

**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE  
IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM, A NIVEL  
UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

**PRESENTADO POR:**

Jessica Alejandra Ríos Jiménez

Código 112212173

Norfi Lorena Sarmiento Pérez

Código 112208246

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE.  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTE.  
FUSAGASUGÁ  
IIPA 2017**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE  
IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM, A NIVEL  
UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

**Presentado Por:**

Jessica Alejandra Ríos Jiménez

Código 112212173

Norfi Lorena Sarmiento Pérez

Código 112208246

**ASESOR**

Lic. Esp. Jorge Leonardo Rodríguez Mora

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE.  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACIÓN Y DEPORTE.**

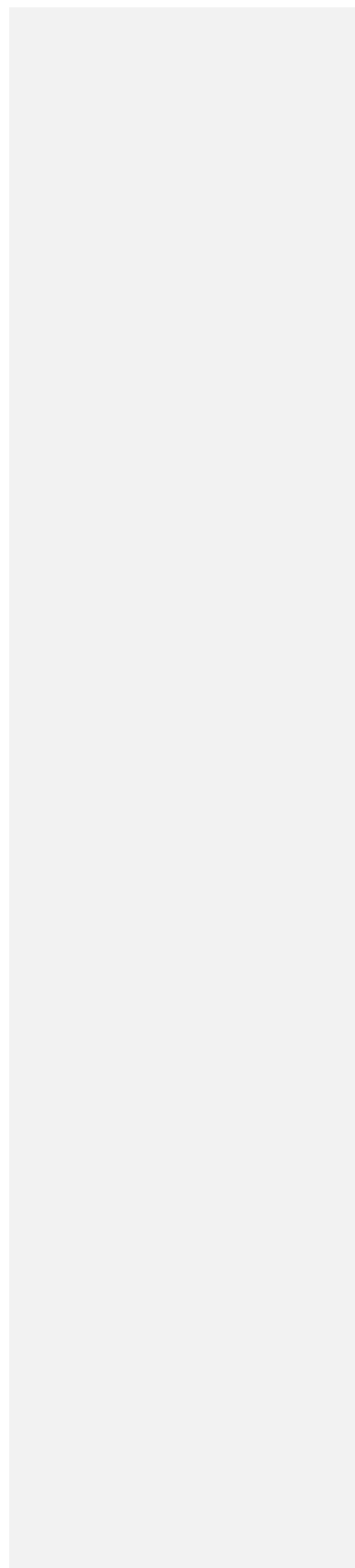
**FUSAGASUGÁ**

**IPA2017**

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	9
Pregunta Problemática.....	11
Justificación.....	12
Objetivos.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Marco conceptual, teórico y referencial.....	16
Historia del Freestyle Pom.....	16
Planilla de evaluación.....	18
habilidades presentes en el Freestyle Pom.....	23
Entrenamiento deportivo.....	25
Qué es y para qué sirve.....	25
Pasos de una dirección de entrenamiento.....	28
Metodología.....	36
Población.....	38
Muestra.....	38
Ruta metodológica.....	40
Desarrollo de la investigación.....	41
Instrumentos de recolección de información.....	41
Encuesta.....	41
Validación de la encuesta.....	42
Análisis la información.....	44
Datos laborales.....	44
Plan de entrenamiento físico.....	51
Coreográfico.....	62

Técnico.....	68
Resultados .....	81
Conclusiones.....	84
Bibliografía.....	86
Anexos.....	88
Encuestas realizada por los entrenadores.....	88
Respuesta de las encuestas por cada uno de los entrenadores.....	95
Planilla de evaluación de Freestyle Pom.....	131



## TABLA DE CONTENIDO DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1 profesiones entrenadores.....	47
Tabla 2 títulos obtenidos por los entrenadores.....	48
Tabla 3 Estudios específicos de la modalidad.....	49
Tabla 4 Equipos como deportista .....	50
Tabla 5 Equipos como entrenador.....	50
Tabla 6 Nombre de la universidad que entrena .....	51
Grafico 1 Años de experiencia como deportista.....	52
Grafico 2 Años de experiencia como entrenador.....	53
Grafico 3 Instrumentos utilizados en planes de entrenamiento .....	54
Grafico 4 Realización de test de entrada.....	55
Grafico 5 Test para velocidad.....	56
Grafico 6 Test para fuerza .....	57
Grafico 7 Test para resistencia aeróbica .....	58
Grafico 8 Test para flexibilidad.....	59
Tabla 7 volumen de trabajo según direccionamiento de la carga.....	60
Tabla 8 Chequeos intermedios.....	61
Grafico 9 tiempo para realización de chequeos físicos.....	62

Tabla 18 Tiempo para realización de chequeos técnicos .....	63
Tabla 19 Según resultado de chequeo readecua porcentaje de volumen de las cargas de trabajo .....	64
Tabla 20 Aspectos físicos que posee una bailarina.....	65
Tabla 21 Aspectos importantes para el montaje coreográfico .....	66
Tabla 22 Criterios para escoger la música coreográfica .....	67
Tabla 23 Cuenta con profesionales específicos para el desarrollo de la modalidad.....	68
Tabla 24 Cuenta con el apoyo de estos profesionales .....	69
Tabla 25 Elementos técnicos básicos de la gimnasia.....	70
Tabla 26 Elementos técnicos básicos del ballet.....	71
Tabla 27 Elementos técnicos básicos del jazz.....	72
Tabla 28 Elementos técnicos básicos del Cheerleading.....	73
Tabla 29 Como corrige falencias durante el entrenamiento .....	74
Tabla 30 que nivel técnico considera que posee el equipo Universitario de freestyle Pom que entrena .....	75
Tabla 31 Marco comparativo de las de identificación de los planes de entrenamiento del Freestyle Pom Universitario en Colombia.....	77



## **INTRODUCCIÓN**

En el presente documento se recopila información de los diferentes planes de entrenamiento que desarrollan los entrenadores de Freestyle Pom a nivel Universitario en Colombia, que mediante su aporte han permitido la implementación de esta modalidad deportiva en nuestro país, la cual ya es reconocida y avalada como un deporte por la Sport Accord (SportAccord, 2014)<sup>1</sup>, el Comité Olímpico Internacional (International Olympic Committee, 2016), la FISU Federación Internacional de Deportes Universitarios (Federation, 2014) y a nivel nacional por Coldeportes de acuerdo al aval a la actual Federación Colombiana de Porrismo “Fedecolcheer”(Union, s. f.).

Para abordar ésta investigación se consultó a través de encuestas a los entrenadores que orientan Freestyle Pom en las universidades del país sobre los procesos que ellos involucran en la preparación deportiva a cada uno de sus equipos, los conceptos y formación que poseen para poder orientar éstos procesos en el ámbito del entrenamiento deportivo, y de allí realizar una matriz que permita clasificar cada una de las variables obtenidas para poder posteriormente identificar los planes de entrenamiento que actualmente se usan en el ámbito del Freestyle Pom Universitario en Colombia.

---



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

8

A partir de los datos obtenidos de cada uno de los entrenadores consultados, se identificó cada una de las variables propias del entrenamiento deportivo aplicadas al Freestyle Pom y de esto se pudo determinar cómo son las características de los planes de entrenamiento, que siguen los entrenadores de los diferentes equipos Universitarios.

Ahora bien es importante saber respecto a los deportes de arte competitivo, como lo enuncia (Cortes Marquez, 2002) “Son agrupaciones que metodológicamente se encuentra con características, cualidades específicas y referenciadas en deportes de fuerza de combate, resistencia juego con pelota y claro Deportes de Arte Competitivo; pero en general lo que determina la ubicación del deporte en un grupo u otro son sus particularidades, los deportes que se consideran como arte competitiva son la gimnasia rítmica, artística, aeróbica, sincronizado, clavados, patinaje, ajedrez y equitación y sus características específicas son metodológico, psicológico y fisiológico”

Visto que dentro de lo enunciado por el autor, no se encuentra inmerso el freestyle Pom, es importante conocer las características que se le atribuyen a los deportes de arte competitivo, ya que permiten comparar y asemejar a las característica del freestyle Pom y poder entender esta modalidad deportiva dentro de los deportes de arte competitivo.

De esa manera en el presente documento se encontraran las diferentes fases en las que se desarrolló éste trabajo investigativo, que corresponden a planteamiento del problema, marco teórico, estado del arte, marco metodológico, aplicación de encuestas, sistematización de experiencia, análisis, conclusiones y recomendaciones.





## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La problemática de esta investigación, surge cuando iniciamos nuestra participación activa en el equipo de Freestyle Pom de la Universidad de Cundinamarca, lo que nos permitió conocer y vivenciar la práctica dentro de un contexto real, compitiendo frente a otras universidades donde se pudo apreciar las diferentes propuestas en las rutinas que cada una de ellas mostraba, allí observamos aspectos técnicos de mayor complejidad frente al trabajo realizado de nuestro equipo.

De esta forma se evidencian falencias a nivel técnico en cada nuevo torneo generando un sentimiento de insatisfacción frente a los resultados esperados, esto nos hacía pensar en la posible falta de un adecuado proceso frente al plan de entrenamiento desarrollado en el equipo de Freestyle Pom de la Universidad de Cundinamarca.

Al seguir participando en nuevas competencias, se continuaba evidenciando muchas falencias y por el contrario las demás universidades presentaban mejoras considerables frente a la variedad de elementos técnicos y coreográficos, lo que nos hacía pensar que tenían un posible plan de entrenamiento riguroso por parte de cada uno de los equipos.

A causa de estas experiencias y resultados se presume que dentro del grupo de Freestyle Pom de la Universidad de Cundinamarca no se estaba implementando un plan de entrenamiento adecuado para el mejoramiento del equipo.



## **CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

10

Ahora bien, una vez expuesto todo lo anterior, ésta investigación se orientará a indagar y caracterizar como son los procesos de entrenamiento que implementan los entrenadores de Freestyle Pom a nivel Universitario en Colombia.

Por consiguiente se realizó encuestas que nos permitió recopilar información de los entrenadores, conociendo qué procesos metodológicos y técnicos son los que llevan a cabo para el desarrollo de sus entrenamientos, una vez obtenida la información se realizó un cuadro comparativo categorizando cada una de las variables obtenidas y ver los diferentes planes de entrenamiento de las Universidades con Freestyle Pom en Colombia.



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

11

**PREGUNTA PROBLEMÁTICA**

¿Cómo son los planes de entrenamiento que implementan los entrenadores de Freestyle Pom a nivel Universitario en Colombia?



### **JUSTIFICACIÓN**

El Cheerleading es un deporte relativamente joven al ser reconocido como tal por la Sport Accord (SportAccord, 2014), a pesar de que sus inicios datan de 1898 en EEUU por un grupo de jóvenes universitarios que pretendían animar los equipos deportivos de la Universidad de Minnesota dando origen a los grupos de animación deportiva. Recientemente obtuvo el reconocimiento provisional como deporte olímpico por el Comité Olímpico Internacional (COI) gracias a los esfuerzos hechos por la federación internacional conocida como la Internacional Cheer Union (ICU) para la obtención de éste reconocimiento desde el año 2004.

El Cheerleading lo comprenden diferentes modalidades deportivas entre ellas el Freestyle Pom, el cual ha ido ganando seguidores y practicantes con el paso de los años, encontrándonos con un número significativo de equipos que ya compiten en ésta modalidad en toda Colombia. Las universidades del país han iniciado la implementación de éstos programas deportivos orientados hacia la participación de sus estudiantes y asistiendo a competencias deportivas que incluyen la categoría universitaria. La Universidad de Cundinamarca no se ha quedado atrás en la implementación de ésta modalidad deportiva desde hace ya un par de años y de allí logramos iniciar nuestra participación de la cual nacen los interrogantes que hemos expuesto con anterioridad.

La propuesta de ésta investigación se origina desde la problemática ya enunciada frente a la evidencia de la falta de un proceso adecuado en el plan de entrenamiento para Freestyle Pom



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

13

en la Universidad de Cundinamarca, el interés de indagar sobre ésta problemática surge a raíz de todo un ejercicio de investigación realizada en el Semillero Nuevas Tendencias y Expresiones Motrices, aplicando con una serie de preguntas y entrevista a diferentes entrenadores de Poms en el evento de Inder Medellín 2015, permitiéndonos hablar con diferentes entrenadores de las ciudades de Manizales, Pereira, Barranquilla, Bogotá y Medellín.

De este ejercicio investigativo permitió apreciar la acogida y auge que se estaba teniendo por esta modalidad deportiva, la cual nos encaminó para desarrollar una investigación desde un enfoque Mixto haciendo un abordaje a los entrenadores de Freestyle Pom Universitario en Colombia, para así definir como realizan sus planes de entrenamiento y desde este generar un análisis y conclusión frente a sus conocimientos y aplicaciones en cada uno de sus equipos universitarios.



## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Identificar los planes de entrenamientos que implementan los entrenadores en el Freestyle Pom Universitario en Colombia.

### **ESPECIFICOS**

Identificar cuáles son los componentes apropiados de la metodología del entrenamiento deportivo aplicables al deporte Freestyle Pom.

Analizar la información recopilada de los diferentes planes de entrenamiento en los equipos de Freestyle Pom a nivel universitario en Colombia

Desarrollar un marco comparativo que permita identificar los diferentes planes de entrenamiento de Freestyle Pom universitario en Colombia



## **MARCO CONCEPTUAL**

### **HISTORIA DEL FREESTYLE POM**

Los orígenes del Poms se remonta a los inicios de la aparición del Cheerleading puesto que el Poms es una modalidad derivada de éste, así que es de gran importancia abarcar la historia del Cheerleading para entender de qué se trata el Poms.

Esta actividad nace en Estados Unidos en el siglo XIX, cuando la Universidad de Princeton crea el primer cántico para animar los encuentros deportivos: Ray, Ray, Ray!Tiger, Tiger, Tiger!Sis, Sis, Sis!Boom, Boom, Boom!Aaaaaah! Princeton, Princeton, Princeton!. En 1880 se crea la primera fraternidad de Cheer (Animación Deportiva) constituida en un 100% por hombres. En 1898 Thomas Peebler reúne a seis hombres para organizar los cánticos de apoyo durante los partidos de fútbol americano, pero el 2 de noviembre de ese año durante un partido entre la Universidad de Minnesota y Northwestern un estudiante de medicina de Minnesota llamado Jonhy Campbell considerado como el primer cheerleader (porrista) crea la famosa porra: Rah Rah Rah! Ski-U-Mah! Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity, Varsity, Minn-e-so-tah”.

En 1919 los conflictos bélicos y las guerras exigían el reclutamiento de varones, por lo que dejan la Animación Deportiva y ponen a cargo a las mujeres, quienes empiezan a participar en estos grupos y toman las riendas en un 90%.En 1930 diversos grupos de animación de Universidades y High School utilizan por primera vez el Pom-Pom como recurso para llamar la atención del espectador. Estos eran hechos de papel o tela. Los pompones de plástico fueron



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

16

inventados hasta 1965 por el inglés Fred Gastoff. Este elemento es considerado como el artículo característico de la Animación Deportiva. (Varsity, s. f.)

A causa de todos estos sucesos dentro de la historia del Cheerleading, se genera una evolución y surgen ideas para ir desarrollando espacios que promovieran nuevos conocimientos dentro de esta nueva tendencia que estaba iniciando, permitiendo que se implementaran nuevos mecanismos que dieran paso a una nueva practica que tomaba fuerza con el pasar de los tiempos y así mismo generaba una acogida masiva dentro de los jóvenes. (Carlos & Zabala, 2012)

En la década de 1960, la animadora se podía encontrar en prácticamente todas las escuelas secundarias y grados en los Estados Unidos, así como en las ligas juveniles de todo el país. En 1961, Herkimer incorporó la National Cheerleaders Association (NCA) y llevó a cabo campamentos de animadoras y clínicas a cientos de miles de porristas en todo Estados Unidos. Con estas innovaciones y la creación de NCA, el Cheerleading se había convertido en una de las actividades juveniles de más rápido crecimiento en los Estados Unidos.

Es así como la NCA se convierte en uno de los puntos claves dentro de esta nueva tendencia, que empezaba a tomar un auge importante lo que permitiría crear espacios donde se desarrollará nuevos conocimientos y trabajo enfocados al enriquecimiento del mismo, dándole forma y fuerza para poder llegar a una evolución trascendente para iniciar la creación de asociaciones que permitieran una mayor organización e importancia a esta nueva práctica deportiva.

En 1974, el ex Gerente General y Vicepresidente de NCA, Jeff Webb, fundó la Universal Cheerleaders Association (UCA)(SportAccord, 2014), para enseñar niveles más altos de habilidades a animadoras de todo Estados Unidos. Animar a las habilidades específicas (trucos de pareja y pirámides) se introdujeron para hacer Cheerleading más entretenido, aumentando así





## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

17

la función de liderazgo tradicional de Cheerleading; Comienza una nueva era de Cheerleading. Estas habilidades avanzadas se introducen por primera vez en el sur y centro de Estados Unidos, y el nuevo estilo se extiende rápidamente a través de los Estados Unidos. Estados Unidos ex animadoras y entrenadores entrenados en el estilo mejorado comienzan a introducir Cheerleading mientras viajan en varias partes del mundo durante la próxima década. (Carlos & Zabala, 2012)

A consecuencia de la UCA (Asociación Universal de Cheerleading) permite un salto de calidad en la evolución de este deporte y una gran acogida dentro de los jóvenes de EEUU, llevándolo a introducir y expandir su práctica a otras partes del mundo, esto se convierte en parte fundamental para el Poms ya que con el pasar del tiempo en 2013 el Cheerleading es reconocido como deporte por la SportAccord en su convención en San Petersburgo, dando paso a conformar nuevas modalidades que abrían puertas a nuevas tendencias deportivas entre ellas el Poms que permiten nuevas posibilidades de práctica a las personas gracias a la amplia difusión desarrollada por la que es ahora la federación internacional que acoge a todas las demás federaciones nacionales de los cinco continentes, la International Cheer Union (ICU).

Ahora bien, ya habiendo sido abordada la historia del Cheerleading, nos adentraremos a la conceptualización específica del Freestyle Poms, llamado también un equipo de baile de Pom, o escuadrón de baile; Es todo un espectáculo de baile sobre la zona de competencia durante dos minutos quince segundos. Como deporte, la danza del equipo incorpora muchos de los mismos elementos que Cheerleading: caer, girar, saltar con el uso de los pompones e incluso aplausos. Los equipos de baile se presentan con mayor frecuencia en eventos deportivos, de los deportes más influyentes, y a menudo compiten por premios. Hay todos los niveles de baile en equipo;



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

18

infantiles, universidades, All Stars y profesional. A diferencia del Cheerleading, las rutinas de baile utilizan estilos específicos de danza sincronizada, como jazz, hip-hop, saltos, giros, Poms, ballet y patadas, todos los cuales implican precisión.

