la preparación general, especial, competitiva y regenerativa o transitoria lo cual indica que utilizan un modelo de periodización clásica. También de test específicos donde se evalúa el ritmo de carrera, tiempos parciales y frecuencia de pasos en una distancia determinada.

### **Marco conceptual:**

El cognitivismo postula que todo el conocimiento y la inteligencia humana se originan y están mediados por el cerebro. Nuestro cerebro procesa la información y la transforma a través del desarrollo cognitivo para generar cognición o conciencia. Las habilidades motoras se vuelven a aprender a lo largo de la vida de un niño hasta la edad adulta. Cada vez que los niños aprenden nuevas habilidades, como patinar, por ejemplo, juegan más físicamente con la actividad que durante cualquier otro periodo de su vida.

En el centro de esta idea de desarrollo integral se encuentra la creencia fundamental de que los seres humanos nacen con una tendencia innata a movilizar sus capacidades corporales y mentales en etapas posteriores de la vida de una manera situacional o específica de un dominio para abordar problemas relacionados con la atención de la salud, psicológica o fisiológicamente. En el contexto deportivo, por ejemplo, los patinadores de élite generalmente adoptan ejercicios de estiramiento alrededor del cuerpo para contrarrestar la tensión muscular y mental después de sesiones de entrenamiento intensivo.

También ponen especial atención en mantener las herramientas mentales necesarias a lo largo de su carrera para que puedan mantenerse en la cima tanto mental como físicamente. La investigación de Arnette, Bailey y Hale (1976) arrojó evidencia de que el éxito del patinaje

de velocidad se puede delinear por la intención de diseñar adecuadamente las partes individuales (cuerpo, mente y entorno) para mejorar el rendimiento. Este artículo trata sobre la importancia del desarrollo físico y mental para el patinaje de velocidad. El cognitivismo trata principalmente sobre el aprendizaje cognitivo como los mecanismos de dominio y el desarrollo corporal a través de motricidad y fuerza mental.

Los patinadores de velocidad incorporan habilidades motoras con inteligencia utilizando el principio de premack cuando trabajan para dominar una habilidad porque se adapta a las necesidades de las capacidades del ejecutante, limitaciones físicas y tiempo dado para adquirir este nuevo conocimiento. Sin embargo, el patinaje de velocidad también es un juego muy cognitivo dada la cantidad de estrategia que implica jugarlo. La condición mental es importante principalmente en puntos críticos como el final de una carrera o el punto de partida.

Esta sección discutirá la correlación entre el patinaje de velocidad, las teorías del cognitivismo que son importantes para el practicante y su impacto en un programa de desarrollo integral. Esta hipótesis sugiere que a través de la comprensión de la teoría cognitiva y la conciencia de los problemas psicológicos, los enfoques correctivos pueden implementarse positivamente con los niños, lo que podría tener un efecto en el área de las habilidades motoras con los preadolescentes. Si se considera el desarrollo mental como uno de los marcos teóricos, también existen posibles cambios en el campo de juego para la edad adulta temprana.

Lo que es realmente importante es que a través del cognitivismo, es posible que la investigación y los expertos de varias disciplinas compartan conocimientos y diferentes experiencias más fácilmente, de modo que más personas puedan tomar decisiones de vida a lo largo de un camino más saludable. La teoría cognitiva se trata de buscar factores que afectan el desarrollo psicológico de cada atleta, las habilidades motoras, qué tan bien se desarrolla su cerebro, etc. para aumentar el desarrollo cognitivo mediante el uso de las prácticas necesarias como un programa de aprendizaje.

## **Metodología**

La metodología empleada para este proyecto investigativo se plantea desde un enfoque interpretativo con rasgos cuantitativos partiendo en conjunto con un análisis de datos de tipo cualitativo a niños entre los 8 a 15 años de edad, en el cual se recolecta información por medio de competencias, en la que cada deportista participó y se comparara los resultados entre un antes y un después de empezar el proyecto, Así mismo se emplea como herramienta de

recolección de datos. Esto con el propósito de poder identificar los principales temas que nos darán respuesta a nuestro planteamiento problema.

Fases de investigación:

1. Recolectar: Se lleva a cabo una muestra cuya cual participan ciertos deportistas del rango de edad de nuestro proyecto, el cual su objetivo principal es obtener los resultados del antes y el después para así tener variables que cuestionen la estimulación en la edad de cada deportista y como abordan el cognitivismo para determinar si se cumplió el objetivo en cada deportista.

