

VILA, RAMON; GUITART, NÚRIA; RIERA, JOAN; DÍAZ, JORDI

Aprendizaje y enseñanza de las habilidades con patines

Apunts Educación Física y Deportes, núm. 90, octubre-diciembre, 2007, pp. 27-32

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Barcelona, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656950004>

# Aprendizaje y enseñanza de las habilidades con patines\*

**RAMON VILA\*\***

**NÚRIA GUITART**

**JOAN RIERA**

INEFC-Centro de Barcelona

**JORDI DÍAZ**

Federación Catalana de Patinaje

**Correspondencia con autores/as**

\*\* *ramonvila10@hotmail.com*

## Resumen

A partir del modelo conceptual que identifica las habilidades de los deportistas en función del entorno con el que interactúan, de los objetivos a alcanzar y de los instrumentos que se utilizan, se ha abordado el aprendizaje y la enseñanza de las habilidades básicas con patines. En las habilidades básicas, el equilibrio en el medio es esencial, pero los patines introducen variabilidad en la relación con el medio y, por lo tanto, dominar las habilidades con patines requiere un largo periodo de aprendizaje. Para acercarnos a la comprensión del aprendizaje de estas habilidades hemos entrevistado a practicantes expertos (*skaters*) y entrenadores de patinaje con experiencia en la iniciación del patinaje artístico y del hockey patines. A partir de las opiniones de los expertos, se pueden deducir algunas pautas para la enseñanza eficaz de las habilidades con patines.

## Palabras clave

Habilidades básicas, Patines, Procesos de aprendizaje y procedimientos de enseñanza.

## Abstract

*Learning and teaching of basic roller skating skills*

*Starting with the conceptual model which classifies the skills of sportspeople depending on the environment with which they interact, the aims to be achieved and the instruments used, we focused on the learning and teaching of basic roller skating skills. At a basic skill level, balance in the environment proves essential although roller skates themselves add variability to the interaction with the environment. Because of this, acquiring a good command of the skills involved in roller skating requires a long training period. In an effort to get closer to fully understanding the learning of such skills, we interviewed skaters and skating coaches with experience of figure skating and hockey. From these experts' opinions, a number of guidelines on the effective teaching of roller-skating skills can be established.*

## Key words

*Basic skills, Roller skating, Learning processes and procedures of teaching.*

## Introducción

Generalmente, el aprendizaje de las habilidades motrices ha sido un área olvidada dentro del ámbito del aprendizaje (Riera, 1989a). En nuestro país, el aprendizaje de las habilidades del deportista, a pesar de ser una temática de gran relevancia, ha despertado poco interés hasta épocas recientes, como han mostrado Riera (1989b), Oña (1994) y Ruiz (1994). Sin embargo, desde hace unos años se está trabajando en la clasificación y ordenación de las habilidades deportivas, y concreta-

mente en las habilidades estratégicas, tácticas y técnicas (Riera, 1993, 1995, 1997).

Recientemente, se ha propuesto un modelo conductual que vincula las habilidades de los deportistas, el entorno en que se realizan y los instrumentos que se utilizan (Riera, 2005), de forma que ayuda a clarificar las relaciones que se aprenden. Se identifican cinco tipos de habilidades (básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas) que se corresponden con los elementos del entorno con los que el deportista interactúa

\* Estas investigaciones se han podido realizar gracias a las Ayudas a la Investigación 2002-2003 y 2003-2004 del Centro de Barcelona del INEF de Catalunya. Agradecemos la colaboración a las entrenadoras y entrenadores de patinaje artístico: Judit Dameson, Concepció Galindo, Ricard Planiol, Miquel Quintana y M<sup>a</sup> Teresa Sacristán, a los entrenadores de hockey patines: Carlos Bernalte, Joan Cáceres, Jordi Camps, Paco González, Claudio Omar, Joaquim Paüls, Josep Enric Torner y Francesc Sucarrats y a los *skaters*: Ivà, Àlex, Xavi, Roger, Manuel, Jaume, Carlos, Cristian, Óscar y Juan Antonio.