Es así que para hablar más acerca de todo lo que abarca el Pom es necesario, saber que se evalúa dentro de una competencia de esta modalidad la cual se tomara un planilla de evaluación de la UDA universal dance asociación es la a Asociación Universal de Danza la cual fue fundada en 1980 como Universal Dance Camps. Se inició como una necesidad de capacitación educativa para lo que entonces se llamaban "equipos de perforación". UDA realmente comenzó a llamarlos "equipos de baile" para promover mejor la actividad. Jeff Web y Kris Shepherd comenzaron UDA para proporcionar entrenamiento educativo de alta calidad para bailarines universitarios y de secundaria a través de campamentos y clínicas de verano en los campus universitarios; Desde el principio, UDA se centró en los más altos estándares de los mejores instructores, los mejores coreógrafos y las rutinas más interesantes e innovadores en cualquier lugar.

Desde entonces la UDA es la asociación más importante en la danza, la cual estipula una planilla de juzgamiento debido a esto es muy significativo tener en cuenta los ítems de evaluación dentro de una competencia de Freestyle Pom, por esta razón se remitirá a ver los ítems a tener en cuenta dentro de la planilla de evaluación que se maneja en los eventos competitivos, puesto que esta planilla al ser de un deporte proveniente de los EEUU se encuentra normalmente en inglés, para la comprensión se realizara la respectiva traducción.



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

19



Nombre del equipo: \_\_\_\_\_ Número del juez: \_\_\_\_\_

División

Categoría:  Pom,  Hip hop,  Jazz

EJECUCION	PUNTOS	PUNTAJE	COMENTARIOS
<b><i>Ejecución del movimiento</i></b> Control apropiado, ubicación y finalización del movimiento/ movimientos Mientras mantiene el estilo. Calidad y fuerza de movimiento.	10		
<b><i>Ejecución de habilidades</i></b> Apropiada ejecución de las habilidades técnicas	10		
<b><i>Sincronización /uniformidad</i></b> Consistencia al unisonó y sincronización del equipo. Uniformidad de movimiento en la coreografía y habilidades dentro del equipo.	10		
<b><i>Manejo del espacio</i></b> Consistencia e igualdad en la posición de los bailarines en todas las formaciones y transiciones.	10		
<b><i>Comunicación / Proyección</i></b> Habilidad de conectarse con la audiencia durante toda la ejecución. Incluye proyección, expresión genuina, energía y valor de entretenimiento.	10		



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

20

<b>COREOGRAFÍA</b>	<b>PUNTOS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>COMENTARIOS</b>
<b><i>Creatividad/ Musicalidad</i></b>  Uniformidad de la rutina. Nuevos conceptos / movimientos, niveles/trabajo en grupo, efectos visuales y variedad que complementa la dificultad o complejidad de la música.	<b>10</b>		
<b><i>Rutina</i></b>  Uso de varias formaciones y formas creativas de moverse de una formación a otra de manera rápida y transiciones continuas impecables y fluidas. Uso adecuado del piso de ejecución.	<b>10</b>		
<b><i>Complejidad del movimiento</i></b>  Nivel de dificultad implementado en todos los movimientos como, pero no limitado a cambios de peso, dificultad de la variedad de movimientos, cambios de tiempo, etc.	<b>10</b>		
<b><i>Dificultad de las habilidades</i></b>  Nivel de dificultad implementado en todas la habilidades técnicas y o trucos.	<b>10</b>		
<b>EFECTO GLOBAL</b>	<b>PUNTOS</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>COMENTARIOS</b>
<b><i>Impresión general</i></b>  Adecuación de la música, vestuario y coreografía. Impacto de la actuación para crear una impresión duradera.	<b>10</b>		
<b><i>PUNTOS TOTALES</i></b>	<b>100</b>		



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

21

De esta forma es importante hablar de cada uno de los componentes dentro la calificación que se tienen en cuenta en la modalidad, puesto que esto son las primeras pautas a las cuales los entrenadores se remontan para tener en cuenta dentro de una rutina

En ese caso el ballet es la parte fundamental de las líneas del cuerpo en la danza, permite que el bailarín pueda desarrollarse propiamente en cualquier espacio y da estabilidad y postura a cualquier danza que se desarrolle; se ha convertido casi en un protocolo de la danza traspasando fronteras y dejando de ser solo algo clásico para ser parte de todo un mundo de modalidades contemporáneas que se desarrollan paralelamente.

Simplemente como un lugar donde se aprende a bailar según (Salas, 2012) defiende que “La clase de ballet debe ser considerada en sentido estético. Y son dos los motivos fundamentales; por un lado, porque es en ella donde se aprende el lenguaje del ballet, es decir, la técnica, y por lo tanto donde se guarda lo esencial de esta disciplina. Tanto es así, que sólo el entrenamiento sistemático pulimenta el individuo en la buena ejecución de los valores asociados a la ejecución práctica del movimiento; por otro lado -y como consecuencia de lo anterior- porque incluso el coreógrafo la necesita para crear”.

El ballet se ha convertido en parte fundamental de muchas modalidades dancísticas entre esas el Freestyle Pom pues nos referimos al ballet como una parte fundamental en giros posturas líneas y desplazamientos debido a su gran precisión y armonía que se refleja en cada uno de ellos permite tener una estabilidad estética mucho más prolongada dentro de los planos coreográficos.

Pero la clase de ballet tal y como la conocemos en nuestros días es una invención del italiano Carlo Blasis, quien la metodiza al máximo, dividiéndola en barra y centro. Dicho de otro



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

22

modo, Blasis crea un método o sistema que es aplicado al cuerpo en movimiento del bailarín y que codifica desde la forma de mover los músculos del cuerpo, hasta la posición espacial que se toma en la clase de ballet o los modales que deben tenerse en ella. (Salas, 2012)

El arte de poder desarrollar sensaciones mediante el movimiento permite que esta modalidad de deporte desarrolle una riqueza única que no solo da bases para un buen proceso cultural y ético del ser humano; si no que por el contrario da identidad y fluidez dentro de los marcos coreográficos en la modalidad del Freestyle Pom.

“La danza es la más frágil y la más efímera de las artes, pues vive en el continuo movimiento de los cuerpos y se transmite únicamente a través de la memoria física y visual. Consciente de la importancia de contar y revisar su historia, y movida por la intención de fomentar el deseo de ver aquellas obras de las que trata.”, según (Carlés, 2012) aborda en este libro un conciso pero completo recorrido cronológico en el que, sin olvidar en ningún momento evoluciones técnicas, obras escénicas e intérpretes, se dedica especial atención a los creadores de ayer y hoy que, iniciando y desarrollando nuevos principios coreográficos, consiguieron y han conseguido que la danza avance y refleje las inquietudes de su tiempo.

El jazz se ha convertido en parte esencial de los procesos de movimientos dentro de las danzas contemporáneas ya que permite que no solo lo trabajemos de manera propia sino que además da riqueza a géneros musicales comunes; es complementado comúnmente con el ballet formando un equipo único de rendimiento donde se juntan las líneas abiertas y cerradas dentro de un mismo contexto, esto es bien visto en la modalidad de jazz y da autonomía veracidad armonía y lógica a los componentes coreográficos del Freestyle Pom.



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

23

Los distintos tipos de Jazz son: el tradicional, el góspel, el soul, el funk y el primitivo afro caribeño. Un estilo más pulido es el Broadway jazz. Este último se baila en los musicales de New York y en otras ciudades del norte de América. Es dinámico, poderoso y se enseña en la mayoría de las clases. Según (Gelman, 1991)

**Comentario [G1]:** REFERENTES BIBLIOGRAFICOS DE ESTA CLASIFICACIÓN

Ahora bien en la investigación dentro de los deportes de arte o precisión, llamados también arte competitivo encontramos una serie de habilidades presentes en los deportistas de estos deportes en específico los cuales se seleccionaron las más acordes con las características del freestyle Pom. según (Rosenberg, s. f.)

### HABILIDADES PRESENTES EN EL FREESTYLE POM

Volteos adelante y atrás	Equilibrios invertidos	Ruedas
Combinaciones	Saltos adelantes y atrás	Motions
Amortiguar	Utilización de objetos y materiales	Tensión- distención
Girar	Locomoción	Mociones
Aislamiento	Poli centrismo	Danza clásica (Ballet)
Danza jazz (Jazz dance)	Danza moderna (modern dance)	Capacidades de creación
Técnica de movimiento	Capacidades de observación	Condición física
Espacio	Ritmo	Planimetría



## ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### Que es y para qué sirve el entrenamiento deportivo

“El entrenamiento deportivo es la parte fundamental de la preparación del deportista, en base a una serie de actividades y ejercicios sistemáticos y organizados pedagógicamente”

(Gutierrez, 1991)

De esta manera encontramos el deporte como un aspecto importante y formador para partir a una representación subjetiva de lo que puede llegar hacer el entrenamiento deportivo. Como parte fundamental del crecimiento deportivo en cualquier margen de práctica que se quiera llegar a tomar de manera activa, teniendo como base una serie de actividades y ejercicios sistemáticos y organizados pedagógicamente, siendo esto importante para todo desarrolló de una práctica deportiva.

“Al analizar los tipos completos de la competición deportiva que han destacado en el transcurso del desarrollo del deporte y que han formado como componentes suyos relativamente independientes se diferencian múltiples modalidades deportivas, cada una de ellas se caracteriza con su objeto de composición, especial competición de acciones y métodos de conducción de lucha deportiva (técnica-táctica) y con sus reglas de competición deportiva.” según (Matveev, 1985)

El entrenamiento deportivo va directamente ligado al rendimiento que se quiere alcanzar con los deportistas para así llegar al nivel competitivo, y es así que el entrenamiento se convierte el punto de partida para el fortalecimiento de los deportistas.





## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

25

En el entrenamiento deportivo se encuentra diferentes formas de técnica, táctica y variedad de test los cuales permiten alcanzar objetivos específicos con los deportistas, y de esa manera mejorar los métodos de conducción deportiva y las reglas de competición anteriormente nombradas, hacen que no solo se haga una base de antelación a la competencia sino un desarrollo específico de rendimiento en el entrenamiento.

“La formación de nuevas modalidades deportivas en los últimos 100 años se produce sobre la base del deporte mismo (sus modalidades formadas con anterioridad) y esferas antiguas de la cultura. Así, en su debido tiempo, surgieron por ejemplo el baloncesto el rugby, el voleibol la batuta la carrera sobre patines de ruedas, el esquí acuático la gimnasia artística, la danza deportiva sobre hielo, y varias modalidades deportivas más; es característico también que el surgimiento de un mayor número de modalidades deportivas haya sido condicionado por el progreso técnico, el cual permitió ampliar el área de la actividad deportiva paracaidismo deportes subacuático etc.”(Matveev, 1985)

Según el autor, nos indica el gran auge de modalidades deportivas que se derivan de deportes ya constituidos y la importancia en todo los sentidos de formación y competencia, ahora bien el entrenamiento deportivo se convierte en algo más complejo y de forma completa en un ítem de desarrollo donde la sociedad debe entender la trascendencia del deporte, en ramas que permiten el crecimiento y el enriquecimiento del mismo dependiendo claramente de la acogida del mismo y la marcación técnica, táctica y de desarrollo que se le implemente.

Los conceptos de entrenamiento deportivo y preparación del deportista en mucho coinciden, pero no son idénticos, el último es más amplio tanto por el alcance como por el



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

26

contenido, y por ello puedo servir de punto de partida en la definición del concepto entrenamiento deportivo.

La preparación del deportista entre los factores de los logros deportivos. “No es difícil destacar convencionalmente, por una parte factores internos posibilidades y el estado real de la disposición del deportista a los logros y por otro lado externos, medios métodos y condiciones que influyen racionalmente sobre el desarrollo del deportista y asegura tal o cual grado de su preparación para alcanzar el objetivo planteado.” (Matveev, 1985)

De esta manera se remite al hecho de ver los factores externos e internos como factores inmediatos de influencia al momento de aplicar un plan de entrenamiento determinado permitiendo que el deportista considere todas las opciones específicas de apoyo para así poder dar su máximo rendimiento y lo requerido por el entrenador y el plan de entrenamiento que él ha realizado específicamente. Entonces los factores que se deben considerar dentro de un plan de entrenamiento no deben ser únicamente en el rango de rendimiento en el espacio de entrenamiento si no las condiciones externas tanto abiertas como personales para que el deportista no solamente esté vinculado de manera biológica si no mental y psicológica en el crecimiento y rendimiento de su desarrollo deportivo.

La preparación del deportista como sistema de muchos componentes incluye total o parcialmente lo siguiente.

1. Entrenamiento deportivo
2. Competiciones (en la medida que sirvan como medios para la preparación)



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

27

3. Utilización de factores extras que complementen el entrenamiento y las competencias y que intensifican su efecto o aceleran los procesos de restablecimiento después de la sobrecarga.(Matveev, 1985)

De acuerdo con lo dicho por el autor vemos que la preparación de los deportistas debe ser de manera completa e integral, sin dejar de lado el tener en cuenta cada uno de los ángulos de riesgo que puedan llegar afectar al deportista al momento de competencias de rendimiento, si hablamos específicamente del Freestyle Pom las competencias son muy limitadas en el ámbito universitario, pero existen espacio de presentaciones al público donde los deportistas pueden llegar a sentir el escenario como parte real de una rutina competitiva, sin embargo en competencia la decisión final y las observaciones se hacen por un panel de jueces calificados, siendo observaciones que debe tener muy presentes el entrenador para trabajar los aspectos a mejorar; esto solo lo puede lograr si lleva sus respectivas formas de entrenamiento de manera ordenada.

Por consiguiente para el desarrollo de los planes de entrenamiento se debe tener conocer el concepto de la periodización de la fuerza en el deporte “ha evolucionado a raíz de dos necesidades básicas: (1) la necesidad de modelar el entrenamiento y (2) la necesidad de aumentar el ritmo de desarrollo de la potencia de un año para otro.” Según (Tudor O. Bompa, 2004)

La periodización permite que los entrenamientos tengas una coherencia congruente con el desarrollo que el entrenador pretende alcanzar en un tiempo determinado y de esta manera lograr los resultados esperados en sus deportistas, es así que encontramos en la periodización una



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

28

forma de poder aplicar los manejos de tiempos en habilidades de trabajo continuo; desarrollando en ellos una forma más aplicativa de mejoramiento en los entrenamientos que cuentan con este tipo de herramientas.

### PASOS DE UNA DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO

Según (Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988) "La dirección del entrenamiento es, por tanto el verdadero proceso del entrenamiento en el sentido de que se trata de un ajuste a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento a fin de mejorar el rendimiento"

En este sentido encontramos la importancia de un buen manejo de procesos y ajustes a corto y largo plazo, que permita que el deportista pueda llegar a tener cambios evidentes dentro del rendimiento subjetivo que se quiere obtener con el trabajo constante y de manera supervisada, permitiendo una evolución positiva acerca de cómo se debe aplicar los pasos de entrenamiento y la secuencia lógica que debe desarrollar dependiendo de los resultados que se quieran tener con estos.

"Primera fase del entrenamiento; la fase diagnóstica (análisis) de la situación de entrenamiento momentánea. Este paso abarca una valoración del rendimiento por medio de tesis médico-deportivas, biomecánicas, psicológico - deportivo, sociológico y motores-deportivos. Gracias a ellos resulta posible no solo conocer la situación de rendimiento momentánea, sino también las posibles predisposiciones para determinados tipos de deporte"(Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988)



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

29

Por consiguiente esta etapa es primordial para que el entrenador conozca de primera mano toda la fase diagnóstica de sus deportistas, y de esta manera categorizar con los resultados y valoraciones el posible rendimiento que puedan alcanzar; el entrenamiento debe ser tomado de una manera presente y congruente con los contenidos de fluidez del mismo, como los fundamentos del entrenamiento de alto rendimiento y entrenamiento de rendimiento superior, dando categorías de entrenamiento dependiendo específicamente de la adherencia del deportistas o los deportistas al momento de iniciar sus entrenamientos.

“Segunda fase determinación del objetivo y las normas, planificación del entrenamiento, el verdadero proceso de dirección del entrenamiento se inicia después de determinar las fases del entrenamiento y las normas necesarias para el tipo de deporte a través de la planificación del entrenamiento, teniendo en cuenta un aumento continuo y óptimo de rendimiento, se determinan los planes de entrenamiento que de acuerdo con las fases de entrenamiento se dividen en.

1. Planes de varios años (por ejemplo más 4 años)
2. Planes anuales con periodos
3. Pequeños periodos como los macrociclos y microciclos planes de varios días o planes de un día.” Según (Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988)

Por lo anterior se puede llegar a la conclusión de la importancia que tiene el conocimiento amplio acerca del manejo total y adecuado de contextualización del entrenamiento, los pasos y márgenes de aplicación ya que estos permiten que el entrenamiento tenga una secuencia adecuada para los deportista y que los resultados sean los requeridos por el entrenador, el



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

30

entrenamiento necesita de normas y pautas de seguimiento que no solo ayuden como guía al entrenador, sino que permita poder hacer correcciones en el plan que se está llevando a cabo según las necesidades y falencias que vaya registrando sus deportistas en las diferentes fases del entrenamiento.

“Tercera fase ejecución del entrenamiento en esta se realiza la acción practica en la cual se utilizan los componentes siempre canjeables y como cambiantes , y en parte de acción limitada como el contenido y los métodos de entrenamiento las regularidades de adaptación y aprendizaje

los principios y medidas de las perturbaciones los factores y el clima las exigencias del programa talento profesión tiene también su influencia, el contenido del entrenamiento consiste básicamente en todos los ejercicios que pretende aumentar el rendimiento” según (Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988)

De esta manera encontramos una gran importancia en lo que se denominan factores externos de competencia ya que estos influyen de manera significativa en los deportistas al momento de estar activos en esta, es así que se ven reflejados los factores que rodean al deportistas no solo climáticos si no personales convirtiéndose en parte homogénea el deportista y su entorno al momento de activar desarrollar y mantener su entrenamiento como se debe y en la manera en que el entrenador requiere y debe tenerse para poder culminar de manera efectiva y congruente según las necesidades de las dos partes.