Recolección de datos de dicha muestra:

<b>Nombre</b>	<b>Rango de edad</b>
Sujeto 1	8 años
Sujeto 2	13 años
Sujeto 3	14 años
Sujeto 4	15 años
Sujeto 5	10 años
Sujeto 6	15 años

Tabla 1: Muestra objeto de estudio

Fuente: Elaboración propia

2. Analizar: Se hace una guía de observación y análisis siguiendo el planteamiento problema, que consiste en registrar, validar el avance y mejoría en sus competencias. Además con esto se hace una lectura crítica de los resultados relacionados con la primera fase, se hace una variable por medio de evaluaciones que consisten en notar la escala del desarrollo integral de cada deportista, así se utilizara la comprobación del desarrollo y crecimiento de cada uno para ver la relación con el tema principal.
3. Experimentación y sustentación: Se toma en cuenta lo trabajado y aprendido y se lleva a cabo una investigación de tipo cualitativo la cual muestra la observación del resultado o efecto de esta manipulación sobre las variables trabajadas ya que con esta información obtenida en las anteriores fases permitirá mejorar la calidad en la formación y educación que se está brindando en el proyecto y mejorara el proceso de aprendizaje. Cumpliendo con estas características, el test detectará, las debilidades y fortalezas de cada uno de los deportistas pertenecientes a la

muestra, calificándolo por medio de indicadores o elementos cognitivos que se descubrieron en la investigación.

### Resultados

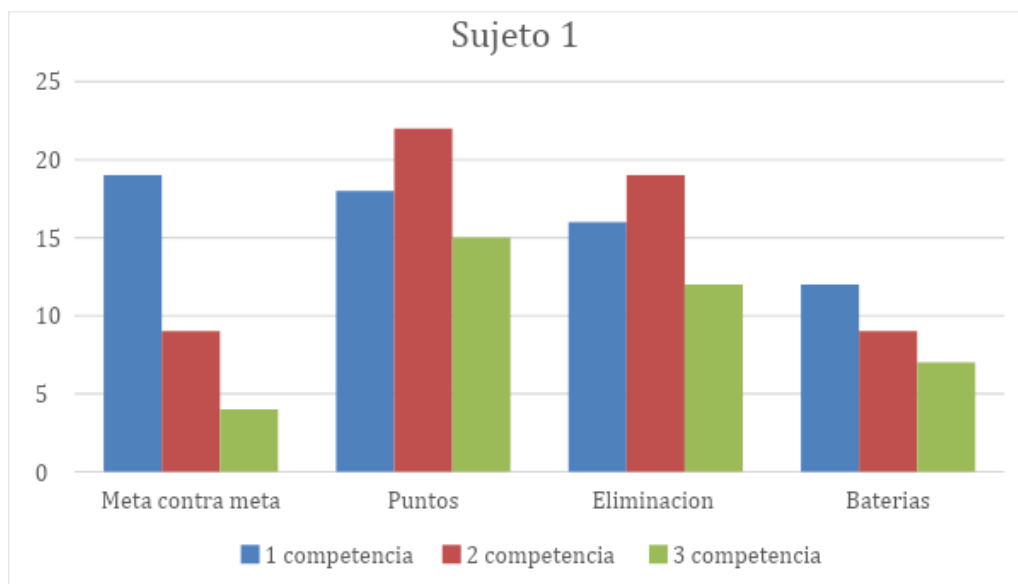
Se pretende llegar a entender los diferentes modelos de aprendizaje, descubriendo, demostrando y explicando cómo es capaz el estudiante de adquirir nuevos conocimientos, destrezas, habilidades y cómo acceder a esa información para poder lograrlo a través de la cognición, además sacando su máximo potencial por medio de lúdicas o didácticas que buscan reforzar la motivación en cada niño o adolescente, esto para desarrollar más la motivación a la hora de realizar ciertas actividades tanto físicas como mentales.