(medios, objetos, deportistas, normas y conocimientos). Riera (2005) también agrupa los procesos del aprendizaje humano (asociación de estímulos, asociación de consecuencias, imitación, convivencia y reflexión) que se corresponden con los procedimientos que puede utilizar el enseñante para favorecer el aprendizaje (adecuar la práctica, incrementar el *feedback*, mostrar, dar pautas y hacer pensar).

Posiblemente, las clasificaciones de las habilidades y de los procesos de aprendizaje ayuden a abordar el aprendizaje de cada una de las diferentes habilidades. Ahora bien, mientras que disponemos de muchos estudios sobre el aprendizaje de las habilidades técnicas, y en las dos últimas décadas se han incrementado notablemente los trabajos sobre el aprendizaje de las habilidades tácticas y estratégicas, existen pocos estudios sobre el aprendizaje de las habilidades básicas e interpretativas.

Por este motivo, en los últimos años iniciamos el estudio del aprendizaje y la enseñanza de las habilidades básicas, denominadas así porque son las más elementales y forman parte de todas las habilidades del deportista. La principal característica de las habilidades básicas es que implica una relación eficaz con el medio, es decir, permite alcanzar los objetivos de sostenerse, equilibrarse y desplazarse: como mantenerse de pie, andar, correr, frenar, saltar, girar, deslizar, patinar, etc. (Mc Clenaghan i Gallahue, 1985; Wickstrom, 1990).

Generalmente, el aprendizaje de las primeras habilidades básicas como gatear, andar, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patinar, etc., se da en entornos no profesionales, donde generalmente son los padres y madres los que enseñan a sus hijos. Los niños aprenden a andar, pero no ponemos bastante atención y no nos damos cuenta de que tardan meses en conseguirlo, y unos cuantos más para poder correr, bajar escaleras, etc. Además, y de forma especial en el ámbito del deporte, las habilidades básicas en muchos casos implican relaciones muy variables, porque se dan en un medio inestable (aire, mar, nieve, etc.) o se utilizan instrumentos que introducen variabilidad a la relación con el medio (patines, esquíes, piraguas...).

Riera (2001b; 2005) sugiere que, en estas habilidades probablemente el proceso de aprendizaje que parece tener un peso más importante es el de asociación de estímulos, donde las sensaciones del aprendiz son muy importantes, pero es necesario demostrarlo. Conocer cómo se realiza el proceso de aprendizaje de habilidades básicas y cuáles son los procedimientos de enseñanza más

adecuados para hacerlo son cuestiones vitales para mejorar el aprendizaje y la enseñanza de estas habilidades.

Por ello se consideró apropiado analizar los diferentes procesos de aprendizaje y procedimientos de enseñanza de las habilidades básicas que comportan la utilización de patines, dado que son instrumentos que hacen muy variable la relación con el medio, y su dominio requiere un largo periodo de aprendizaje.

## Metodología

Para realizar la investigación sobre el aprendizaje y la enseñanza de las habilidades básicas se decidió utilizar la entrevista de expertos como procedimiento para aproximarnos al objeto de estudio de una forma más global. La entrevista es un medio de recogida de información cualitativa por su naturaleza interactiva en la que el rol del investigador es fundamental, ya que es el responsable de interpretar todas las explicaciones que se recogen en las entrevistas (Latorre, Rincón y Arnal, 1996).

Por lo tanto, el entrevistador necesita una buena preparación y un entrenamiento para extraer de los entrevistados los datos relevantes y saber profundizar sobre diversos temas que pueden ir surgiendo durante la entrevista, hecho que se fue mejorando con diversas pruebas piloto y su análisis. Al realizar la entrevista se disponía de un guión estructurado que incluía los temas que nos interesaban. El guión servía para iniciar al entrevistado en los diferentes temas, pero sus respuestas podían completarse con preguntas adicionales, procurando que el entrevistado precisara lo máximo posible y, en caso de duda, se formulaban preguntas complementarias para precisar las respuestas.

Mediante la entrevista se realizaron tres investigaciones, de carácter exploratorio y descriptivo, a tres colectivos de expertos, tanto en la práctica como en el entrenamiento del patinaje: *skaters*, entrenadores y entrenadoras de patinaje artístico y entrenadores de hockey patines.