“Cuarta fase controles de entrenamiento y competición cada rendimiento se califica por medio de valoración subjetiva(observación de uno mismo) y la documentación durante y después



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

31

del entrenamiento o la competición, y también por medio de controles en forma de medidas o test de diagnóstico de rendimiento (por ejemplo) médicos evidentemente en el caso de la competición” (Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988)

De acuerdo a lo que el autor plantea frente a la cuarta fase de entrenamiento y competición es importante tener en cuenta en los deportistas la valoración subjetiva, puesto que permite el mejoramiento frente a las falencias que se encuentre después de la fase de competencia, aplicando controles que permitan dar una valoración, como los test, diagnósticos de rendimiento donde permita cada vez tener un avance en cuanto a lo que se busca dentro el plan de entrenamiento.

“Quinta fase un proceso de valoración de información en el entrenamiento no puede idearse sin una complementación de documentaciones y de controles continuos ya sean semanales o diarios los resultados del entrenamiento y competiciones se valoran de inmediato y se comparan con los objetivos planeados para aprender a partir de estas competiciones las necesidades y sincrónica del entrenamiento o un cambio de planes en el mismo entrenamiento” según (Manfred Grosser, Stephan Starisehka, 1988)

Como el autor enuncia es muy importante manejar los diarios de campo o algún instrumento que permita la recolección de información de manera continua y permanente, los cuales de pautas para la realización de correcciones en el plan de entrenamiento frente a las cargas, volúmenes según la necesidad y evolución de los deportistas y de esta manera lograr un mejoramiento óptimo y una continuidad adecuada a la técnica que se quiere obtener en este nivel de entrenamiento.



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

32

Por consiguiente es importante también hablar específicamente de que son los deportes de arte y precisión, como se caracterizan y como se entrenan, para poder comprender y asociar el desarrollo de estos, dentro de la práctica del Freestyle Pom.

“Para este grupo de deportes el Dr. Arístides Lanier Soto, estuvo bien llamarlos grupo de deportes de arte competitivo. Surge de cinco agrupaciones más, que fueron metodológicamente conjuntados de acuerdo a las cualidades y características entre sí, siendo estos:

1. Grupo de deportes de fuerza rápida
2. Grupo de deportes de combate
3. Grupo de deportes de resistencia
4. Grupo de deportes de juego con pelota
5. Grupo de deportes de arte competitivo” según. (Cortes Marquez, 2002)

Los deportes de arte competitivo son específicamente los que por su naturaleza implementan de manera metodológica cualidades y características entre sí, que permiten que sus componentes sean similares y condensan de manera lógica la forma de aplicación y ejecución de los mismos; estos deportes tiene unas características específicas que dan cuerpo y forma a lo que se denominan deportes de arte y precisión.

Los deportes que engloban el grupo de deportes de arte competitivo son: Gimnasia rítmica, artística, aeróbica, nado sincronizado, clavados, patinaje artístico, tiro deportivo con arma, tiro con arco, ajedrez, equitación; y sus características son: Metodológico, psicológico y fisiológico. (Cortes Marquez, 2002)





## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

33

Estos deportes engloban directamente desde un punto artístico al ser deportes de arte y precisión se ubican específicamente en un parámetro de complejidad único donde la metodología, lo psicológico, y fisiológico forman un arte competitivo que no solamente abraza las formas prácticas y artísticas si no que se vincula directamente con lo biomecánica socio motor y sociológico.

“Dentro del arte competitivo es sumamente importante la planeación de los entrenamientos ya que la preparación de estos deportes no sólo es física, también en un porcentaje muy elevado la preparación técnico - táctica y si le agregamos que su enseñanza empieza a muy corta edad, esto nos hace pensar en la responsabilidad que tenemos para con este grupo de deportes ya que prácticamente se está trabajando con niños, y estos deportes comparten los mismos principios ya establecidos”(Cortes Marquez, 2002)

Por lo anterior vemos la importancia y complejidad de este tipo de deportes, donde no solamente es importante el hecho de entrenar de manera repetitiva; si no por el contrario se debe tener un proceso de entrenamiento previamente diseñado para cada uno de los componentes del mismo, es por eso que se debe empezar un entrenamiento desde corta edad, permitiendo adquirir la técnica y táctica adecuada antes y durante la competencia, esto permite que el deporte pueda llegar a tener buenos resultados logrando que los deportistas sean integrales.

“Los planes de entrenamiento presentan estructuras similares, su duración oscila entre los 8 y 12 meses en las edades tempranas. 2. La especialización comienza entre los 6 y 7 años. 3. Se necesitan varios años para lograr un nivel técnico. 4. En ellos predominan las reacciones psicomotoras y las capacidades coordinativas y cognoscitivas. 5. En sus movimientos predominan la elegancia y la creatividad. 6. Existe similitud en cuanto al trabajo médico del



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

34

psicólogo y demás especialistas debido a que los procesos bioquímicos, fisiológicos, biomecánicas, responden a una misma exigencia, ya que son bastante parecidos”(Cortes Marquez, 2002)

La organización de los planes de entrenamiento en cualquier deporte es muy importante y que permite que los deportistas tengan la evolución adecuada y el rendimiento requerido por el entrenador y el deportista, es así que específicamente nos enfocamos en la importancia de cómo se realizan los entrenamientos en la modalidad deportiva freestyle Pom Universitario en Colombia, ya que se puede llegar a vincular directamente con los deportes de arte y precisión debido a sus componentes y el desarrollo de los mismos dentro de los parámetros de entrenamiento, de esta manera existen similitudes en cuanto a los diferentes trabajos de aplicación y condensación dentro del margen de la creación y aplicación directa de planes de entrenamiento.

Por consiguiente por las similitudes de principios nos damos cuenta de la importancia que tienen al planificar de manera sistemática el entrenamiento deportivo. “Podemos decir que la preparación del deportista es un fenómeno pedagógico a largo plazo, en donde juega un papel determinante el principio de la sistematización deportiva, para poder aumentar la carga y obtener cada vez mejores resultados tomando en cuenta la edad, el sexo, el estado físico, mental, y maduración deportiva entre otras.”(Cortes Marquez, 2002)

Ahora bien vemos la importancia que tiene un buen manejo de los procesos de entrenamiento y la manera en que se puede aplicar un plan de entrenamiento adecuado a los deportistas, y de esta forma poder prepararlos para cambios a corto y largo plazo donde los principios juegan un papel muy importante al momento de realizar intervalos y cambios directos



## **CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

35

en el volumen y la carga para así tener cambios adecuados y no perjudiciales para los deportistas.

Asociando directamente el proceso de creación de un plan de entrenamiento adecuado con la modalidad deportiva Freestyle Pom, encontramos cómo los parámetros con el proceso de entrenamiento de los deportes de arte competitivo se complementan directamente con esta modalidad deportiva, es ahí donde se deduce y se toma como base esta teoría para llegar a entender y dar una visualización real a lo que se quiere indagar acerca de cómo poder llegar a tener un plan de entrenamiento demarcado que pueda servir como punto de partida para la creación de un proceso de aplicación al Freestyle Pom.



## **METODOLOGÍA**

El desarrollo del presente trabajo se establece como en una investigación mixta la cual permite analizar las cualidades tanto cualitativas como cuantitativas, ya que estos enfoques resultan valiosos en aportaciones notables para generar y verificar teorías en un mismo estudio, la combinación de ambos permite obtener mejores resultados en las líneas investigativas ya que otorga control en el desarrollo de estudios que proporcionan profundidad, información, dispersión, riqueza, interpretativa, contextualización, detalles de indagación, fresca, natural, flexible y experiencias únicas expuestas en este tipo de investigación.

“Representa el más alto grado de investigación o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo”. Según(Rey, 1999), nos dice: “Es la complementación de los enfoques cualitativo y cuantitativo, ya que cantidad y calidad no son más que aspectos complementarios de un mismo hecho”. Podemos precisar que en una investigación científica es imprescindible cualquiera de estos dos enfoques (cuantitativo y cualitativo) y por lo tanto está tercera clasificación según, Sampieri donde considera al enfoque mixto como una investigación de alto grado es irrelevante

De esta manera nos encaminamos a ver de una forma más real cada uno de los datos que se pretenden obtener con esta investigación, ya que se habla de experiencias cotidianas que dan pie para poder llegar a interpretar de forma más real un fenómeno; este tipo de investigación permite obtener datos reales y por consiguiente involucra de una manera más activa al



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

37

investigador frente a los diferentes ámbitos de desarrollo que se quieren llegar a tocar. (Manen, 2003) afirma que:

“La fenomenología pretende obtener un conocimiento más profundo de la naturaleza o del significado de nuestras experiencias cotidianas. La fenomenología pregunta: « ¡Cómo es tal o cual tipo de experiencia?». Difiere prácticamente de cualquier otra ciencia en el hecho primero de que intenta conseguir descripciones perspicaces y agudas sobre el modo en que experimentamos el mundo de una manera pre reflexivo, sin taxanomicarlo, clasificarlo ni resumirlo”

Es importante mencionar que dentro esta investigación el aspecto cuantitativo se tomara como aporte complementario, lo cual permitirá tener datos más específicos de lo que se quiere conocer sin quitar importancia y por el contrario complementándola de una manera más abierta encontraremos lo cualitativo que dará cuerpo y desarrollo a la investigación desde un punto de vista idóneo.

### **POBLACION**

La población con quien se realizó el desarrollo de la presente investigación, son ENTRENADORES que actualmente se encuentra vinculados en los PROCESOS DEL FREESTYLE POM UNIVERSITARIO, por lo cual dichas Universidades se encuentra ubicadas en diferentes regiones de Colombia como lo son, el departamento del Atlántico, Huila,



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

Santander y Cundinamarca; es así que se considera una muestra representativa ya que no todas las universidades del país ofrecen este programa deportivo a sus estudiantes.

**MUESTRA**

Esta población corresponde a 5 mujeres entre los 22 y 47 años de edad y 4 hombres entre los 23 y 37 años de edad.

Son entrenadores que actualmente se encuentra desarrollando el proceso de freestyle Pom Universitario en Colombia, quienes en su mayoría han obtenido títulos referentes a la danza o en licenciatura en educación física.

Estos entrenadores provienen de los siguientes equipos Universitarios y ciudades:

<b>CIUDAD</b>	<b>UNIVERSIDAD</b>
<b>BOGOTÁ</b>	1. Universidad Militar Nueva Granada
	2. Pontificia Universidad Javeriana
	3. Universidad Nacional de Colombia
<b>BARRANQUILLA</b>	1. Universidad del Atlántico
	2. Universidad Autónoma del Caribe



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

**BUCARAMANGA**

1. Universidad Pontificia Bolivariana
2. Universidad Autónoma de Bucaramanga

**NEIVA**

1. Universidad Surcolombiana

**FUSAGASUGA**

1. Universidad de Cundinamarca

**RUTA METODOLÓGICA**

Para el desarrollo de La presente investigación se desarrolló los siguientes pasos metodológicos que nos permitieron llevar a cabo cada una de las fases propuestas.

<b>RUTA METODOLOGICA</b>	
<b>ETAPA I</b>	
<b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Análisis bibliográfico</li><li>• Enfoque de la investigación</li><li>• Metodología de la investigación</li></ul>
<b>ETAPA II</b>	
<b>DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseño de las encuestas</li><li>• Aplicación de las entrevistas a los entrenadores</li><li>• Recolección de datos</li></ul>



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

40

**ETAPA III**

**ANÁLISIS DE DATOS Y  
CONCLUSIONES**

- Tabulación de datos
- Análisis de la información obtenida
- Conclusiones de la investigación





## **DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

#### **Encuesta**

Para la recolección de datos en el desarrollo de esta investigación se realizó por medio de una encuesta explorativa, para la cual fue importante conocer los diferentes tipos de encuesta y el fin de cada una; para el objetivo de la investigaciones con fin científico, Según (Navarra, 2002) “la encuesta explorativa se utiliza, fundamentalmente, en las ocasiones que no hay información previa sobre un determinado fenómeno, de modo que el investigador la utilizará cuando desee realizar una primera "toma de contacto" con un objeto de estudio que no es muy conocido”

De esta forma se considera adecuada la utilización de esta encuesta explorativa, puesto que en la búsqueda inicial del desarrollo de esta investigación no se encuentra una información determinada del fenómeno es así que esto se enfoca, a la falta de documentación específica de los planes de entrenamiento del Freestyle Pom Universitario, donde se presume adecuada este tipo de encuesta, al no ser un tema de estudio muy conocido.

“La encuesta es una búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación datos agregados. Con la encuesta se trata de



## **CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

42

obtener, de manera sistemática y ordenada, información sobre las variables que intervienen en una investigación, y esto sobre una población o muestra determinada” (Navarra, 2002)

Como enuncia el autor el objetivo de la investigación fue buscado mediante la encuesta con preguntas que permitieran obtener la información deseada, frente a la realización del plan de entrenamiento que cada uno de los entrenadores lleva a cabo con su equipo y así obteniendo una información de manera sistemática y ordenada para el análisis de esta población determinada.

### **VALIDACION DE LA ENCUESTA**

Para la aplicación de la encuesta a los diferentes entrenadores de Freestyle Pom Universitario, se decide realizar la validación de la misma por lo cual, se opta utilizar la triangulación ya que es una estrategia metodológica la cual llegar a ser de gran ayuda para la validación de la información requerida, así como lo enuncia (Sabiote, Llorente, & Pérez, 2006) “la triangulación como estrategia metodológica puede resultar muy valiosa para el establecimiento de validez en los estudios empíricos. Las estrategias de triangulación permiten, por tanto, ejercer un control de calidad sobre los procesos de investigación, ofreciendo pruebas de confianza y garantías de que los resultados y hallazgos que allí se proponen reúnen unos requisitos mínimos de credibilidad, rigor, veracidad y robustez.”

Es por eso que se realizó una triangulación con los Docentes, Leonardo Rodríguez, Gabriel Montoya y Oscar Niño quienes brindaron sus diferentes aportes y perspectivas las



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

43

cuales, nos permitieron ejercer un control de calidad, enriqueciendo y validando la información de las diferentes preguntas, para así obtener la muestra poblacional a quienes aplicaríamos dicha encuesta, dando a la misma credibilidad y veracidad al momento de su aplicación.

Por consiguiente al seleccionar la población a la cual se le aplicaría la encuesta, se observa que esta se encuentra ubicada en diferentes partes del país, por lo que limita el acercamiento personal sin contar con un presupuesto para la aplicación de una encuesta, por lo cual se decide realizar una encuesta a través de la web. Permitiendo la internet conseguir información requerida rápidamente, teniendo de igual forma como ventaja que los encuestados puedan aplicar la realización de la encuesta en el momento y lugar oportuno para ellos, favoreciendo tanto al investigado y al investigador. Así como lo enuncia (De Marchis, 2012)

”En la actualidad, muchas de las encuestas que se hacían en formato “papel y lápiz” se realizan a través de la Web. Internet ha aportado eficiencia en cuanto a ahorro de dinero y tiempo, favoreciendo una democratización de la investigación, puesto que ya no se necesitan presupuestos elevados para realizar encuestas a gran escala. Además, con el mismo gasto se pueden conseguir datos de diferentes lugares del mundo y culturas. El ahorro de tiempo proviene de obtener los datos mucho más rápidamente que con el método presencial. Otra ventaja de las encuestas por internet es que los participantes pueden llevar a cabo el experimento cuando lo consideren oportuno, y en un entorno cómodo.”

Dado que se decide realizar la encuesta a los entrenadores por medio de la web se buscan diferentes herramientas las cuales permitiera desarrollar la encuesta ya estructurada y validada por lo que se decide realizarla en Encuestafacil.com ya que Permite elaborar por sí mismo la



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

44

encuesta de una forma rápida y sencilla, ayudando a permitir obtener información en un corto tiempo, sin destinar recursos y logrando analizar la información obtenida.

### ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

En el desarrollo de la encuesta, se obtuvo las respuestas de los diferentes entrenadores de Freestyle Pom Universitario en Colombia, permitiendo realizar un análisis exhaustivo a cada uno de los planes de entrenamiento, comparando las bases de conocimiento y aplicación por parte de los entrenadores a sus deportistas.

De esta manera se realizará un análisis a cada una de las respuestas dadas por los nueve entrenadores de esta modalidad deportiva.

### DATOS LABORALES

#### **1. Profesión (labores que realiza actualmente):**

Esta pregunta se encamina a las profesiones o labores que realizan actualmente las personas encuestadas, de esta manera encontramos que de los nueve entrenadores que respondieron a esta encuesta se encuentra cuatro docentes activos de educación física, tres son estudiantes de decimo semestre una es neuropsicología y uno juez de porrismo nacional, y al mismo tiempo los nueve comparten el ser activos en este momento como entrenadores de Freestyle Pom en universidades.