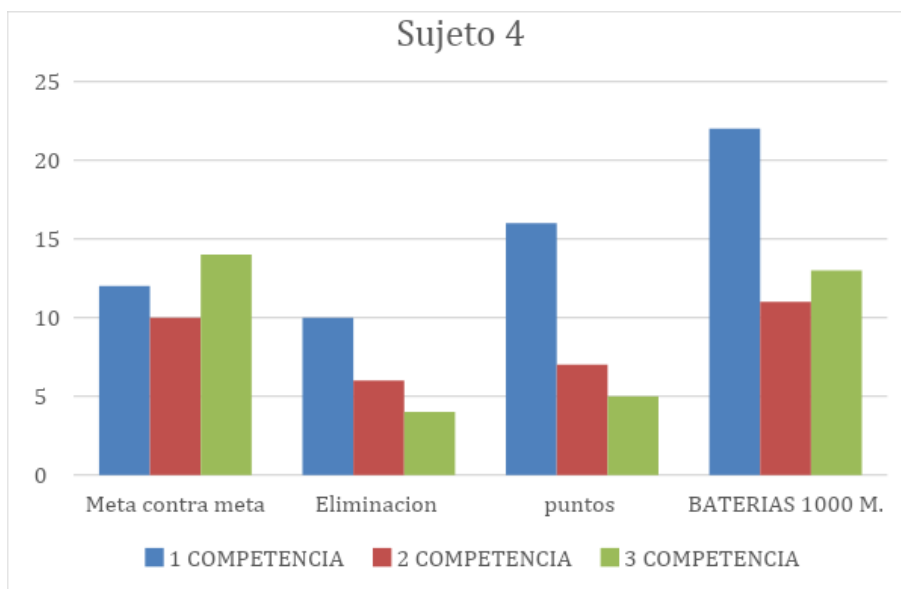
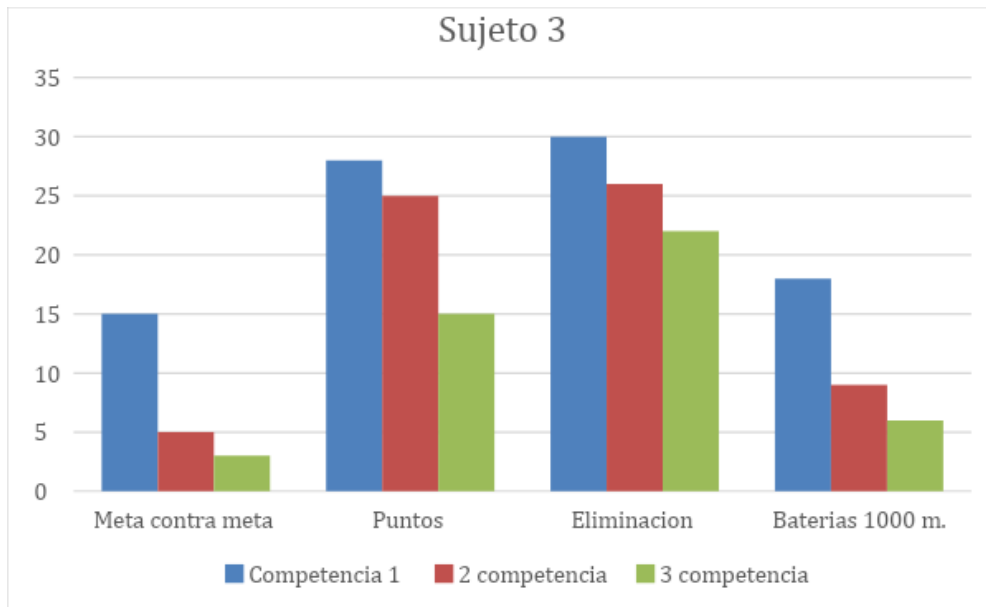
Como primer lugar los resultados se aplican al formato de recolección de datos competitivos a cada uno de los deportistas, siendo el puesto 1 el mejor, así:

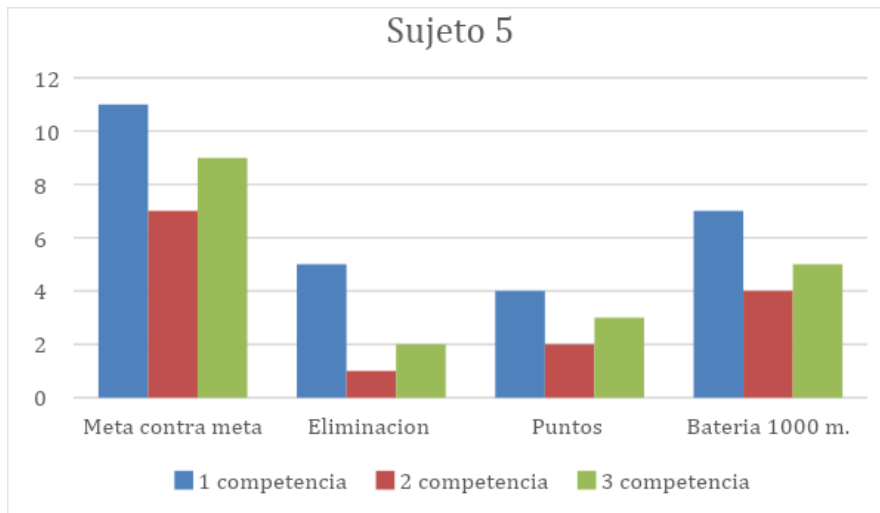
<b>Nombre</b>	<b>Sujeto 1</b>	<b>Sujeto 2</b>	<b>Sujeto 3</b>	<b>Sujeto 4</b>	<b>Sujeto 5</b>
<b>Edad</b>	8 años	9 años	13 años	14 años	15 años
<b>Fortaleza</b>	Velocista pura	Fondista	Fuerza, potencia y velocidad	Fondista	Fuerza mental
<b>Debilidad cognitiva</b>	Inseguridad y atención	Miedo, perfeccionamiento de técnica, percepción y concentración.	Resistencia, procesamiento de la información, perfeccionamiento de técnica y concentración.	Concentración Y viveza	Fuerza física, inseguridad y dedicación.

El siguiente resultado es aplicar la herramienta de la observación directa para la recolección de información, con criterios de observación de cada una de los procesos cognitivos y sus debilidades teniendo en cuenta la edad y experiencia de los deportistas. Teniendo en cuenta los conocimientos sobre estos procesos del patinaje de velocidad y lo visto en la observación

directa, se puede deducir que los deportistas pertenecientes a la muestra presentan características que ayudan a adquirir un conocimiento más rápido que los demás puesto que trabajan la cognición desde antes de empezar a entrenar, además que al saber sus debilidades se trabajan en todo momento para sí volverla una fortaleza. La mayoría de los deportistas realizan una parte mental en sus entrenos pero se les dificulta realizar completamente, al empezar a patinar son conscientes de sus errores y esto hace que deben llevar a cabo pero con el paso de los minutos y la distancia recorrida se va perdiendo esa capacidad y solo piensan en terminar la actividad que se les ha dicho que deben realizar. Cada deportista presenta diferentes gestos que ya tiene memorizados por repetición y que su entrenador no ha notado o posiblemente no le ha hecho saber qué debe corregir para mejorar su rendimiento deportivo y obtener mejores resultados en las diferentes pruebas de una competencia.







Al revisar todos los resultados de las pruebas en cada uno de los deportistas, desde su primera competencia empezado el proyecto hasta la última, se puede evidenciar que se obtienen los resultados esperados en las competencias, demostrando que hace falta entrenar y perfeccionar los fundamentos cognitivos para tener un mejor rendimiento debido que no solo trabajamos su resistencia y fuerza física sino trabajamos más los sentidos cognitivos y ayudar a cambiar la mentalidad de cada deportista. Así mismo se evidencia que los resultados de las pruebas de velocidad en los deportistas velocistas son un poco mejores en comparación a los de las pruebas de fondo. Así mismo se debe aplicar la propuesta para mejorar dichos resultados y demostrar que la preparación cognitiva es fundamental para mejorar las capacidades físicas básicas y el rendimiento de cada uno de los deportistas en el entrenamiento y posteriormente en las competencias.

### **Conclusiones**

Podemos concluir que este proyecto ayudó a la estimulación y desarrollo de las diferentes habilidades en los deportistas de alto rendimiento, lo que mostraba así la gran importancia de llevar a cabo este proyecto ya que es importante tener claro los objetivos de la estimulación para así poder aplicarlo correctamente de acuerdo a las necesidades de cada deportista, puesto que cada uno se desarrolla en un entorno individual y específico.

Así mismo podemos ver cómo relacionamos y desarrollamos en conjunto una integración del niño y entrenador para generar un entorno y mejor comunicación, puesto que esto ayudará



al deportista a entender mejor lo que se está proponiendo y estimulará al deportista para lograr mejores resultados.

Además se estableció que los deportistas de patinaje de velocidad presentan una alta capacidad en el procesamiento de ideas, posiblemente ayudado de altos niveles de atención. Esta capacidad tiene una incidencia en la calidad deportiva de los patinadores, pues ellos deben entrenar y competir en momentos donde generan mucha adrenalina y estrés y esto hace que generen más información y puedan así manejar mejor sus emociones ya que esto entra a jugar un papel importante en el desempeño deportivo. Por otra parte todos estos componentes de las funciones cognitivas de cada deportista podemos notar como el procesamiento establece que los deportistas siguen presentando un alto nivel en su funcionamiento cognitivo y como a pesar de tener muchas variables depende más presentar estrategias apropiadas para el manejo satisfactorio de los temores que provienen del medio externo como interno de sus emociones y como logran controlar sus impulsos para poseer la habilidad de pensar y ejecutar movimiento con alta velocidad y así proporcionar un pensamiento cognitivo adecuado para obtener los logros que ellos desean.