Las entrevistas de los *skaters* se realizaron en la Plaza de Sants de Barcelona y las de los entrenadores se llevaron a cabo en su propia ciudad, en la Federación de Patinaje o bien en los pabellones donde entrenaban. Las entrevistas se hicieron en lugares tranquilos, sentados y sin prisa ni límite de tiempo, y duraron en torno a 45 minutos con los entrenadores y 25 minutos con los *skaters*.

Todas las entrevistas se registraron en magnetófono y posteriormente se transcribieron y se analizaron individualmente, entrevista por entrevista, intentando captar

lo más esencial de aquello que comunicaba el entrevistado. En cada una de las tres modalidades se agrupaban los aspectos más destacados por las diferentes personas entrevistadas.

## Primer estudio

### Valoración del aprendizaje de los skaters

El primer estudio se realizó sobre el aprendizaje de los *skaters*, los cuales se pasan la mayoría de las horas de práctica aprendiendo nuevas formas de relacionarse con el medio y su patín. De hecho, se observa que en la práctica del *skate* las habilidades básicas tienen un peso muy relevante y se necesita un largo proceso de aprendizaje para ser medianamente eficaz en estas acciones.

Además, el *skate* tiene la peculiaridad que a pesar de haber profesionales que se ganan muy bien la vida con la práctica de esta modalidad, no hay entrenadores ni escuelas de iniciación que se dediquen a enseñar a patinar con *skate*.

El aprendizaje se realiza sin el control ni la supervisión de ningún entrenador. Todos los expertos de *skate* practican lo que les parece, deciden qué quieren hacer, cómo y cuándo lo hacen. Ello hacía interesante el estudio de este colectivo, porque sus aprendizajes son vivenciales, se hacen en la calle y no están influenciados por las pautas de entrenadores. Ellos mismos son sus entrenadores, regulan sus aprendizajes y a base de años de experiencia, van escogiendo la forma de practicar que les parece más adecuada.

## Sujetos

Se entrevistó a diez patinadores o *skaters* con un alto nivel de práctica. Se realizó un muestreo intencional seleccionando a los patinadores con más nivel, experiencia y dedicación entre los que practicaban regularmente en la Plaza de Sants de Barcelona. Los entrevistados, con un gran dominio del *skate*, eran todos chicos, ya que las tardes en que se registraron las entrevistas no se vio a ninguna chica patinando. Todos los entrevistados han practicado en la calle y mayoritariamente han empezado con los amigos y por la moda. Por otra parte, cuantos más años tienen los practicantes menos horas acostumbran a dedicar a la práctica del *skate* debido a su dureza. Además, el trabajo y otras obligaciones les impiden dedicar muchas horas. Entre los practicantes entrevistados, el mayor tenía 26 años y el más joven, 15.

## Resultados

El proceso de aprendizaje del *skate* es largo, complejo e implica muchas caídas. Sin constancia y fuerza de voluntad no se puede ser *skater*, y por lo tanto, la dureza mental juega un papel fundamental en estos aprendizajes. Además, a menudo se producen lesiones, aunque con el tiempo aprenden a caerse. Pero este aprendizaje sobre las caídas es en buena parte inconsciente, y muchos de ellos no se dan cuenta de que aprenden.

Los aprendizajes que se realizan en la calle nos muestran que se puede aprender a realizar habilidades de gran dificultad sin una enseñanza sistematizada. Pero, también es cierto que la gran mayoría de los entrevistados reconoció que si alguien los hubiera orientado o bien les hubiera dado algunas instrucciones de cómo se realizaba alguna acción concreta, habrían aprendido de manera más rápida y mejor.

Los aspectos más relevantes en los que han coincidido los 10 entrevistados en relación al aprendizaje de sus habilidades son los siguientes:

- Las acciones se aprenden muy lentamente, y es necesario dedicar muchos esfuerzos y tener constancia.
- Según todos ellos, la mejor forma de aprender estas acciones es practicando el mayor tiempo posible.
- Consideran que observar compañeros o vídeos ayuda en la mejora del aprendizaje y también preguntar a los compañeros cuando alguna acción no les sale. Sólo algunos de los más experimentados hablan de reflexionar sobre cómo hacerlo para mejorar.
- Para todos ellos, el miedo a hacerse daño es un factor importante, pero afirman que cuando van a realizar una acción complicada, o la hacen sin miedo o es mejor no realizarla, ya que entonces sí que podrían hacerse daño.
- Todos los entrevistados han coincidido en que a base de años de experiencia fueron aprendiendo a caerse y a no hacerse daño como en los inicios, aunque algunos de ellos no se lo habían planteado antes de hacerles la pregunta.
- Únicamente dos de los entrevistados eran conscientes de que aprendían a equilibrarse; algunos incluso negaban que esta habilidad se aprendiera.
- En cuanto a la evolución de los aprendizajes, algunos de los más veteranos afirman que al inicio se va progresando de una forma bastante continua, y posteriormente el aprendizaje parece que avance de forma más irregular.

## Segundo estudio

### Valoración de los entrenadores de patinaje artístico

El segundo estudio se realizó sobre el aprendizaje y enseñanza del patinaje artístico, modalidad deportiva en la cual en Cataluña hay un gran nivel y que dispone de entrenadoras y entrenadores muy cualificados.

Aquí, a diferencia del primer estudio, el instrumento utilizado para relacionarse con el medio son un par de patines sujetos a los pies. Este aspecto diferencia mucho las habilidades que se aprenden, aunque los procesos genéricos de aprendizaje de estas habilidades no son tan diferentes de las de los *skaters*.

En la modalidad de patinaje artístico se realizan saltos muy complejos y es fundamental hacerlo con elegancia.

### Sujetos

Se entrevistó a cinco entrenadores de patinaje artístico, tres mujeres y dos hombres, todos con larga experiencia tanto de entrenadores, como de patinadores, y además con un contacto destacado en la iniciación del patinaje. Se seleccionaron según estos criterios, para que así pudieran aportar reflexiones más valiosas sobre sus experiencias.

### Resultados

Para alcanzar un buen nivel, recomiendan empezar la práctica del patinaje a una edad muy temprana, hacia los cuatro años, pero algunos entrenadores reconocen que, aunque es lo mejor para el patinaje, pensando en los niños quizás sería deseable esperar un poco más. Aunque creen que se aprende a caer, no lo enseñan, porque piensan que son actos involuntarios. El miedo es un aspecto que tienen muy en cuenta, y, además, puede ser causa de abandono de la práctica deportiva. Cuando no realizan bien alguna acción, el vídeo es otro aspecto que les funciona muy bien, ya que el mismo patinador puede ver dónde falla, y es un elemento con un amplio abanico de posibilidades, que poco a poco se va introduciendo en los entrenamientos.

Los aspectos más relevantes en que han coincidido las entrenadoras y los entrenadores de patinaje artístico son los siguientes:

- Todos los entrevistados creen que se aprende a caer, aunque reconocen que no lo enseñan porque son actos involuntarios y no se pueden entrenar.

- Creen que el proceso de aprendizaje es continuo y progresivo, aunque depende mucho de si la persona lo asimila más o menos rápidamente. Un aspecto que hace variar mucho la progresión de aprendizaje son las habilidades previas de que dispongan, y el único momento que destacan donde se rompe la progresión continua es en el aprendizaje de los saltos.
- Todos reconocen que, en algunos momentos, sus patinadores pueden tener miedo a diferentes aspectos, pero explican que suele ser al principio o cuando se realizan acciones complicadas que implican riesgo, como los saltos. Aconsejan proponer hitos alcanzables, evitar sustos e ir avanzando progresivamente.
- Cuatro de los entrevistados coinciden en que se tiene que empezar a los 4 o 5 años para tener un buen nivel de patinaje.
- El método de enseñanza se suele basar en una progresión de ejercicios de menor a mayor dificultad, intentando dar seguridad y confianza, además de añadir una componente lúdica.
- La utilización de material diverso ayuda y hace más agradable el aprendizaje.
- Todos los entrenadores llevan patines, pues creen que son muy adecuados para hacer demostraciones y muy útiles para enseñar en la iniciación.
- Para enseñar acciones concretas aconsejan explicar, demostrar, hacer prácticas y después ir corrigiendo. La dificultad se intenta poner de forma progresiva y una manera habitual de facilitar esta práctica es hacerla sin patines.
- Para mejorar el equilibrio sobre los patines es conveniente practicar en situaciones diversas en las que haya desequilibrio, incrementando progresivamente la dificultad.
- Para ayudarlos a mejorar, todos creen que es necesario practicar mucho y, si alguna acción no les sale, se debe probar con otra metodología o mediante la ayuda de material.