(Ver tabla 1)



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

*Tabla 1*

*Profesión (Labores que realiza actualmente):*

	<b>Entr.1</b>	<b>Entr.2</b>	<b>Entr.3</b>	<b>Entr.4</b>	<b>Entr.5</b>	<b>Entr.6</b>	<b>Entr.7</b>	<b>Entr.8</b>	<b>Entr.9</b>
<b>1</b>	Entrenador de Cheer y Dance	Entrenadora del equipo de Pom de la Universidad Militar	Docente	Entrenador de los equipo de Cheer y Pom de la Universidad Surcolombiana	Docente investigadora Universitaria	Docente Universitario	Entrenador de porrismo	Terapeuta ocupacional	Docente
<b>2</b>	Docente de educación física	Estudiante de derecho de decimo semestre	Entrenador de Cheer y Dance	Entrenador liga huilense de porrismo	Jefe nacional de porrismo	Entrenador de Cheer	Entrenador de la actividad física	Neurosiquiátrica escolar	Entrenadora
<b>3</b>			Asesor de la secretaria de cultura de Barranquilla		Asesora privada de Cheer y Dance			Entrenador UNAL	Estudiante

**2. Títulos obtenidos:**

En esta pregunta se abarca principalmente la formación académica que tiene cada uno de los entrenadores que respondieron esta encuesta dando como resultado que dos de las nueve personas encuestadas son Licenciados de Educación Física, uno de ellos es especialista en artes y danza, dos de ellos están culminando sus estudios universitarios, solo dos de los entrenadores poseen carreras acordes con la modalidad deportiva y los cuatro restantes están dispersos en carreras como contabilidad, administración de empresas, terapeuta ocupacional y magister en



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

docencia universitaria esto nos permite ver la formación que tienen y que tipo de acercamiento se ve con respecto a la modalidad deportiva que orientan en este momento; analizando las repuestas obtenidas se observa que 5 de los 9 entrenadores tienen una línea deportiva y artística marcada permitiendo visualizar un plan de acción más acorde con sus estudios a la modalidad de Freestyle Pom.( Ver tabla 2)

Tabla 2

Títulos obtenidos:

	<b>Entr.1</b>	<b>Entr.2</b>	<b>Entr.3</b>	<b>Entr.4</b>	<b>Entr.5</b>	<b>Entr.6</b>	<b>Entr.7</b>	<b>Entr.8</b>	<b>Entr.9</b>
<b>1</b>	Lic. En Ed. básica con énfasis en educación física, deportes y recreación	Ninguno	Profesional en danza	Administrador de empresas	Maestra en bellas artes UJTL	Lic. en cultura física recreación y deporte	Lic. en educación física	Terapeuta ocupacional	Ninguno
<b>2</b>			Técnico en danza		Dos especializaciones en arte y deporte	Entrenador de Cheer se por usasf		Neuropsicóloga	
<b>3</b>					Magíster en docencia universitaria				

**3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización:**



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

Esta pregunta va específicamente hacia la modalidad deportiva que se está orientando teniendo como repuestas diversas capacitaciones que los entrenadores han realizado recientemente, los cuales resaltan capacitaciones por Golden Dance Academy quienes se especializan en Colombia por ofrecer capacitaciones enfocadas específicamente al dance y al freestyle Pom, campamentos de otras compañías en Colombia como Cheer & Dance. Además expusieron haber realizado trabajos en temas específico de componentes del Pom como Ballet, Jazz y Contemporánea, solo uno de los nueve entrenadores no ha tenido ningún tipo de capacitación y se basa en la experiencia que tiene en años de trabajo; Permittiéndonos ver que la mayoría de los entrenadores ha tenido un número significativo de capacitaciones en esta modalidad y todo lo que la compone. (Ver tabla 3)

Tabla 3

Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización:

Entr.1	Entr.2	Entr.3	Entr.4	Entr.5	Entr.6	Entr.7	Entr.8	Entr.9
1	Campamento de jazz y ballet en Golden Dance Academy y durante 2 años y medio	Capacitación de Cheer y Dance en empresas particulares en Bogotá	Capacitaciones realizadas por Cheer and Dance	Ballet en la liga de Gimnasia diurnos el salitre	Clínica de masters cheer en Bogotá	Campamentos en Bucaramanga "anualmente	Aprendizaje empírico desde los 12 años de edad hasta los 23 años	Jazz be danza capacitación intensiva 1 semana - Cali
2	Clínica de entrenadores Masters		Capacitaciones en la federación	Danza contemporánea bienestar	Curso nacional de entrenadores	Liga de porrista o Bucaramanga		Lirico curso plenitudo - Asab Bogotá



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

ación gremi o cheer	Cheer Compan y- Bogotá	Colombia na de Porrismo	universi dad Jorge Tadeo Lozano	realizad o por Federaci ón	
<b>3</b>	Camp ament o de porrist as fly girls - Pereir a	Golden Dance Camp- porrist as fly 2014, 2015, 2016, campam ento de danza	Cursos, talleres y actualiza ciones en Dance para Cheers		Capacit ación Pom Golden cup dance - Bogotá
<b>4</b>	Clínic a de capaci tación COP Brans- Méxic o		Cursos en juzgami ento en Dance y Cheers		Clásico and salón dance universi dad Asab - Bogotá
<b>5</b>			Coreogr afía en el patronat o colombi ano		

**4. Equipos en los que ha estado como deportista de Freestyle Pom**

Esta pregunta va dirigida de manera que los entrenadores puedan responder su participación activa dentro de esta modalidad deportiva, de los nueve entrenadores encuestados cinco no han pertenecido a ningún equipo de Freestyle Pom de manera activa (bailarín), y los cuatro restantes tres de ellos pertenecieron como deportistas activos en años anteriores a las universidades que actualmente entrenan y uno de ellos ha pertenecido a tres universidades de manera activa como deportista, de esto podemos concluir que el 55% de los entrenadores no





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

tienen ninguna experiencia activa dentro de una escuadra de Freestyle Pom y que el 44% restante si lo han practicado, por lo tanto tiene la capacidad de ver el entrenamiento desde dos perspectivas tanto deportista como entrenador. (Ver tabla 4)

*Tabla 4*

*Equipos en los que ha estado como deportista de Freestyle Pom:*

	<b>Entr.1</b>	<b>Entr.2</b>	<b>Entr.3</b>	<b>Entr.4</b>	<b>Entr.5</b>	<b>Entr.6</b>	<b>Entr.7</b>	<b>Entr.8</b>	<b>Entr.9</b>
<b>1</b>	Ningu no	Valkyri as - Univer sidad Militar Nueva Granad a	Ningun o	Ninguno	Univer sidad Jorge Tadeo Lozano	Ningun o	Ningu no	Angels colegio Policarpa Salavarri eta	Univer sidad de Cundin amarca
<b>2</b>				Grupo elite Devils			Vipers Escuela Élite Dance		
<b>3</b>							Mermaid s unal		

**5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Freestyle Pom:**

Esta pregunta nos permite ver la experiencia activa que tienen los entrenadores en esta rama en específico, como han consolidado su conocimiento en esta modalidad deportiva, se evidencia que los nueve entrenadores encuestados han tenido un amplio recorrido como entrenadores por la gran cantidad de equipos que han dirigido en ésta modalidad deportiva. (Ver tabla 5)

*Tabla 5*



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

*Equipos en los que ha estado como entrenador de Freestyle Pom:*

	<b>Entr.1</b>	<b>Entr.2</b>	<b>Entr.3</b>	<b>Entr.4</b>	<b>Entr.5</b>	<b>Entr.6</b>	<b>Entr.7</b>	<b>Entr.8</b>	<b>Entr.9</b>
<b>1</b>	Escuela Normál Superior de Bucaramanga - Lince	Valkyrias - Universidad Militar Nueva Granada	Falcons Barranquilla	Universidad Surcolombiana	Colegio Bilingüe Richmond	Universidad Atlántico Pom	Escuela Normál Superior	MERMA IDS UNAL	Universidad de Cundinamarca
<b>2</b>	Universidad Pontificia Bolivariana - Dragónfly	Universidad Autónoma del Caribe	Liga Huilense de Porrismo	COLEGIO Montemarel		Colegio de la Presentación			
<b>3</b>	Institución Educativa las Américas				Colegio Yermo Y Parres Blue Stars		Aspaen gimnasio cantillana		
<b>4</b>					Universidad Javeriana				

**6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom:**

Esta pregunta nos permite clasificar que universidades tienen proceso en la práctica de Freestyle Pom, dichas universidades son:

- Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

- Universidad Militar Nueva Granada
- Universidad Autónoma del Caribe, Universidad Sur colombiana, Pontificia Universidad Javeriana, Universidad del atlántico, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Universidad nacional y Universidad de Cundinamarca,

Con esto hemos logrado reunir un número significativo de las universidades de Colombia que manejan Freestyle Pom nivel universitario. (Ver tabla 6)

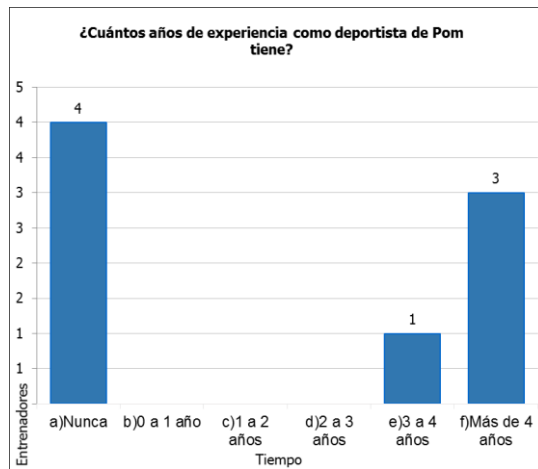
Tabla 6

Equipos en los que ha estado como entrenador de Freestyle Pom:

	<b>Entr.1</b>	<b>Entr.2</b>	<b>Entr.3</b>	<b>Entr.4</b>	<b>Entr.5</b>	<b>Entr.6</b>	<b>Entr.7</b>	<b>Entr.8</b>	<b>Entr.9</b>
<b>1</b>	Univer sidad Pontifi cia Boliva - Bucara manga	Univer sidad Militar Nueva Granad a	Univer sidad Autóno ma del Caribe	Universid ad Surcolom biana	Pontifici a Universi dad Javerian a	Universi dad del Atlántic o	Univer sidad Autón oma de Bucara manga	MERMA IDS Universi dad Nacional 2011 a 2015	Univer sidad de Cundin amarca

**7¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?**

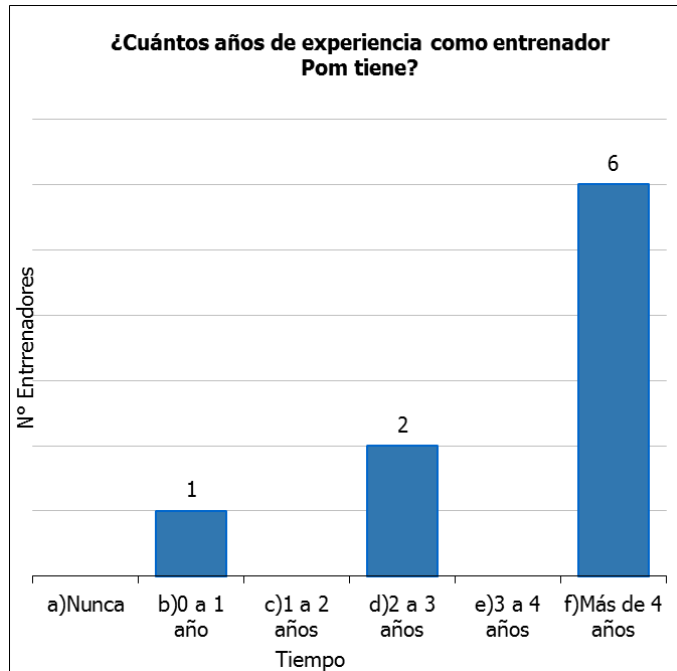
Según la gráfica se puede observar que cuatro de los entrenadores, nunca han tenido experiencia como deportistas de Pom, uno ha tenido una experiencia de tres a cuatro años y tres entrenadores más de cuatro años, evidenciando que la mitad de los entrenadores no tienen ninguna experiencia en el campo de la práctica como deportistas en esta modalidad deportiva. (Ver grafica 1)



Grafica 1

8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

Como se puede observar en la gráfica 6 de los entrenadores tienen una experiencia de más de 4 años, dos de los entrenadores tienen una experiencia de 2 a 3 años y uno solo experiencia de un año; de las 6 opciones dadas quedaron sin elegir 3, evidenciando un margen positivo frente a la cantidad de años que tiene cada uno de los entrenadores en su experiencia como dentro de esta modalidad deportiva en específico. (Ver grafica 2)



Grafica 2

### PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

#### 1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

En las respuestas dadas por los entrenadores, se puede observar que 6 de los entrenadores eligen (A) planeaciones, 1 entrenador elige (C) fichas de seguimiento, la opción (otro cual) la eligen 2 entrenadores dando cada uno como respuestas:

- Ficha transversal donde permita a el individuo abrir al mismo tiempo como grupo



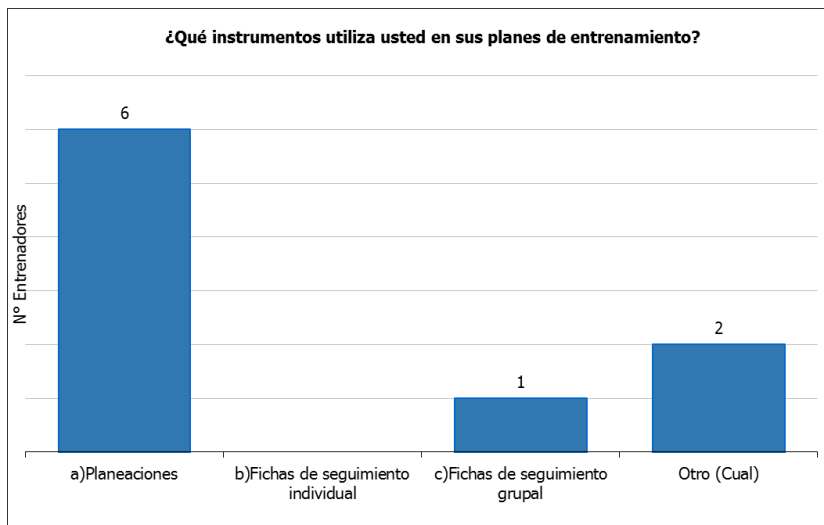
## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

54

- Combinación de planificaciones, fichas individuales y fichas de seguimiento.

No hubo ninguna selección la opción de ficha de seguimiento individual dando un margen positivo al manejo de planeación como la opción más utilizada por los entrenadores encuestados.

(Ver grafica 3)



Grafica 3

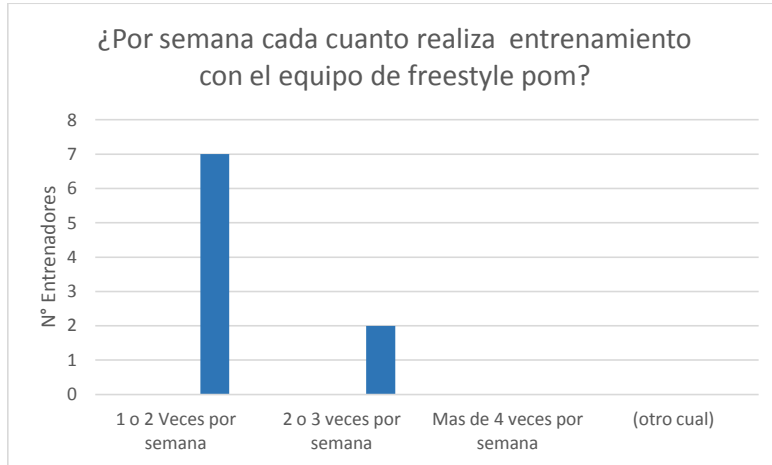
### 2. ¿Por semana cada cuanto realiza entrenamiento con el equipo de freestyle Pom?

En la respuestas dadas por los entrenadores, se puede observar que 7 de los entrenadores eligen que entrenan con su equipo 1 2 veces por semana, los 2 entrenadores faltantes eligen 2 0 3 veces por semana, observando que no entrenan ninguno más de 4 veces. (Ver grafica 4)



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

55



Grafica 4

### 3. ¿Tienen en cuenta la periodización en el entrenamiento? Si – No ¿Por qué?

En las respuestas dadas por los entrenadores, se puede observar que 5 de los entrenadores responden Si y lo 4 entrenadores faltantes eligen No, La respuesta del porque si o no tienen en cuenta la periodización son: (Ver grafica 5)

- si: porque me permite llevar un control adecuado de los entrenamientos
- no: porque mis tiempos de entrenamiento son muy cortos debido a que los semestres de universidad no son apropiados para manejar este tipo de herramientas
- no: porque no requiero utilizar de esta debido al tiempo mínimo de trabajo dentro de cada semestre universitario
- si: porque con la periodización logro tener un proceso controlado y modificable dependiendo de la necesidades que presenten los deportistas.



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

56

- si: porque de esta manera puedo controlar los cambios de entrenamiento en mis deportistas
- no: porque la periodización se utiliza solo cuando los entrenamientos tienen una secuencia con los mismos deportistas y en el caso de las universidades cambian cada 6 meses.
- si: porque es una herramienta que me permite llevar un seguimiento
- no: porque la periodización se fractura dependiendo de las necesidades de los deportistas en entrenamientos prolongando
- si: porque de esta manera los deportistas pueden estar seguros de que no se les va a realizar una sobrecarga de trabajo y se podrán hacer variaciones dependiendo de las necesidades de los mismos.