### **Recomendaciones**

Partiendo de esta investigación y teniendo en cuenta las futuras investigaciones e incluso la aplicabilidad de esta investigación a la pedagogía, se dan las siguientes recomendaciones.

- Como promover el deporte a temprana edad para así desarrollar habilidades cognitivas, motrices y sociales.
- Motivar a los deportistas para seguir alcanzando objetivos, mejorando tiempos y mantener activas destrezas desarrolladas a lo largo del conocimiento aplicado.
- Crear y fortalecer lazos mentor - deportista con el objetivo de seguir un proceso enfocado en el cumplimiento de metas a corto y largo plazo.
- Por último se hace recomendación de aprovechar sus potenciales y habilidades ya que sacando su máximo potencial en cada deportista nos mostrara que tanto nivel podemos llegar y que tan lejos pueden hacerlo solo esforzándose cada día al máximo, sin rendirse cuando se tiene una ambición y un sueño.

## Referencias

- Mónica Bibiana Narváez Betancur, 2005, Características neurocognitivas y psicológicas de los patinadores de altos logros deportivos del departamento de Antioquia, en la modalidad de carreras, universidad san buenaventura seccional Medellín facultad de psicología.

Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/113-caracteristicas.pdf>.

- Perla Moreno Arroyo, 2004, Juan Pedro Fuentes Garcia, Estudio de los procesos cognitivos desarrollados por el deportista durante la toma de decisiones.

Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301193/390659>

- Fernando del Villar Álvarez, 2004, La credibilidad de la investigación cualitativa en la enseñanza de la educación física.

Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/378389/471778>

- Miguel Martínez Miguélez, 2009, Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral, Revista latinoamericana POLIS.

Recuperado de: <https://journals.openedition.org/polis/1802>

- Fernando Del Villar Álvarez, 1994, La credibilidad de la investigación cualitativa en la enseñanza de la educación pública.

Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/378389/471778>

- Estefania Ortiz Alvarado, 2015, Propuesta didáctica para el perfeccionamiento de fundamentos técnicos en el patinaje de velocidad, en deportistas del club alta vista de Bogotá, universidad libre.

Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/198443331.pdf>

- Maria Luz Rodriguez Palmero, 2008, La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la psicología cognitivista.

Recuperado de:

<https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1H30ZSRPG-1HGWM5F-QZQ/Teor%C3%ADa%20del%20Aprendizaje%20Significativo%20a%20partir%20de%20la%20Perspectiva%20de%20la%20Psicolog%C3%ADa%20Cognitiva.pdf>

- Jesús León Lozada Medina, 2018, El patinaje de velocidad sobre ruedas, un libro de Zenga, Lollobrigida y Giorgi, Revisión literaria narrativa.

Recuperado de: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/14/16>

- Jaime Díaz Ocejo, 2012, Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario.

Recuperado de:

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR\\_DIAZ\\_OCEJO.pdf?sequence=6](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf?sequence=6)

- HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium. 2007, pag. 288.
- Alexander Gil Arias, 2007, Evaluación de los procesos cognitivos y emocionales de los deportistas para la detección y selección de talentos deportivos. Revista de ciencia deportiva y alto rendimiento.

Recuperado de: <https://altorendimiento.com/evaluacion-de-los-procesos-cognitivos-y-emocionales-de-los-deportistas-para-la-deteccion-y-seleccion-de-talentos-deportivos/>

- Manuel T. Abad Robles, 2013, Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de literatura. Universidad de Huelva, España

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163028052007.pdf>

- Carlos Avilés, 2014, vol. 30, nº 2 (mayo), 725-737, La pericia perceptivo-motriz y la cognición en el deporte: Del enfoque ecológico y dinámico a la inacción.

Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.158611/161461>

- Isabel Castillo, 2004, Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80536310.pdf>

- Isabel Balaguer, 1995, Autoeficiencia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación.

Recuperado de: <file:///C:/Users/salas.UTBPSP1SB2EM-08/Downloads/Dialnet-AutoeficienciaEnElDeporteYLaActividadFisica-2378920.pdf>