## Tercer estudio

### Valoración de los entrenadores de hockey patines

En el tercer estudio realizado se analizó el aprendizaje y la enseñanza de otra modalidad importante en Cataluña, el hockey patines, en la cual aprender a patinar es

fundamental ya que es la base para otras habilidades con el móvil, los compañeros y los oponentes.

En el hockey patines se busca la efectividad en el desplazamiento, tanto en los frenazos como en los cambios de ritmo o de dirección.

## Sujetos

Se entrevistó a ocho entrenadores expertos de hockey patines, los cuales fueron seleccionados por haber sido buenos jugadores y por su contrastada experiencia como entrenadores, además de seguir manteniendo el contacto con la base, ya sea de forma directa o bien como coordinadores.

## Resultado

A diferencia de los entrenadores de patinaje artístico, la mitad de los entrenadores enseñan a caerse, porque en un partido de hockey se puede caer a menudo y de manera repentina. Todos están de acuerdo que en categorías inferiores los entrenadores deben llevar patines, pero en categorías superiores las opiniones están más divididas; algunos entrenadores no se los ponen para mantener la distancia y exigir más.

Los entrenadores entrevistados tienen muy en cuenta el miedo, y creen que puede producirse en los inicios, porque aún no controlan los patines cuando realizan tareas complejas como patinar hacia atrás, por las caídas o por diversas situaciones del partido. Para reducir el miedo aconsejan volver al inicio y hacer ejercicios más elementales, quitar trascendencia, utilizar protecciones, evitar sustos e ir avanzando progresivamente.

Las principales aportaciones que hicieron los entrenadores de hockey patines son las siguientes:

- Todos creen que se aprende a caer, y 4 de los 8 entrenadores enseñan a hacerlo. Aunque hay dos entrenadores que consideran que los patinadores prácticamente nunca tienen miedo, todos reconocen que en algunos momentos pueden tener miedo a patinar.
- Los entrenadores de hockey patines recomiendan iniciar el patinaje en torno a los cuatro años. En primer lugar tienen que centrarse en el control de los patines y realizar diversos juegos, y al cabo de un año o dos, introducir estic y pelota progresivamente.
- En las primeras sesiones, para enseñar a patinar,

basan el método de enseñanza en generar confianza, empezando por ejercicios muy sencillos, que irán complicándose progresivamente. Utilizan muchos juegos para que se diviertan.

- Sobre todo, en la iniciación, es muy recomendable utilizar diversos materiales para hacer más lúdico el aprendizaje.
- De los 8 entrenadores, 6 llevan patines, y todos recomiendan llevarlos en la iniciación, porque son muy útiles para hacer demostraciones y ayudar a los aprendices.
- Para enseñar acciones concretas aconsejan explicar, demostrar, hacer prácticas y después ir corrigiendo. La dificultad se intenta poner de forma progresiva y a través de la repetición se va mejorando, pero poniendo un límite a estas repeticiones para no hacerlas pesadas.
- Para mejorar el equilibrio sobre los patines es necesario practicar mucho y en situaciones diversas en que haya desequilibrio. En la iniciación se facilita el patinaje, y cuando se domina, han de buscarse formas para hacerlo más complicado, porque si no hay estímulos lo bastante potentes como para generar desequilibrio no habrá mejora.
- Todos tienen teorías propias sobre cómo enseñar a patinar, y se basan generalmente en plantear una progresión de aspectos técnicos, trabajar de forma divertida, ser positivo, exigente y responsable.

## Conclusiones

El aprendizaje y la enseñanza de las habilidades con patines afecta a muchas personas que dedican una gran cantidad de horas y esfuerzos a estas tareas. A través del análisis de la información aportada por los tres colectivos: *skaters*, entrenadores de patinaje artístico y entrenadores de hockey patines, se han identificado algunas de las pautas de actuación más útiles para el aprendizaje y la enseñanza de las habilidades con patines.