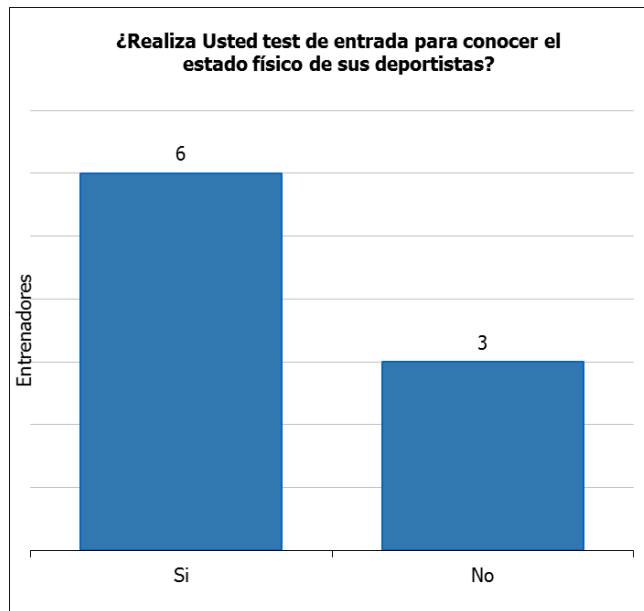
Grafica 5





**4. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?**

En esta pregunta 6 de los entrenadores responden Si a la realización de test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas y 3 responden que No realizan ningún test de entrada. (Ver gráfica 6)



Grafica 6

**Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9**

**5. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?**

En esta pregunta cuatro de los entrenadores responden Si y cinco entrenadores No, la respuesta a cuales son los test que los entrenadores aplican a sus deportistas son:

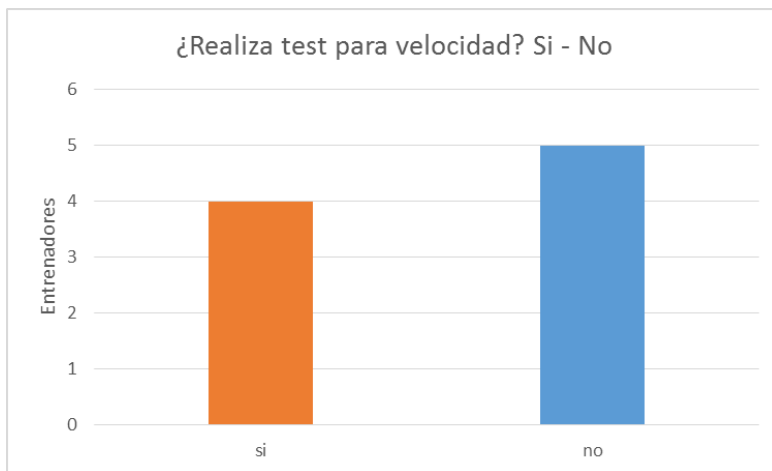


## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

58

- Test de resistencia aeróbica
- Test de flexibilidad
- La enojada para ballet y jazz
- Ejerce estado biométrico
- Memoria
- Velocidad mental y motriz
- Burping test que también sirve para medirá lactato

Test de los 100 mts (Ver grafica 7)



Grafica 7

### 6. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?

A esta pregunta respondieron Si 4 entrenadores quienes evidencias que aplican test para fuerza y para el No respondieron 5 entrenadores, para los que fue positiva su respuesta sus respuestas son:

- Rompimiento de fuerza isométrica

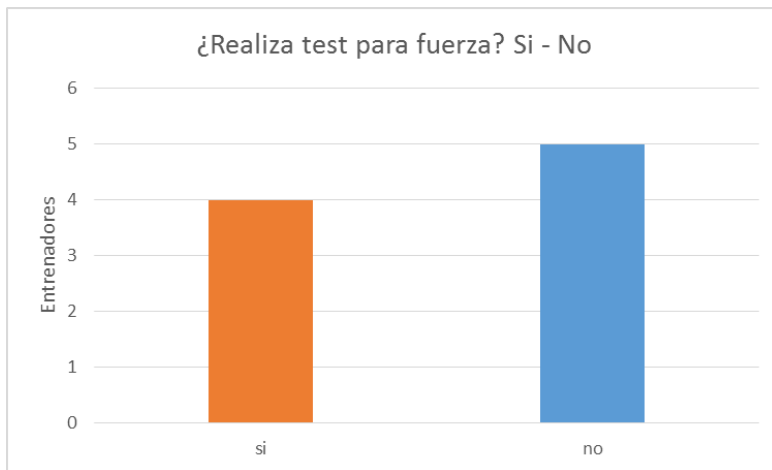


## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

59

- Solo para medir potencia de pierna y espalda
- Prono test
- Test 1rm miembros superior e inferior

Podemos observar que en las respuestas anteriores de los entrenadores no son muy específicos con sus test a realizar. (Ver grafica 8)



Grafica 8

### 7. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?

En esta pregunta podemos observar que 5 de los entrenadores Si realizan este tipo de test y 4 responden que No, los entrenadores que su respuesta fue Si a esta pregunta la complementaron con lo siguiente debido a la aplicación que le dan a este tipo de test específicos:

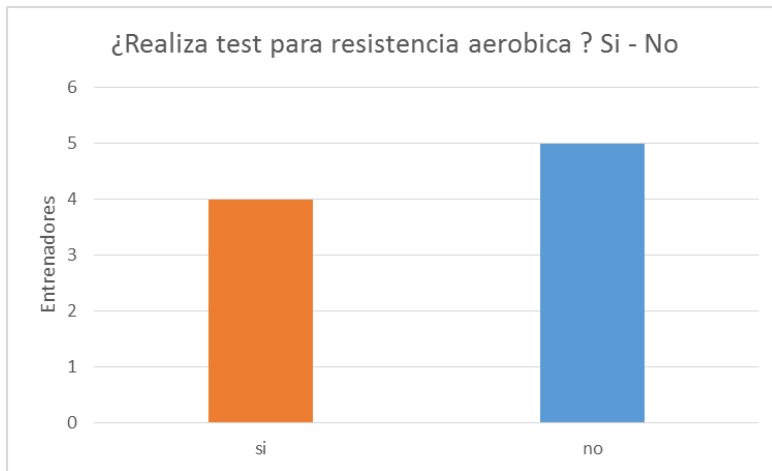
- Cooper
- Test de una milla



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

60

- Y dos de ellos sin respuesta (Ver grafica 9)



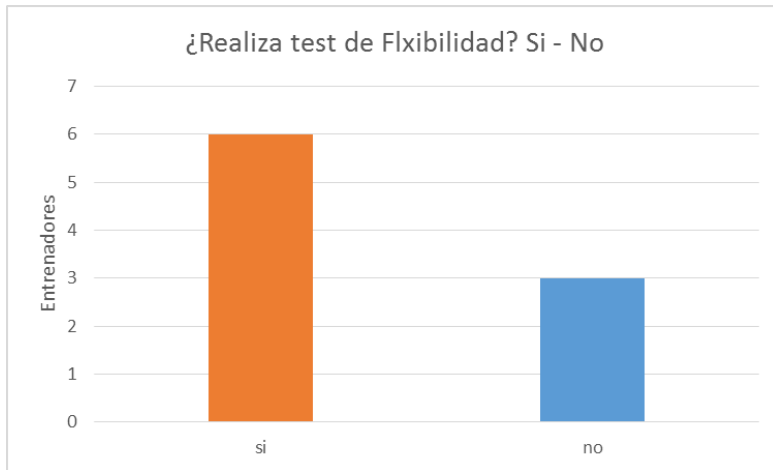
Grafica 9

### 8. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?

En esta pregunta 6 de los 9 entrenadores responden haber aplicado test de flexibilidad y 3 no han aplicado este tipo de test, los entrenadores que dieron su respuesta positiva en esta preguntan la complementan con un cuales:

- Flexibilidad profunda
- Gimnasia
- Streching(ballet)
- Well
- Sit and rech

(Ver grafica 10)



Grafica 10

**4. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?**

Los entrenadores para responder esta pregunta, se les dio las opciones de Sí o No, en la cual el 100% responden Si acerca del volumen físico, técnico, coreográfico y de Competencia. Brindándoles la misma importancia a cada uno de ellos. (Ver tabla 7)



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

Tabla 7

¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?:

VOLUMEN	SI	NO	TOTAL
<b>FISICO</b>	100%(5)	0%(0)	5
<b>TECNICO</b>	100%(6)	0%(0)	6
<b>COREOGRAFICO</b>	100%(5)	0%(0)	5
<b>COMPETENCIA</b>	100%(5)	0%(0)	5

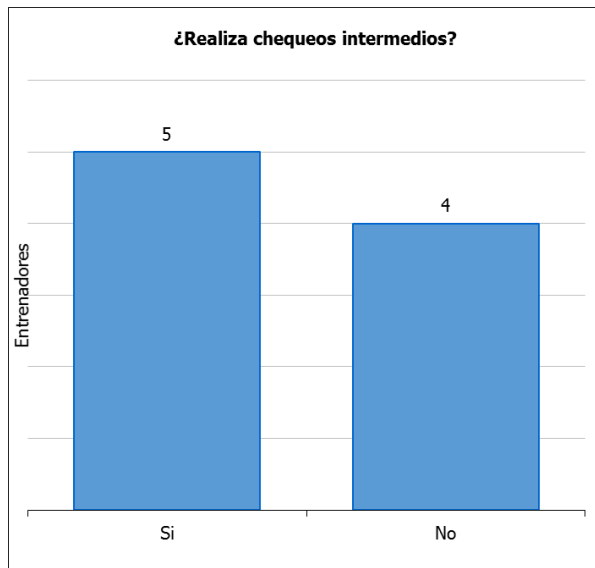
PORCENTAJE	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	TOTAL
<b>VOLUMEN FISICO</b>	20%(1)	20%(0)	40%(2)	20%(1)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	5
<b>VOLUMEN TECNICO</b>	0%(0)	0%(0)	17%(1)	50%(3)	33%(2)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	6
<b>VOLUMEN COREOGRAFICO</b>	17%(1)	0%(0)	50%(3)	17%(1)	17%(1)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	6
<b>VOLUMEN DE COMPETENCIA</b>	83%(5)	17%(1)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	0%(0)	6
	Respuestas recogidas: 6										
	Preguntas sin contestar: 3										

Tabla 7

**5. ¿Realiza chequeos intermedios?**

Dentro de esta pregunta se puede evidenciar que 5 de los entrenadores encuestados si realizan chequeos intermedios, ellos los implementan cada mes o semanalmente, dependiendo de opiniones personales de cada uno; los cuatro restantes dan respuesta negativa a esta pregunta.

(Ver grafica 11)



Grafica 11

**Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14**

**9. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?**

Se puede observar que dentro de esta pregunta y según lo contestado en la anterior pregunta complementándola con esta podemos encontrar que de los cinco entrenadores que contestaron positivamente tres realizan este tipo de chequeos cada mes, uno cada meso ciclo y uno cada vez sin dar especificidad del tiempo en trimestre semestre o año.(Ver tabla 8)



Tabla 8

¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?:

ENTRENADOR	SI	NO	CADA CUANTO
1		X	
2		X	
3		X	
4	X		Mensualmente
5	X		Cada mes depende de la cantidad de trabajo
6	X		Cada mesociclo finaliza
7	X		Una vez
8	X		Mensual
9		X	

#### 10. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

Los chequeos técnicos según las respuestas analizadas con los entrenadores encuestados son, tres de ellos lo hacen de manera semanal, uno finalizando cada mesociclo y el último de ellos que dio su respuesta positiva lo hace una o dos veces nuevamente no se especifica tiempo en trimestre semestre o año. (Ver tabla 9)





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

65

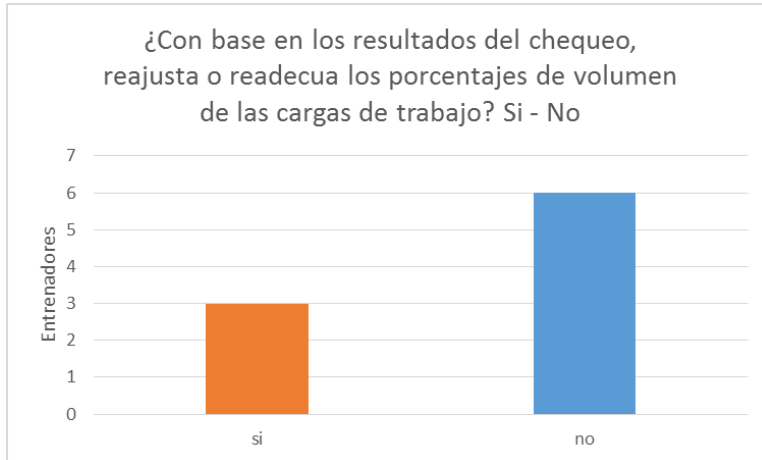
Tabla 9

¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?:

ENTRENADOR	SI	NO	CADA CUANTO
1		X	
2		X	
3		X	
4	X		Semanalmente
5	X		Cada 15 días depende del número de horas de trabajo a la semana
6	X		Cada mesociclo finaliza
7	X		Una o dos veces
8	X		Semanal
9		X	

**11. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo? Si - No ¿Cuáles?**

En esta pregunta Tres de los entrenadores responden que si readecuan los porcentajes de volumen y carga y los otros siete dan respuesta negativa. (Ver grafica 12)



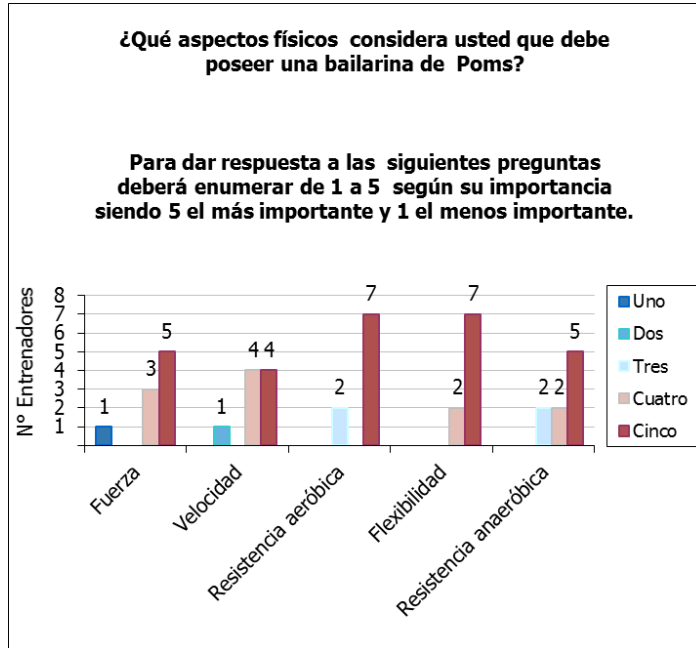
Grafica 12

**12. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms?**

**Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.**

Según las respuestas obtenida en esta pregunta los entrenadores considera de gran importancia cada uno de los ítems relacionados allí, resaltan en su importancia obteniendo cinco la resistencia aeróbica con 5 entrenadores la flexibilidad con tres y uno la fuerza.

(Ver grafica 13)



Grafica 13

### COREOGRÁFICO

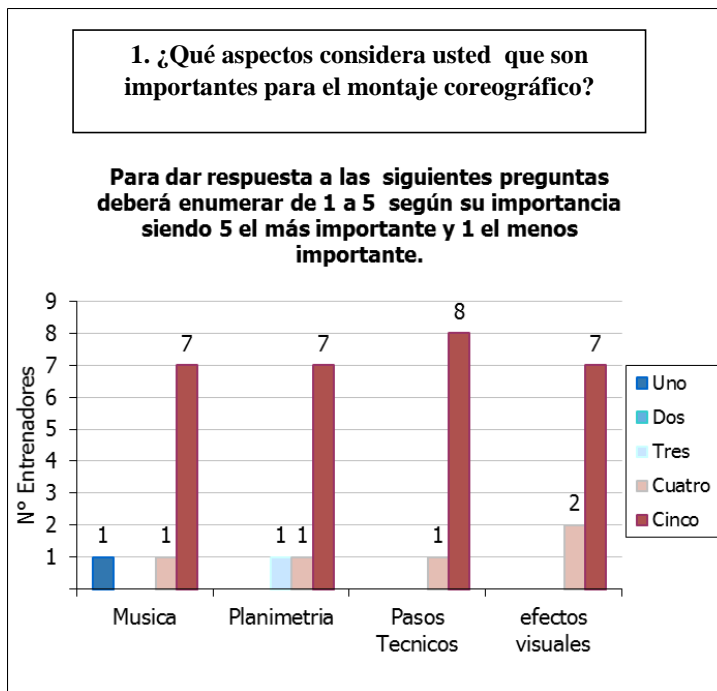
1. ¿Qué aspectos considera usted que son importantes para el montaje coreográfico de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

68

En las respuestas analizadas se puede deducir la importancia que posee cada uno de los ítems allí mencionados ya que su calificativo e uno a cinco fueron en su finalidad y totalidad cinco de manera común por los entrenadores. (Ver grafica 14)



Grafica 14

## 2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No

¿Cuáles?

En el desarrollo de esta pregunta se evidencia que todos los entrenadores utilizan criterios para escoger la música unos respondiendo por gusto en general del equipo u otros



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

69

mirando aspectos más significativos para el desarrollo coreográfico, es así que ellos nos dan estas respuestas según sus consideraciones:

- Gusto de las Deportistas, que tenga cadencia y matices
- Que tengan un bit marcado y fuerte que permite a la bailarina guiarse durante la ejecución de la coreografía
- Que vaya acorde con el tema coreográfico música relacionada con la ejecución de movimientos
- Que la música o sea un tema o fuente una historia.
- Que genere impacto auditivo.
- Que para recordación auditiva.
- Que haya sido emotiva. Que genere vibración y tienda a ritmos variables. Que vaya acorde a la puesta en escena
- Lo más importante es que ellas disfruten la música Opinión y gustos de las estudiantes, propuestas de ellas según el tema que propone la entrenadora ejemplo Rock, latina, etc.
- Sentimiento musical y bips específicos

(Ver grafica 15)



Grafica 15

**3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por qué?**

En esta pregunta se puede evidenciar que todos los entrenadores consideran muy importante contar con profesionales en los componentes del Freestyle Pom, dando respuestas parecidas en cuanto la ayuda del perfeccionamiento de la técnica y permitiendo tener un buen desarrollo de la rutina, así cada uno da respuesta según sus consideraciones:

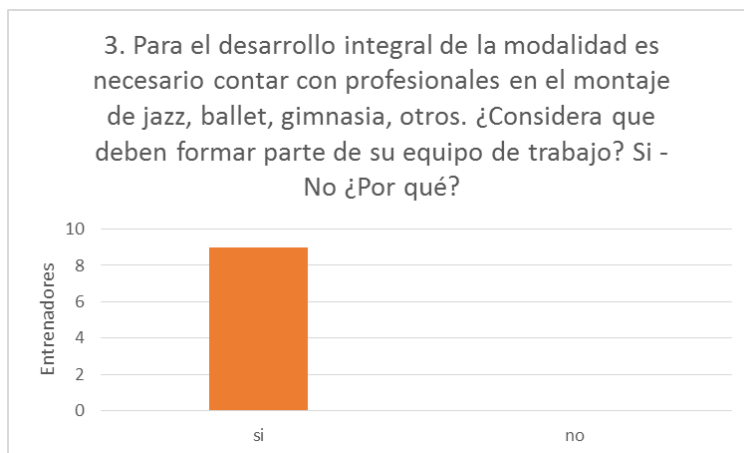
- SI, son los encargados de profundizar en la ejecución y aplicación de la técnica
- Si, ya que contar con personal capacitado en el tema permite a la bailarina aprender correctamente la técnica y ejecución de cada movimiento, evitando así cualquier tipo de accidente y-o lesión
- Si para un mejor desarrollo de la rutina



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

71

- Si, permite un mejor desarrollo en la técnica de las chicas
- Si. La técnica de todos los principios y fundamentos del ballet y del jazz son prioridad para enseñar y para que la rutina tenga el valor tenido solicitado
- Si, dado que ayudan entregan colaboración en aspectos técnicos importantes
- Si es necesario, el porrismo se nutre de los aspectos técnicos del ballet, jazz y gimnasia
- Si ,el conocimiento de diferentes ritmos permite generar mayor disociación en el cuerpo
- si, por que permite que el equipo pueda tener ,un mejor desenvolvimiento técnica y precisión ya que cada uno de los componentes del Poms tienen una técnica específica que en este deporte se complementan y hacen de esta manera algo único (Ver grafica 16)



Grafica 16

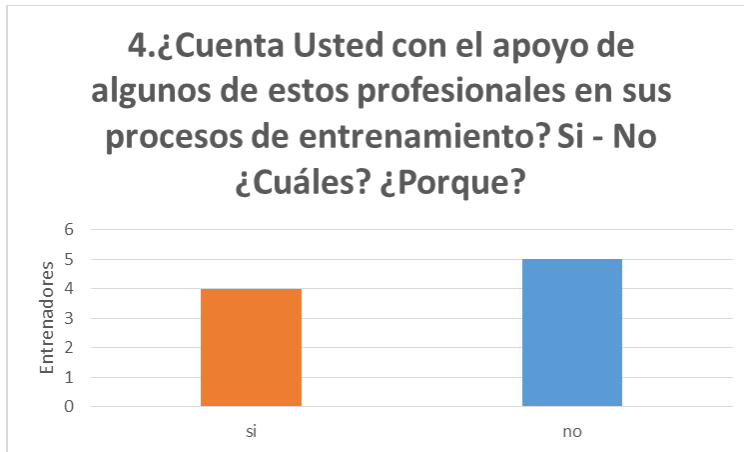


**4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?**

Para esta pregunta se puede observar que 4 de los entrenadores responden Si, evidenciando que cuentan con diferentes profesionales para su proceso de entrenamiento, y 5 entrenadores restantes responden No, encontrando en su respuesta similitud, por la falta de presupuesto de la Universidades. De esta forma se puede ver cuál fue la respuesta de cada uno de los entrenadores:

- No por presupuesto
- Si, profesionales en distintas modalidades de la danza y profesional en gimnasia
- Si solicitó apoyo a las otras dependencia de la Universidad que son especialistas en estas temas no
- No
- No yo sola realizo todo
- Si con la de ballet y gimnasia por contacto con ellos
- La universidades no tiene en el presupuesto para contratar
- Si Cristiano Wilches, Marvin Cabra, Santiago academia Ana Pavloa, Andy
- No, falta de presupuesto económico en la universidad (Ver grafica 17)



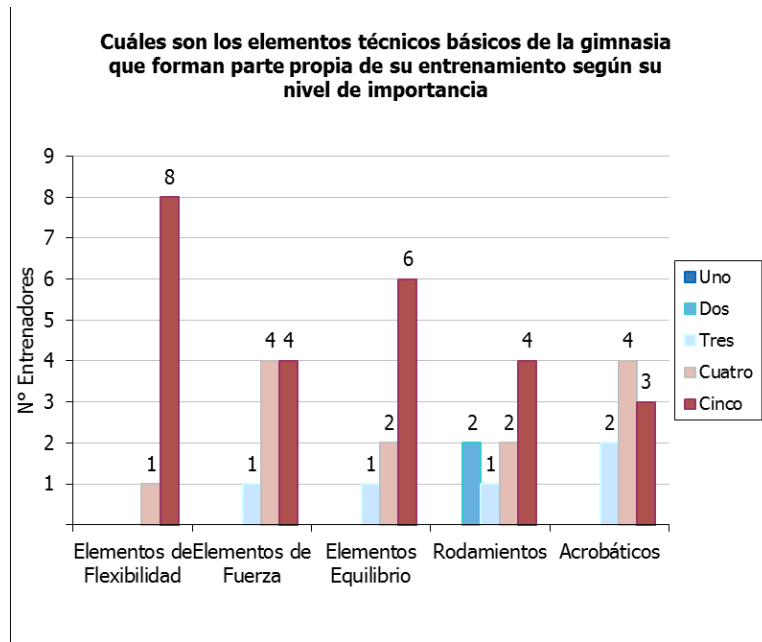


Grafica 17

## TECNICO

### 1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

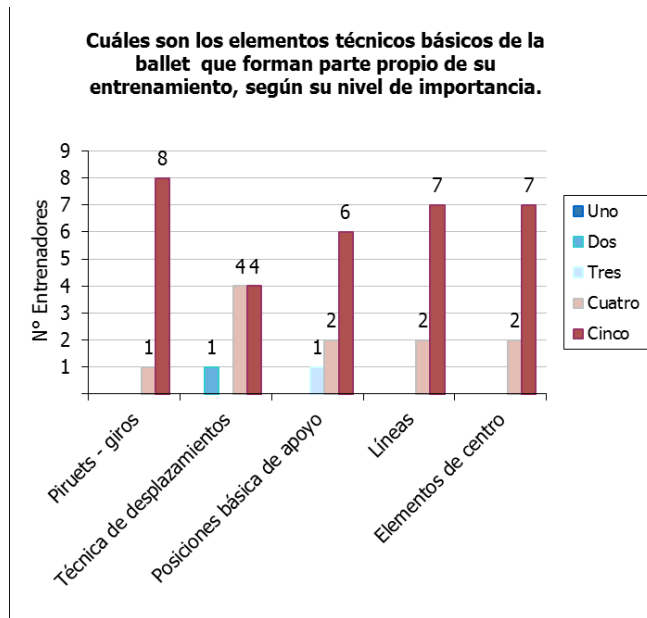
Según la gráfica y el análisis que se le da para los entrenadores los elementos básicos para desarrollar un entrenamiento de Freestyle Pom adecuado son flexibilidad y elementos de equilibrio con un calificativo de cinco y los elementos de fuerza rodamientos y acrobáticos pasan a tener un nivel de importancia de tres y cuatro según el análisis de las respuestas dadas por los entrenadores encuestados. (Ver grafica 18)



Grafica 18

**2. Cuáles son los elementos técnicos básicos del ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.**

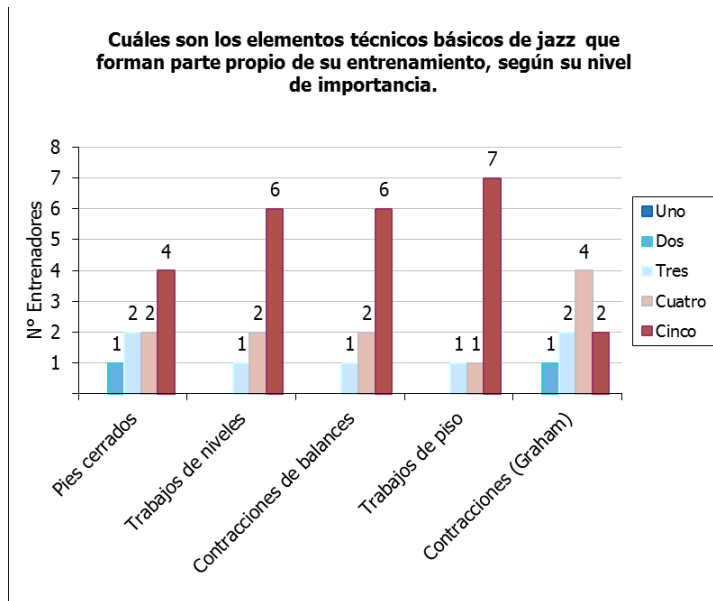
Para esta pregunta específica los entrenadores estuvieron de acuerdo en dar la mayor importancia a las piruets con 8 entrenadores, como parte fundamental del desarrollo de sus rutinas el segundo lugar en importancia con 7 entrenadores de acuerdo es para los trabajos de centro estando al mismo nivel de importancia con las líneas, y los otros ítems como puntos de apoyo y técnicas de desplazamiento en un cuarto lugar con tres y cuatro entrenadores en esta línea de respuestas. (Ver grafica 19)



Grafica 19

**3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.**

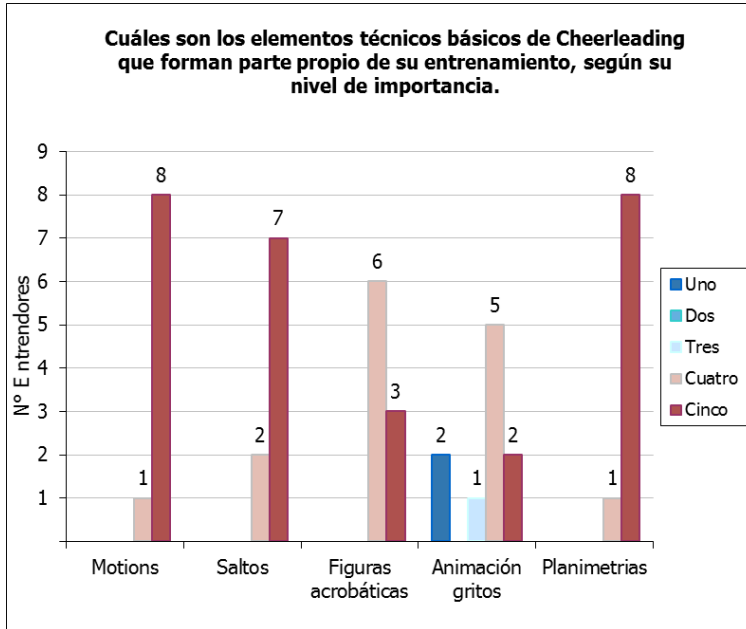
Esta pregunta nos permite analizar la importancia de los ítems que aquí se estipulan el trabajo de piso pasa a un primer lugar con 8 de nueve entrenadores dándole la mayor importancia a este de manera homogénea, el segundo lugar lo comparten los ítems contracciones de balances y trabajos de niveles con un número de 6 de 9 entrenadores contracciones y pies cerrados con un número de 4 de 9 entrenadores en su nivel de importancia. (Ver grafica 20)



Grafica 20

**4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.**

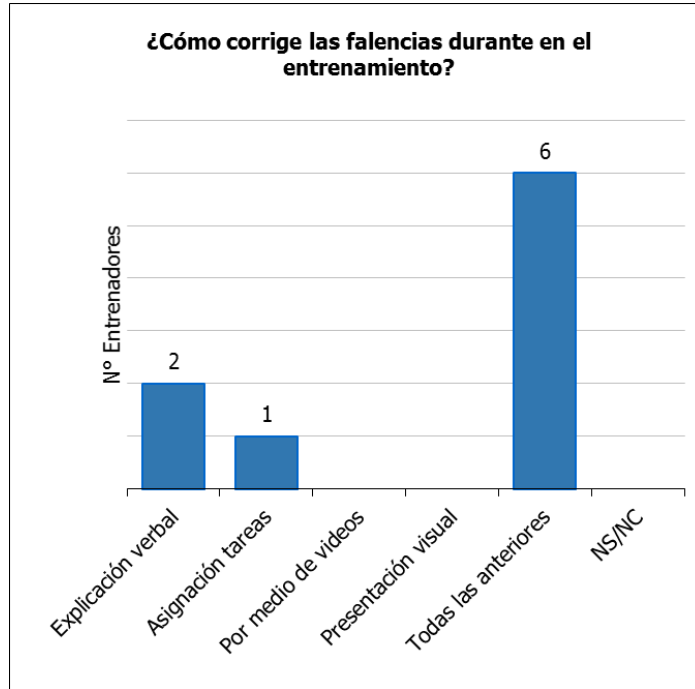
Esta pregunta arroja la importancia de cada uno de los ítems que se tienen en cuenta para el montaje coreográfico de Freestyle Pom, como planimetrías y motions con una importancia máxima de cinco para 8 de los 9 entrenadores encuestados; saltos figuras y animación con 7 y 6 entrenadores de acuerdo en su importancia dentro de la misma. (Ver grafica 21)



Grafica 21

### 5. ¿Cómo corrige las falencias durante el entrenamiento?

En esta pregunta se puede observar que los entrenadores encuentran la mejor forma de corrección en su mayoría utilizan los diferentes ítems mencionados como opción de respuesta 6 de los 9 entrenadores dan respuesta positiva a todas las anteriores, dos explicación verbal y uno asignación de tareas. (Ver grafica 22)



Grafica 22

**6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?**

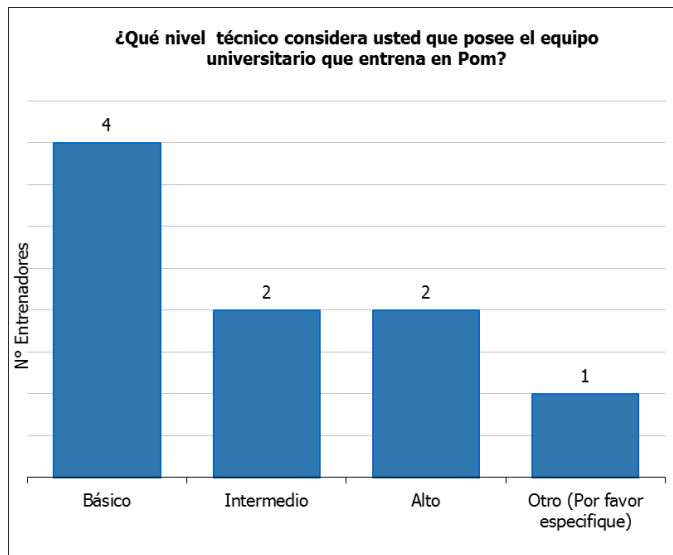
En esta pregunta se puede observar en la gráfica obtenida, que 4 de los nueve entrenadores dicen que su equipo posee un nivel técnico básico, 2 intermedios y 2 altos y el último entrenador selecciona la opción de otro dando una respuesta:

- La falta de bases y fundamentos de ballet. Memorizar y acondicionar el cuerpo para crear buena disciplina corporal



### CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

Es así que se puede evidenciar que los procesos que se tiene con los equipo de Freestyle Pom Universitario en su mayoría tienen un nivel técnico Básico. (Ver grafica 23)



Grafica 23



**MARCO COMPARATIVO DE LA IDENTIFICACION DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO DE FREESTYLE POM UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

El cuadro a continuación permitirá observar claramente los componentes de la metodología del entrenamiento deportivo aplicables al Freestyle Pom en Colombia; este cuadro dará una síntesis detallada de las preguntas encaminadas directamente a los planes de entrenamiento para permitir una interpretación más exhaustiva acerca de los fundamentos básicos y aplicativos a esta modalidad deportiva en específico. (Tabla 10)

Tabla 10

Marco comparativo de la identificación de los planes de entrenamiento de freestyle Pom universitario en Colombia:

FACTOR	PLAN DE ENTRENAMIENTO		
	SI	NO	PORQUE/CUALES
<b>Instrumentos usados para el plan de entrenamiento</b>	9	0	6 Planeaciones 1 Ficha de seguimiento grupal 2 Otro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación de planeaciones</li> <li>• Y ficha transversales</li> </ul>
<b>Test de entrada para estado físico de deportistas</b>	6	3	Para esta pregunta se puede observar que 3 de los entrenadores no aplican ningún test de entrada a sus deportistas
<b>Realización específica en test de velocidad, fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad</b>	6	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4 aplican test de velocidad:</b> test 100mts, test resistencia, la enojada para ballet, velocidad mental y motriz</li> <li>• <b>4 aplican test de fuerza:</b> rompimiento de fuerza isométrica, fuerza en pierna y espalda y prono test</li> <li>• <b>5 aplican test de resistencia aeróbica:</b> test de cooper, test de una milla.</li> <li>• <b>6 aplican test de flexibilidad:</b> Wells, Sit and reach, test usados para gimnasia rítmica y para ballet stretching</li> </ul>
<b>Distribución del</b>	6	3	En los volúmenes seleccionado por los





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

<b>volumen según direccionamiento de la carga en aspectos físicos , técnicos, coreográfico y de competencia</b>			entrenadores en cada uno de estos aspectos el que tiene mayor carga es la competencia.
<b>Realización de chequeos intermedios</b>	5	4	En esta pregunta se puede observar que 4 de los entrenadores no realizan chequeos intermedios
<b>Cada cuanto realiza chequeos físicos</b>	5	4	Las respuestas dadas por los entrenadores es un tiempo de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensualmente</li> <li>• Cada mes. Depende de la cantidad de trabajo a la semana</li> <li>• Cada meso ciclo finaliza</li> <li>• Una vez</li> <li>• Mensual</li> </ul>
<b>Cada cuanto realiza chequeos técnicos</b>	5	4	Las respuestas dadas por los entrenadores es un tiempo de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada 15 días depende del número de horas de trabajo a la semana</li> <li>• cada micro ciclo finaliza</li> <li>• Una a dos veces</li> <li>• Semanal</li> <li>• Semanalmente</li> </ul>
<b>Con base en los chequeos reajusta porcentaje de volúmenes de carga de trabajo</b>	3	6	La respuesta dada por los entrenadores es: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• Si técnico y físico</li> <li>• Si el coreográfico</li> </ul>
<b>Aspectos físicos que considera que debe tener una bailarina de Freestyle Pom</b>	9	0	Para esta respuesta de cuáles son los aspectos físicos que considera que debe tener la bailarina de Freestyle Pom, la categoría con mayor porcentaje fue: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidad y resistencia aeróbica</li> </ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza y resistencia anaeróbica</li> </ul> Y por último con menor porcentaje <ul style="list-style-type: none"> <li>• velocidad</li> </ul>
<b>Qué aspectos considera usted que son importantes para el montaje coreográfico</b>	9	0	Para esta respuesta de las consideraciones para el montaje coreográfico, el ítem con mayor porcentaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasos técnicos</li> </ul> seguido los demás ítems con el mismo porcentaje de importancia



CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

82

			<ul style="list-style-type: none"><li>• música</li><li>• planimetría</li><li>• efectos visuales</li></ul>
<b>Criterios para escoger la música coreográfica</b>	9	0	Esta respuesta todos tienen criterios similares para escoger la música los cuales más mencionados son: <ul style="list-style-type: none"><li>• gusto de los deportistas</li><li>• que la música sea acorde con la coreografía</li><li>• el bit debe ser marcado</li><li>• que genere impacto</li></ul>
<b>Es necesario contar con profesionales específicos en freestyle Pom</b>	9	0	Todos los entrenadores responden Si a la pregunta estando de acuerdo en sus respuestas con que al tener profesionales en aspectos específicos de Freestyle Pom pueden obtener un mejor desarrollo para la técnica y rutina
<b>Cuenta con el apoyo de estos profesionales de jazz, gimnasia y ballet</b>	4	5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para los entrenadores que respondieron Si cuentan con este apoyo lo hacen con el apoyo de los otros profesores en la Universidad</li><li>• Para los entrenadores que responden No todos concuerdan que no lo hacen por falta de recursos económicos de la Universidad</li></ul>
<b>Elementos técnicos básicos de la gimnasia</b>	9	0	Para el entrenador los aspectos de mayor importancia dentro de su entrenamiento en la gimnasia son con mayor porcentaje se encuentra: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elementos de flexibilidad</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elementos de equilibrio</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elementos de Fuerza</li><li>• Rodamientos</li></ul> Y con el menor porcentaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Acrobáticos</li></ul>
<b>Elementos técnicos básicos del ballet</b>	9	0	Para el entrenador los aspectos de mayor importancia dentro de su entrenamiento en elementos técnicos del ballet con mayor porcentaje se encuentra: <ul style="list-style-type: none"><li>• Piruets - giros</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Líneas</li><li>• Elementos de centro</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Posiciones básicas de apoyo</li></ul>



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

83

			Y con el menor porcentaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de desplazamiento</li></ul>
<b>Elementos técnicos básicos del jazz</b>	9	0	Para el entrenador los aspectos de mayor importancia dentro de su entrenamiento en elementos técnicos del jazz con mayor porcentaje se encuentra: <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de piso</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajos de niveles</li><li>• Contracciones de balances</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pies cerrados</li></ul> Y con el menor porcentaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Contracciones (Graham)</li></ul>
<b>Elementos técnicos básicos de Cheerleading</b>	9	0	Para el entrenador los aspectos de mayor importancia dentro de su entrenamiento en elementos técnicos del Cheerleading con mayor porcentaje se encuentra: <ul style="list-style-type: none"><li>• Planimetrías</li><li>• Motions</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Saltos</li></ul> Seguido por: <ul style="list-style-type: none"><li>• Figuras acrobáticas</li></ul> Y con el menor porcentaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Animación gritos</li></ul>
<b>Corrección de falencias durante el entrenamiento</b>	9	0	En esta pregunta los entrenadores responden que utilizan todos times para la corrección de falencias dentro de sus entrenamientos escogiendo al respuesta todas las anteriores usando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación verbal</li><li>• Asignación de tareas</li><li>• Por medio de videos</li><li>• Presentación visual</li></ul>
<b>Nivel técnico que posee el equipo que entrena</b>	9	0	Para esta pregunta se tiene 4 opciones a la cual los entrenadores respondieron: <ul style="list-style-type: none"><li>• Básico 4 entrenadores</li><li>• Medio 2 entrenadores</li><li>• Alto 2 entrenadores</li><li>• Otro 1 entrenador el cual respondió: La falta bases y fundamentos de ballet. Memorizar y acondicionar el cuerpo para crear buena disciplina corporal y tener</li></ul>



---

mejores resultados en la disciplina

---

Podemos determinar que en el panorama del entrenamiento deportivo se tienen en cuenta diversos sistemas de seguimiento a sus deportistas, sin embargo en ninguno de ellos se realiza el seguimiento individual, por lo cual nos orienta que las decisiones se toman principalmente por el desarrollo físico del grupo, determinando que no son las más adecuadas debido a la generalización del entrenamiento; ahora bien se tienen como bases las mismas características y componentes técnicos con diferencias significativas en las formas de corrección y análisis de aplicación de cada una de ellas, esto da como resultado que sus entrenamientos no sean apropiados en el direccionamiento unilateral de los deportistas.