El aprendizaje de las habilidades con patines es un proceso muy variable, largo y complejo. Además, tiene la dificultad de crear un cierto miedo al principiante, dado que todas las habilidades básicas implican el equilibrio y el desequilibrio de la persona. Hasta que el desequilibrio no está controlado se genera un cierto miedo, que además es retroalimentado por la gran cantidad de caídas que se producen. Por otra parte este cierto riesgo controlado también es muy atractivo; buena prueba de ello es el aumento de participantes en las dos últi-

mas décadas de las actividades y deportes en los que hay deslizamiento e implican en gran medida las habilidades básicas.

Es en este contexto tan complejo donde se han de interpretar las aportaciones de los diferentes expertos, y el tratamiento que se ha ido haciendo de toda la información hasta proponer las siguientes pautas para la enseñanza eficaz de las habilidades con patines:

- Las habilidades con patines se aprenden muy lentamente y es necesario dedicar muchos esfuerzos, tiempo y constancia.
- La dureza mental juega un papel crítico para alcanzar un buen nivel en estos aprendizajes.
- La mejor forma de aprender las habilidades básicas, como patinar, es practicando el mayor tiempo posible.
- Los entrenadores aconsejan empezar a los 4 o 5 años para tener un buen nivel de patinaje.
- Para mejorar el equilibrio sobre los patines, se debe practicar en situaciones diversas en que haya un desequilibrio adecuado al nivel del patinador.
- El método de enseñanza se suele basar en una progresión de ejercicios de menor a mayor dificultad, intentando dar seguridad y confianza, además de añadir un componente lúdico.
- La observación de demostraciones, el análisis de vídeos donde se puede ver uno mismo y las explicaciones de cómo se tienen que realizar los movimientos ayudan a mejorar el aprendizaje, aunque la práctica siempre es fundamental.
- Cuando se ha de realizar una acción complicada, que impone respeto, o se realiza sin miedo o es mejor no hacerla, ya que es mucho más probable hacerse daño.
- Se aprende a caer y a hacerse menos daño en las caídas, aunque esto sólo lo enseñan algunos entrenadores de hockey, quizás porque en un partido los

jugadores se caen a menudo y trabajar este aspecto puede evitar lesiones.

- Sobre todo, en la iniciación, la utilización de material diverso ayuda y hace más agradable el aprendizaje.
- La mayoría de los entrenadores llevan patines, piensan que son muy adecuados para hacer demostraciones y muy útiles para enseñar en la iniciación.
- Para enseñar acciones concretas, es aconsejable: explicar, demostrar, hacer practicar y después ir corrigiendo. La dificultad se intenta poner de forma progresiva y en las correcciones, el vídeo es un elemento que ofrece muchas posibilidades y cada día se va introduciendo más en los entrenamientos.

## Bibliografía

- McClenaghan, B. A. y Gallahue D. L. (1985). *Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento Motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Universidad de Granada.
- Riera, J. (1989a) Aprendizaje motor. En J. L. Pinillos y R. Bayés (eds.). *Aprendizaje y condicionamiento*, pp. 415-445. Madrid: La Alhambra.
- (1989b). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.
- (1993). Aprendizaje motor o aprendizaje de la estrategia, táctica y técnica deportivas. IV Congreso Nacional de Psicología del Deporte. Sevilla.
- (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts. Educación Física y Deportes* (39), 45-56.
- (1997). Aprendizaje de la táctica deportiva. *Revista de Psicología del deporte*, 5, 111-124.
- (2001a). Habilidades deportivas, habilidades humanas. *Apunts. Educación Física y Deportes* (64), 46-53.
- (2001b). *Procesos de aprendizaje y procedimientos de enseñanza*. Barcelona, UOC.
- (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Inde.
- Riera, J. y Vila, R. (2003). *Aprendizaje y enseñanza de habilidades básicas. Memoria de investigación*. INEFC-Barcelona.
- Riera, J.; Vila, R. y Guitart, N. (2004). *Enseñanza de habilidades básicas*. Memoria de investigación. INEFC-Barcelona.
- Ruiz, L. M. (1994). *Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- Wickstrom, R. L. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza Deporte.