Cada uno de los entrenadores da un punto de seguimiento diferente, es así que aunque tienen un seguimiento no lo aprovechan para dar mejoramiento según las falencias encontradas en los mismos dando un margen de error de estancamiento al no llevar a cabo la totalidad del proceso de seguimiento y corrección del mismo para mejoramientos individualizados de los deportistas.

Ahora bien a la pregunta de si es necesario que esta modalidad deportiva sea orientada por más de un entrenador, debido a los componentes de la misma la respuesta generalizada fue positiva ya que esto hace que el deportista tenga más nivel técnico y de formación al momento de sus entrenamientos, no obstante la mayoría de los entrenadores no cuentan con este proceso debido a la falta de recursos económico de las universidades a las que pertenecen, de esa manera se denota una falta de recursos destinados para una deporte espectáculo como lo es el Freestyle Pom, no solo delimita los deportistas en una



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

85

línea de competición, sino que delimita la exploración y fortalecimiento de todo lo que conlleva esta modalidad, por lo tanto si es importante tener docentes específicos en cada rama que compone el mismo.

Por otra parte se encuentra los aportes directos del jazz el ballet y el cheerleading a esta modalidad deportiva donde todos los entrenadores concuerdan en la importancia que tienen estos componentes y como hacen de esta modalidad deportiva algo único en calidad de técnica arte show y rendimiento deportivo.

De esa manera este análisis de preguntas con el nivel que posee el equipo en competencia que entrena cada uno de los entrenadores, vemos que la mayoría poseen un nivel básico que se ve reflejado en la falta de seguimientos del entrenamiento y debido al mal manejo que tiene cada entrenador al momento de no utilizar correcciones directas con los análisis encontrados por cada uno de ellos al momento de la realización de los seguimientos.

Concluyendo, este cuadro permite encontrar de manera general con cada una de las respuestas dadas por los entrenadores encuetados, que no tienen claridad en diferentes aspectos y conceptos de un plan de entrenamiento.



### **CONCLUSIONES**

Una vez realizado el análisis general de los datos obtenidos de los entrenadores de Freestyle Pom en las universidades de Colombia podemos concluir lo siguiente:

- Los entrenadores poseen amplio conocimiento en la parte técnica y coreográfica del Freestyle Pom, haciendo énfasis en estos aspectos.
- Según lo diagnosticado los entrenadores confunden los términos y conceptos propios del entrenamiento deportivo, por lo cual demuestran que no tienen una fundamentación clara en el tema.
- Según lo indagado no existe una metodología propia del entrenamiento deportivo aplicada al Freestyle Pom
- No existen programas de capacitación en Colombia aplicados al plan de entrenamiento del Freestyle Pom



### **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que los entrenadores de esta modalidad tomen capacitaciones que les permitan dar aplicación a un plan de entrenamiento adecuado a sus deportistas.
- Teniendo en cuenta que la Universidad de Cundinamarca ofrece espacios deportivos para el Cheer, Pom y Hip Hop, se recomienda usar este tipo de encuentros para ofrecer capacitaciones a los entrenadores en los fundamentos pedagógicos del Entrenamiento Deportivo aprovechando la idoneidad profesional de los docentes de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física



## BIBLIOGRAFÍA

- Carlés, A. A. (2012). *Historia del ballet y de la danza moderna*. (E. libro de bolsillo Humanidades, Ed.).
- Carlos, J., & Zabala, V. (2012). *COACH CHEERLEADING*. Licenciado Juan Carlos Valencia Zabala. Universidad Santo Tomas.
- Cortes Marquez, J. E. (2002). *Analisis de la planificacion de los deportes de arte competitivo*. Universidad Autonoma de Nuevo Leon.
- De Marchis, G. P. (2012). La validez externa de las encuestas en la web. Amenazas y su control. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico Núm. especial octubre, 18, 263-272*.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_ESMP.2012.v18.40980](https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2012.v18.40980)
- Federation, I. U. S. FISU inclusion.pdf (2014).
- Gelman, M. (1991). Enciclopedia de danza. Recuperado a partir de  
<http://www.elitearteydanza.com.ar/enciclopedia-breve-historia-jazz.htm>
- Gutierrez, S. (1991). *Planificacion y Periodizacion del Entrenamiento Deportivo*. (Editorial Ciencia y Cultura Deportiva, Ed.). Mexico.
- International Olympic Committee (2016).
- Manen, M. van. (2003). *Investigacion Educativa y Experiencia Vivida*. (Casa del Libro, Ed.). España.
- Manfred Grosser, Stephan Starisehka, E. Z. (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. (D. Tecnicas, Ed.) (Editores M). España.





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

89

- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamietno deportivo* (editorial).
- Navarra, V. D. D. R. I. (Universidad P. De. (2002). Tipos de encuestas y diseños de investigación. *Catálogo de Publicaciones de la Universidad Pública de Navarra*, 243. <https://doi.org/303.60Vid>
- Rey, N. (1999). *Enfoques de la investiqaicion cientifica: fases plantiamento del problema*.
- Rosenberg, C. (s. f.). *Educación física y enseñanza gimnasia danza*. (E. 1, Ed.) (editorial).  
revisado y adaptado por marta castañer licenciada en educación física profeosra titular del INEF –lerida.
- Sabiote, C. R., Llorente, T. P., & Pérez, J. G. (2006). La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en educación superior. *RELIEVE - Revista Electronica de Investigacion y Evaluacion Educativa*, 12(2), 289-305.
- Salas, R. (2012). «El regreso de la técnica del ballet en la escena contemporánea» Roger Salas.  
Recuperado a partir de <https://teoriadeladanza.wordpress.com/category/autores/roger-salas/>
- SportAccord, I. F. U. Carta Reconocimiento (2014).
- Tudor O. Bompa, P. (2004). *Periodizacion del entrenamiento deportivo (Programas para obtener el maximo rendimiento en 35 deportes)* (2° Edicion). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Union, I. C. International Cheer Union National Governing Body Status for the Sport of Cheer.  
Varsity. (s. f.). Cheerleading History 1. *History of cHeerleading*.



## ANEXOS

### ***ENCUESTA RELIZADA POR LOS ENTRENADORES***

#### ***CARACTERIZACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN FREESTYLE POM UNIVERSITARIO***

##### **Página 1. Introducción**

##### **Página 2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL**

- \*1. Nombre y Apellidos:
- \*2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:
- \*3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:
- \*4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:
- \*5. N° Teléfono:
- \*6. Email:

##### **Página 3: DATOS LABORALES**

**Con el siguiente grupo de preguntas se quiere conocer su experiencia profesional como entrenador y deportista**

###### **1. Profesión (Labores que realiza actualmente):**

- 1
- 2
- 3

###### **2. Títulos obtenidos:**

- 1
- 2
- 3



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

91

**3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:**

- 1
- 2
- 3
- 4

**5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:**

- 1
- 2
- 3
- 4

**6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom**

- 1
- 2
- 3

**7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?**

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) Nunca      | d) 2 a 3 años    |
| b) 0 a 1 año  | e) 3 a 4 años    |
| c) 1 a 2 años | f) Más de 4 años |

**8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?**

- |              |               |
|--------------|---------------|
| a) Nunca     | d) 2 a 3 años |
| b) 0 a 1 año | e) 3 a 4 años |



- c) 1 a 2 años                      f) Más de 4 años

#### **Página 4: PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO**

**En el siguiente grupo de preguntas se quiere conocer el proceso que sigue o utiliza para el diseño y organización de sus planes de entrenamiento.**

**\*1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?**

- a) Planeaciones
- b) Fichas de seguimiento individual
- c) Fichas de seguimiento grupal
- Otro (Cual)

**2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?**

- Si
- No

**Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9**

**4. ¿Realiza test para velocidad?**

Si - No ¿Cuales?

**5. ¿Realiza test para fuerza?**

Si - No ¿Cuales?

**\*6. ¿Realiza test para resistencia aerobica?**

Si - No ¿Cuales?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

93

\*7. ¿Realiza test de flexibilidad?

Si - No ¿Cuales?

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No

Porcentaje

¿Volumen físico?

¿Volumen técnico?

¿Volumen coreográfico?

¿Volumen de  
competencia

\*9. ¿Realiza chequeos intermedios?

Si

No

**Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 - 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14**

11. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?

12. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

13. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo?

Si - No ¿Cuales?

\*14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

1. Uno 2. Dos 3. Tres 4. Cuatro 5. Cinco

Fuerza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resistencia aeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resistencia anaeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Página 5: COREOGRÁFICO**

En el siguiente grupo de preguntas se quiere conocer el proceso de desarrollo coreográfico que lleva a cabo con su equipo durante cada una de las fases del entrenamiento que sigue.

\*1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms?

Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

1. Uno 2. Dos 3. Tres 4. Cuatro 5. Cinco

Música	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planimetría	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasos Técnicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
efectos visuales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica?

Si - No ¿Cuáles?



\*3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo?

Si - No ¿Por qué?

\*4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento?

Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

**Página 6: TECNICO**

En el siguiente grupo de preguntas se quiere conocer el proceso de desarrollo técnico que lleva a cabo con su equipo durante cada una de las fases del entrenamiento.

Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

\*1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

**Uno Dos Tres Cuatro Cinco**

<b>Elementos de Flexibilidad</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Elementos de Fuerza</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Elementos Equilibrio</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Rodamientos</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Acrobáticos</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

**Uno Dos Tres Cuatro Cinco**

<b>Pirouets - giros</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Técnica de desplazamientos</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Posiciones básica de apoyo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

96

**Líneas**

**Elementos de centro**

**\*3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.**

**Uno Dos Tres Cuatro Cinco**

**Pies cerrados**

**Trabajos de niveles**

**Contracciones de balances**

**Trabajos de piso**

**Contracciones (Graham)**

**\*4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.**

**Uno Dos Tres Cuatro Cinco**

**Motions**

**Saltos**

**Figuras acrobáticas**

**Animación gritos**

**Planimetrías**

**\*5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?**

- Explicación verbal
- Asignación tareas
- Por medio de videos





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

97

- Presentación visual
  - Todas las anteriores
  - NS/NC
- \*6.** ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?
- Básico
  - Intermedio
  - Alto
  - Otro (Por favor especifique)

**RESPUESTAS DE LA ENCUESTA POR CADA UNO DE LOS ENTRENADORES**

**ENTRENADOR 1**

***DATOS PERSONALES***

1. Nombre y Apellidos:

- Sergio Giovanni Bautista Jaimes

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 01/10/83

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- Bucaramanga/Santander

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Bucaramanga/Santander

5. N° Teléfono:

- 3185671305

6. Email:

- sergiobaja04@hotmail.com



***Página 3. DATOS LABORALES***

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Entrenador de Cheer y Dance
- 2 - Docente de Educación Física

2. Títulos obtenidos:

- 1 - Lic. en Educación Basica con énfasis en educación Física, deportes y recreación
- 2 - MG. en Educación

3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización

- 1 - Campamentos de Porristas Gremios Cheer
- 2 - Clínicas de Capacitación FUNdación Gremios Cheer
- 3 - Campamentos de porristas Fly Girls Colombia - Pereira
- 4 - Clínica de capacitación COP Brands - México

4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:

- 1 - Ninguno

5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:

- 1 - Escuela Normal Superior de Bucaramanga - Linces
- 2 - Universidad Pontificia Bolivariana - Dragonfly
- 3 - Institución Educativa las Americas

6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom

- 1 - Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga

7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?

- a). Nunca

8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

- f) Más de 4 años

***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

- a) Planeaciones

2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

99

- Si

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

- 4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?  
Si Test de resistencia Aeróbica y Test de flexibilidad
- 5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?  
No
- 6. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?  
Cooper
- 7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?  
Flexibilidad profunda

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico? Si 10%

¿Volumen técnico? Si 50%

¿Volumen coreográfico? Si 30%

¿Volumen de competencia? Si 10%

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- No

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
4. Cuatro
- Velocidad  
5. Cinco
- Resistencia aeróbica  
5. Cinco
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica  
5. Cinco



### ***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
5. Cinco
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- Efectos visuales  
5. Cinco

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Gusto de las Deportistas, que tenga cadencia y matices

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por que?

- SI, son los encargados de profundizar en la ejecución y aplicación de la técnica

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- No por presupuesto

### ***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Tres
- Elementos Equilibrio  
Cinco
- Rodamientos  
Tres
- Acrobáticos



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

101

Tres

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos del ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cinco
- Técnica de desplazamientos  
Cuatro
- Posiciones básica de apoyo  
Cinco
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados  
Tres
- Trabajos de niveles  
Tres
- Contracciones de balances  
Cuatro
- Trabajos de piso  
Tres
- Contracciones (Graham)  
Cuatro

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions  
Cuatro
- Saltos  
Cinco
- Figuras acrobáticas  
Cuatro
- Animación gritos  
Uno
- Planimetrías  
Cuatro

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

102

- Todas las anteriores

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Alto

**ENTRENADOR 2**

**DATOS PERSONALES**

1. Nombre y Apellidos:

- María Alejandra Borda Suarez

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 23-05-1995

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- Cartagena, Bolívar

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Bogotá

5. N° Teléfono:

- 3174142871

6. Email:

- malejabs235@gmail.com

**Página 3. DATOS LABORALES**

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Entrenadora del equipo de pom de la Universidad Militar Nueva Granada

2 - Estudiante de Derecho de decimo semestre

- 2. Títulos obtenidos:



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

103

3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización

- 1 - Clases de jazz y ballet en Golden Dance Academy con una duracion de 2 años y medio - Bogota
- 2 - Clinica de entrenadores - Masters Cheer Company - Bogota
- 3 - Golden Dance Camp 2014, 2015 y 2016 - Campamento de Danza - Golden Dance Academy - Bogota

4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:

- 1 - Valkyrias - Universidad Militar Nueva Granada
- 5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:
- 1 - Valkyrias - Universidad Militar Nueva Granada

6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom

- 1 - Universidad Militar Nueva Granada

7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?

- f) Más de 4 años

8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

- d) 2 a 3 años

***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

- Planeaciones

2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?

- Si

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

- 4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuales?  
No

5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?

- No

6. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?

- Si



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

104

7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?

- Si

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico?

¿Volumen técnico? Si 40%

¿Volumen coreográfico? Si 50%

¿Volumen de competencia Si 20%

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- No

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
5. Cinco
- Velocidad  
4. Cuatro
- Resistencia aeróbica  
5. Cinco
- Flexibilidad  
4. Cuatro
- Resistencia anaeróbica  
5. Cinco

***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Musica  
5. Cinco





## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

105

- Planimetria  
4. Cuatro
  - Pasos Tecnicos  
5. Cinco
  - efectos visuales  
4. Cuatro
2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?
- Si - Que tengan un bit marcado y fuerte que permite a la bailarina guiarse durante la ejecución de la coreografía
3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por que?
- Si, ya que contar con personal capacitado en el tema permite a la bailarina aprender correctamente la técnica y ejecución de cada movimiento, evitando así cualquier tipo de accidente y-o lesión
4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?
- Si, profesionales en distintas modalidades de la danza y profesional en gimnasia

### ***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia
- Elementos de Flexibilidad  
Cuatro
  - Elementos de Fuerza  
Cinco
  - Elementos Equilibrio  
Cinco
  - Rodamientos  
Cinco
  - Acrobáticos  
Tres
2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.
- Piruets - giros



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

106

Cinco

- Técnica de desplazamientos

Cinco

- Posiciones básica de apoyo

Cinco

- Líneas

Cuatro

- Elementos de centro

Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados

Cinco

- Trabajos de niveles

Cinco

- Contracciones de balances

Cinco

- Trabajos de piso

Cinco

- Contracciones (Graham)

Tres

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions

Cinco

- Saltos

Cinco

- Figuras acrobáticas

Cuatro

- Animación gritos

Cuatro

- Planimetrías

Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Todas las anteriores

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Intermedio



### **ENTRENADOR 3**

#### **DATOS PERSONALES**

1. Nombre y Apellidos:

- José Jiménez

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 27 11 1980

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- Barranquilla Atlántico

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Barranquilla Atlántico

5. N° Teléfono:

- 3007352454

6. Email:

- Josejimenezromero@hotmailcom

#### **Página 3. DATOS LABORALES**

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Docente
- 2 - Entrenador de Cheer & Dance
- 3 - Asesor de la Secretaría de cultura de Barranquilla

2. Títulos obtenidos:

- 1 - Profesional en danza



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

108

- 2 - Técnico en danza
3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización
- 1 - Capacitación de cheer & Dance con empresas particulares en la ciudad de Bogotá
4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:
- Ninguno
5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:
- 1 - Falcons Barranquilla
  - 2 - Universidad autónoma del Caribe
6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom
- 1 - Universidad autónoma del Caribe
7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?
- Nunca
8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?
- f) Más de 4 años

***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?
- Planeaciones
2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?
- No
3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9
8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?
- Si / No Porcentaje
- ¿Volumen físico?
- ¿Volumen técnico?
- ¿Volumen coreográfico?



¿Volumen de competencia

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- No

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
5. Cinco
- Velocidad  
5. Cinco
- Resistencia aeróbica  
5. Cinco
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica  
5. Cinco

#### ***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
5. Cinco
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- efectos visuales  
5. Cinco

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Sí que valla acorde con el tema coreográfico



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

110

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por qué?

- Si para un mejor desarrollo de la rutina

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- Si solicitó apoyo a las otras dependencia de la Universidad que son especialistas en estos temas

### ***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Cinco
- Elementos Equilibrio  
Cinco
- Rodamientos  
Cinco
- Acrobáticos  
Cinco

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cinco
- Técnica de desplazamientos  
Cinco
- Posiciones básica de apoyo  
Cinco
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

111

- Pies cerrados  
Cinco
- Trabajos de niveles  
Cinco
- Contracciones de balances  
Cinco
- Trabajos de piso  
Cuatro
- Contracciones (Graham)  
Cinco

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions  
Cinco
- Saltos  
Cinco
- Figuras acrobáticas  
Cinco
- Animación gritos  
Cuatro
- Planimetrías  
Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Explicación verbal

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Intermedio



#### **Entrenador 4**

##### **DATOS PERSONALES**

1. Nombre y Apellidos:

- Diego Andrés Tovar Perdomo

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 19 de febrero de 1994

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- Neiva/Huila

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Neiva/Huila

5. N° Teléfono:

- 3142679010

6. Email:

- diego.tovar@usco.edu.co

##### **Página 3. DATOS LABORALES**

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Entrenador grupo de cheer y poms Universidad surcolombiana
- 2 - Entrenador liga huilense de porrismo

2. Títulos obtenidos:

- 1 - Administrador de empresas





**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

113

3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización

- 1 - Captaciones realizadas por cheer and dance
- 2 - Capacitaciones Federación colombiana de porrismo

4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:

- 1 - Ninguno

5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:

- 1 - Universidad Surcolombiana
- 2 - Liga huilense de porrismo

6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom

- 1 - Universidad Surcolombiana

7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?

- Nunca

8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

- d) 2 a 3 años

***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

- Planeaciones

2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?

- No

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?

- No

5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuales?

- Rompimiento de fuerza isométrica

6. ¿Realiza test para resistencia aerobica? Si - No ¿Cuales?

- No



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

114

7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuales?

- Gimnasia

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico?

¿Volumen técnico?

¿Volumen coreográfico?

¿Volumen de competencia

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- Si

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

11. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?

- Mensualmente

12. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

- Semanalmente

13. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo? Si - No ¿Cuales?

- No

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
4. Cuatro
- Velocidad  
5. Cinco
- Resistencia aeróbica  
3. Tres
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica



5. Cinco

### ***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
5. Cinco
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- efectos visuales  
5. Cinco

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Si, música relacionada con la ejecución de movimientos

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por que?

- Si, permite un mejor desarrollo en la técnica de las chicas

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- No

### ***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Cuatro
- Elementos Equilibrio  
Cinco
- Rodamientos



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

116

Cuatro

- Acrobáticos  
Cinco

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cinco
- Técnica de desplazamientos  
Cinco
- Posiciones básica de apoyo  
Cuatro
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados  
Cinco
- Trabajos de niveles  
Cinco
- Contracciones de balances  
Cinco
- Trabajos de piso  
Cinco
- Contracciones (Graham)  
Tres

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions  
Cinco
- Saltos  
Cinco
- Figuras acrobáticas  
Cuatro
- Animación gritos  
Cinco
- Planimetrías



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

117

Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Asignación tareas

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Básico

**Entrenador 5**

***DATOS PERSONALES***

1. Nombre y Apellidos:

- Ángela Camargo Amado

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 30 octubre de 2017

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- 20 de diciembre de 1969 Bogotá Colombia

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Calle 76 No 78 A 21 Bogotá

5. N° Teléfono:

- 3153152256

6. Email:

- Camargo\_angie@Hotmail.com

**Página 3. DATOS LABORALES**

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Docente investigadora universitaria
- 2 - Juez nacional de porrismo



## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

118

- 3 - Asesora privada de Cheers y Dance

### 2. Títulos obtenidos:

- 1 - Maestra en Bellas artes UJTL
- 2 - Dos especializaciones en arte y en deporte
- 3 - Magister en Docencia Universitaria

### 3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización

- 1 - Ballet en la liga de Gimnasia diurnos el salitre
- 2 - Danza contemporánea bienestar universidad Jorge Tadeo Lozano
- 3 - Cursos, talleres y actualizaciones en Dance para Cheers
- 4 - Cursos e juzgamiento en Dance y Cheers
- 5 - Coreografía en el patronato colombiano

### 4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:

- 1 - Universidad Jorge Tadeo Lozano
- 2 - Grupo elite Devils

### 5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:

- 1 - Colegio Bilingue Richmond
- 2 - COLEGIO Montemrel
- 3 - Colegio Yermo Y Parres Blue Stars
- 4 - Universidad Javeriana

### 6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom

- 1 - Pontificia Universidad Javeriana

### 7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?

- f) Más de 4 años

### 8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

- f) Más de 4 años

## ***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

### 1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

- Ficha transversal. Donde el individuo abrirá al mismo tiempo como grupo

### 2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

119

- Si

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?

- Si - La enojada para ballet y jazz. Ejerce estado biométrico, memoria y velocidad mental y motriz

5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?

- Solo para medir la potencia de pierna. Y espalda

6. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?

- No

7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?

- Si. La que se usa para gimnasia rítmica y para ballet stretching

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico? Si 20%

¿Volumen técnico? Si 50%

¿Volumen coreográfico? Si 40%

¿Volumen de competencia Si 10%

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- Si

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

11. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?

- Cada mes. Depende de la cantidad de trabajo a la semana

12. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

- Cada 15 días puedo depende del número de horas de trabajo a la semana



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

120

13. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo? Si - No ¿Cuales?

- Si el coreográfico.

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
4. Cuatro
- Velocidad  
4. Cuatro
- Resistencia aeróbica  
5. Cinco
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica  
4. Cuatro

***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
5. Cinco
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- Efectos visuales  
5. Cinco

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Si. Que la música o sea un tema o fuente una historia. Que genere impacto auditivo. Que para recordación auditiva. Que haya sido emotiva. Que genere vibración y tienda a ritmos variables.

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por qué?





## CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA

121

- Si. La técnica de todos los principios y fundamentos del ballet y del jazz son prioridad para enseñar y para que la rutina tenga el valor tenido solicitado

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- No yo sola realizo todo

### ***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Cuatro
- Elementos Equilibrio  
Cuatro
- Rodamientos  
Cuatro
- Acrobáticos  
Cuatro

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cuatro
- Técnica de desplazamientos  
Cuatro
- Posiciones básica de apoyo  
Cinco
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cuatro

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados  
Cuatro
- Trabajos de niveles



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

122

Cinco

- Contracciones de balances

Cinco

- Trabajos de piso

Cinco

- Contracciones (Graham)

Cuatro

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions

Cinco

- Saltos

Cinco

- Figuras acrobáticas

Cuatro

- Animación gritos

Cuatro

- Planimetrías

Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Todas las anteriores

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- La falta bases y fundamentos de ballet. Memorizar y acondicionar el cuerpo para crear buena disciplina corporal y prender menos resultados en la disciplina



**ENTRENADOR 6**

**DATOS PERSONALES**

1. Nombre y Apellidos:

- Edwin Alberto Suarez Diaz

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 20/11/1990

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- Soledad - Atlantico

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Soledad - Atlántico

5. N° Teléfono:

- 3216967165

6. Email:



- Ealbertosuares@hotmail.com

### ***Página 3. DATOS LABORALES***

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):
  - 1 - Docente universitario
  - 2 - Entrenador de cheer
2. Títulos obtenidos:
  - 1 - Licenciado en cultura física recreación y deportes
  - 2 - Entrenador de cheer certificado por usasf
3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización
  - 1 - Clínica de masters chee en bogota
  - 2 - Curso nacional de entrenadores realizado por Federación
4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:
  - Ninguno
5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:
  - 1 - Uni Atlántico pom
6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom
  - 1 - Universidad del Atlántico
7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?
  - Nunca
8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?
  - f) Más de 4 años

### ***Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO***

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?
  - Combinación de plantación y fichas individual
2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?
  - Si



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

125

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?

- Burping test que también sirve para medir lactato

5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?

- Prono test

6. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?

- Cooper

7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?

- Well

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico? Si 40%

¿Volumen técnico? Si 40%

¿Volumen coreográfico? Si 10%

¿Volumen de competencia Si 10%

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- Si

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

11. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?

- Cada meso ciclo finaliza

12. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

- Cada micro ciclo finaliza

13. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo? Si - No ¿Cuáles?

- Si



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

126

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
5. Cinco
- Velocidad  
4. Cuatro
- Resistencia aeróbica  
5. Cinco
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica  
3. Tres

***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
4. Cuatro
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- efectos visuales  
5. Cinco

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Que valla acorde a la puesta en escena

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por qué?

- Si, dado que ayudan entregan colaboración en aspectos técnicos importantes

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- Si con ballet y gimnasia por contacto con ellos



***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Cuatro
- Elementos Equilibrio  
Cuatro
- Rodamientos  
Cinco
- Acrobáticos  
Cuatro

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cinco
- Técnica de desplazamientos  
Cinco
- Posiciones básica de apoyo  
Cinco
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados  
Cuatro
- Trabajos de niveles  
Cinco
- Contracciones de balances  
Cinco
- Trabajos de piso  
Cinco
- Contracciones (Graham)  
Cinco



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

128

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions  
Cinco
- Saltos  
Cuatro
- Figuras acrobáticas  
Cinco
- Animación gritos  
Cinco
- Planimetrías  
Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Todas las anteriores

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Alto

**ENTRENADOR 7**

**DATOS PERSONALES**

1. Nombre y Apellidos:

- Nidia Johana bustos

2. Fecha de nacimiento DD/MM/AA:

- 8 de marzo de 1981

3. Lugar de nacimiento Municipio/Departamento:

- San Andrés, Santander

4. Lugar de residencia Municipio/Departamento:

- Bucaramanga

5. N° Teléfono:

- 312 434 41 08





6. Email:

- njohanabustos@hotmail.com

Página 3. DATOS LABORALES

1. Profesión (Labores que realiza actualmente):

- 1 - Entrenador de porrismo
- 2 - Entrenadora de la actividad física

2. Títulos obtenidos:

- 1 - Lic en Educación Física

3. Estudios específicos en esta modalidad deportiva Pom y lugar de realización

- 1 - Campamentos en Bucaramanga "anualmente"
- 2 - Liga de porrismo Bucaramanga

4. Equipos en los que ha estado como deportista de Pom:

- Nunca

5. Equipos en los que ha estado como entrenador de Pom:

- 1 - Escuela Normal superior
- 2 - Colegio de la presentación
- 3 - Aspaen gimnasio cantillana

6. Nombre de la Universidad(es) que actualmente entrena en Pom

- 1 - Autonoma de Bucaramanga

7. ¿Cuántos años de experiencia como deportista de Pom tiene?

- Nunca

8. ¿Cuántos años de experiencia como entrenador Pom tiene?

- f) Más de 4 años

**Página 4. PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO**

1. ¿Qué instrumentos utiliza usted en sus planes de entrenamiento?

- c) Fichas de seguimiento grupal

2. ¿Realiza Usted test de entrada para conocer el estado físico de sus deportistas?



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

130

- Si

3. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 4- 5 -6 – 7 – 8 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 9

4. ¿Realiza test para velocidad? Si - No ¿Cuáles?

- Test de 100mts

5. ¿Realiza test para fuerza? Si - No ¿Cuáles?

- Test 1rm miembros superior e inferiores

6. ¿Realiza test para resistencia aeróbica? Si - No ¿Cuáles?

Test de una milla

7. ¿Realiza test de flexibilidad? Si - No ¿Cuáles?

- Sit and reach

8. ¿Distribuye el volumen de trabajo según direccionamiento de la carga teniendo en cuenta los siguientes aspectos?

Si / No Porcentaje

¿Volumen físico? Si 30%

¿Volumen técnico? Si 40%

¿Volumen coreográfico? 30%

¿Volumen de competencia 10%

9. ¿Realiza chequeos intermedios?

- Si

10. Si su respuesta es afirmativa contesté las preguntas 11 - 12 – 13 si su respuesta fue negativa continúe en la pregunta 14

11. ¿Cada cuánto realiza chequeos físicos?

- Una vez

12. ¿Cada cuánto realiza chequeos técnicos?

- Una a dos veces

13. ¿Con base en los resultados del chequeo, reajusta o readecua los porcentajes de volumen de las cargas de trabajo? Si - No ¿Cuáles?

- No



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

131

14. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Fuerza  
5. Cinco
- Velocidad  
4. Cuatro
- Resistencia aeróbica  
3. Tres
- Flexibilidad  
5. Cinco
- Resistencia anaeróbica  
4. Cuatro

***Página 5. COREOGRÁFICO***

1. ¿Qué aspectos físicos considera usted que debe poseer una bailarina de Poms? Para dar respuesta a las siguientes preguntas deberá enumerar de 1 a 5 según su importancia siendo 5 el más importante y 1 el menos importante.

- Música  
5. Cinco
- Planimetría  
5. Cinco
- Pasos Técnicos  
5. Cinco
- efectos visuales  
4. Cuatro

2. ¿Utiliza Usted algunos criterios para escoger la música coreográfica? Si - No ¿Cuáles?

- Lo más importante es que ellas disfruten la música

3. Para el desarrollo integral de la modalidad es necesario contar con profesionales en el montaje de jazz, ballet, gimnasia, otros. ¿Considera que deben formar parte de su equipo de trabajo? Si - No ¿Por qué?

- Si es necesario, el Pom se nutre de los aspectos técnicos del ballet, jazz y gimnasia

4. ¿Cuenta Usted con el apoyo de algunos de estos profesionales en sus procesos de entrenamiento? Si - No ¿Cuáles? ¿Porque?

- La universidad no tiene en el presupuesto para contratar



***Página 6. TECNICO***

1. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la gimnasia que forman parte propia de su entrenamiento según su nivel de importancia

- Elementos de Flexibilidad  
Cinco
- Elementos de Fuerza  
Cinco
- Elementos Equilibrio  
Cinco
- Rodamientos  
Cinco
- Acrobáticos  
Cinco

2. Cuáles son los elementos técnicos básicos de la ballet que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Piruets - giros  
Cinco
- Técnica de desplazamientos  
Cuatro
- Posiciones básica de apoyo  
Cuatro
- Líneas  
Cinco
- Elementos de centro  
Cinco

3. Cuáles son los elementos técnicos básicos de jazz que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Pies cerrados  
Cinco
- Trabajos de niveles  
Cuatro
- Contracciones de balances  
Cuatro
- Trabajos de piso  
Cinco
- Contracciones (Graham)  
Cuatro



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

133

4. Cuáles son los elementos técnicos básicos de Cheerleading que forman parte propio de su entrenamiento, según su nivel de importancia.

- Motions  
Cinco
- Saltos  
Cinco
- Figuras acrobáticas  
Cinco
- Animación gritos  
Cuatro
- Planimetrías  
Cinco

5. ¿Cómo corrige las falencias durante en el entrenamiento?

- Todas las anteriores

6. ¿Qué nivel técnico considera usted que posee el equipo universitario que entrena en Pom?

- Básico



**CARACTERIZACIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO QUE IMPLEMENTAN  
LOS ENTRENADORES DE FREESTYLE POM A NIVEL UNIVERSITARIO EN COLOMBIA**

**PLANILLA DE EVLUACIÓN FREESTYLE POM**



Team Name \_\_\_\_\_ Judge Number \_\_\_\_\_

DIVISION:  Division IA  Division I  Open

CATEGORY:  Pom  Hip Hop  Jazz

EXECUTION	POINTS	SCORE	COMMENTS
<b>EXECUTION OF MOVEMENT</b> <i>Proper control, placement and completion of movement/motions while staying true to style. Quality &amp; strength of movement.</i>	10		
<b>EXECUTION OF SKILLS</b> <i>Proper execution of technical skills.</i>	10		
<b>SYNCHRONIZATION/UNIFORMITY</b> <i>Consistent unison and timing by the team. Uniformity of team movement within choreography and skills.</i>	10		
<b>SPACING</b> <i>Consistent and even positioning of dancers throughout all formations and transitions.</i>	10		
<b>COMMUNICATION/PROJECTION</b> <i>Ability to connect with the audience throughout the performance. Includes: projection, genuine expression, emotion, energy and entertainment value.</i>	10		
<b>CHOREOGRAPHY</b>	<b>POINTS</b>	<b>SCORE</b>	<b>COMMENTS</b>
<b>CREATIVITY/MUSICALITY</b> <i>Originality of routine. New concepts/movement, levels/group work, visual effects and variety that compliments the intricacy of the music.</i>	10		
<b>ROUTINE STAGING</b> <i>Use of varied formations &amp; creative ways to move from one formation to another to allow for quick &amp; seamless transitions. Adequate use of the performance floor.</i>	10		
<b>COMPLEXITY OF MOVEMENT</b> <i>Level of difficulty implemented through movement such as, but not limited to weight changes, varied intricate movement, tempo changes, etc.</i>	10		
<b>DIFFICULTY OF SKILLS</b> <i>Level of difficulty implemented through technical skills and/or tricks.</i>	10		
<b>OVERALL EFFECT</b>	<b>POINTS</b>	<b>SCORE</b>	<b>COMMENTS</b>
<b>OVERALL IMPRESSION</b> <i>Appropriateness of the music, costume and choreography. Impact of performance to create a lasting impression.</i>	10		
<b>TOTAL POINTS</b>	<b>100</b>		

PLAN