	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 7

16.

FECHA	jueves, 30 de mayo de 2019
--------------	----------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad


UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Benavides Neira	Leidy Carolina	1023873214

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 2 de 7

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Ramírez Ordoñez	Pedro Enrique

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Estado Actual del Perfil del Entrenador de Cheerleading (Porrismo) en la Ciudad de Bogotá

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)


TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Profesional En Ciencias Del Deporte y la Educación Física

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
30/05/2019	104

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1.Perfil	Profile
2.Porrismo	Cheerleading
3.Dinámica	Dynamic
4.Lineamientos	Guidelines
5.Metodología	Methodology
6.Entrenamiento	Training

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16 PAGINA: 3 de 7

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

RESUMEN:

El presente trabajo tiene como finalidad reconocer el estado actual del perfil de entrenador de cheerleading en la ciudad de Bogotá, así como las características, exigencias específicas, lineamientos deportivos y sus dinámicas de entrenamiento, implementados en esta disciplina deportiva. Inicialmente se abordarán algunas bases teóricas referentes a la teoría del entrenamiento, conceptos y características del cheerleading y su sistema de entrenamiento. El Cheerleading es una práctica en constante crecimiento y que genera diversos cambios que requieren ser actualizados y fundamentados en metodologías especializadas de enseñanza aprendizaje para el óptimo desempeño del deportista. Dentro de la investigación se implementa un instrumento para registrar información para posteriormente analizar y describir como se desenvuelve el entrenador de cheerleading (porrismo) en sus rutinas de entrenamiento.

ABSTRACT:

The present work aims to recognize the current status of the cheerleading trainer profile in the city of Bogotá, as well as the characteristics, specific requirements and sporting guidelines implemented in this sport discipline. Initially, some theoretical bases, concepts and characteristics of the cheerleading and its training system will be addressed. Cheerleading is a practice in constant growth and that generates various changes that require updating for optimal performance. Within the research an instrument is implemented to record, analyze and describe how the coach develops in their routines of training.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 4 de 7

ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:

Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 5 de 7

no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:


Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI** ___ **NO** X.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAar113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 6 de 7

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.





MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 7 de 7

j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1.Estado Actual Del Perfil del Entrenador de Cheerleading (porrismo) en la Ciudad de Bogotá.pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Benavides Neira, Leidy Carolina	

ESTADO ACTUAL DEL PERFIL DEL ENTRENADOR DE CHEERLEADING
(PORRISMO) EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ

LEIDY CAROLINA BENAVIDES NEIRA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA SOACHA

2019

ESTADO ACTUAL DEL PERFIL
DEL ENTRENADOR DE CHEERLEADING (PORRISMO) EN LA CIUDAD DE
BOGOTÁ

LEIDY CAROLINA BENAVIDES NEIRA

TRABAJO DE GRADO

Lic. PEDRO ENRIQUE RAMIREZ ORDOÑEZ

Asesor

Trabajo de grado para optar al título de Profesional de Ciencias del Deporte y educación física

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA SOACHA

2019

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma presidente de jurado

Firma jurado

Firma jurado

Soacha _____ de _____ 2019.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de culminar este sueño postergado por tanto tiempo, por darme la fortaleza para luchar por cumplirlo y por darme la oportunidad de conocer personas que me brindaron su apoyo incondicional en la realización de este proyecto. A mis padres y hermanos que siempre me brindaron su apoyo y me motivaron para seguir adelante a pesar de las dificultades, a mi esposo Diego Ortiz quien me brindó su gran apoyo y ha sido mi grata compañía día a día, a mi hija Sara Ortiz quién es mi motor para seguir adelante y mi motivación para ser cada día mejor.

A mi querida amiga y consejera Ivonne Herrera por sus aportes tan valiosos y llenos de sabiduría.

Y al docente Enrique Ramírez por su dedicada atención y por su orientación brindada en el transcurso de la investigación, sin sus sugerencias tan especiales no hubiese terminado de igual manera esta investigación.

Por último, pero no menos importante, a toda la comunidad que de una u otra manera viven inmersos en el apasionante mundo del Cheerleading.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad reconocer el estado actual del perfil de entrenador de cheerleading en la ciudad de Bogotá, así como las características, exigencias específicas y lineamientos deportivos implementados en esta disciplina deportiva. Inicialmente se abordarán algunas bases teóricas, conceptos y características del cheerleading y su sistema de entrenamiento. El Cheerleading es una práctica en constante crecimiento y que genera diversos cambios que requieren ser actualizados para un óptimo desempeño. Dentro de la investigación se implementa un instrumento para registrar, analizar y describir como se desenvuelve el entrenador en sus rutinas.

Palabras Clave: Perfil, Porrismo, Dinámica, Lineamientos, Metodología, Entrenamiento

ABSTRACT

The present work aims to recognize the current status of the cheerleading trainer profile in the city of Bogotá, as well as the characteristics, specific requirements and sporting guidelines implemented in this sport discipline. Initially, some theoretical bases, concepts and characteristics of the cheerleading and its training system will be addressed. Cheerleading is a practice in constant growth and that generates various changes that require updating for optimal performance. Within the research an instrument is implemented to record, analyze and describe how the coach develops in their routines.

Key Words: Profile, cheerleading, discipline, guidelines, features, training

Índice General.

Introducción.....	8
Justificación.....	11
Descripción del problema.....	10
Pregunta problema.....	13
Objetivos.....	16
Objetivo general.....	16
Objetivo específico.....	16
Marco Referencial	
Marco Contextual.....	17
Historia del Cheerleading.....	17
Cheerleading en Colombia.....	23
Incidencias en el proceso educativo.....	25
Caracterización del Deporte.....	28
Marco Teórico	
Teorías del Aprendizaje Motor.....	33
Teorías Explicativas del Desarrollo Motor.....	34
Teoría del Entrenamiento Deportivo.....	36
Principios del Entrenamiento Deportivo	43

Marco Legal

Ley 115 de 1994	58
Ley 181 de 1995.....	58
Proyecto de Ley del Entrenador.....	65
Ley de infancia y Adolescencia.....	66

Metodología

67

Descripción De La Población.....	66
Muestra.....	68
Descripción de la Muestra.....	68
Instrumentos.....	69
Procedimiento	69
Presentación de los Resultados.....	70
Análisis de Resultados	95
Proyección de Resultados	97
Discusión.....	106
Conclusiones	107
Bibliografía	109

Anexos

Anexo I	110
Anexo II	113

Introducción

En la actualidad las escuelas de formación deportivas se desenvuelven en un medio de constantes fluctuaciones y de una alta competitividad, que generan cambios considerables en el área de enseñanza -aprendizaje de la disciplina deportiva con relación al entrenamiento de Cheerleading; por lo cual se requiere contar con los mejores recursos y conocimientos tanto prácticos como teóricos por parte de las personas que están a cargo de los procesos de los deportistas. A su vez es esencial describir un análisis conceptual del perfil de los entrenadores teniendo en cuenta funciones compuestas por las actividades, requerimientos y responsabilidades de dicho cargo ya que se cuenta con poco soporte bibliográfico y así generar una constante optimización y efectividad de los procesos de enseñanza aprendizaje.

El presente trabajo se realiza con el propósito de analizar elementos que permitan diagnosticar el estado actual del perfil del entrenador o instructor de Cheerleading (porrismo) en la ciudad de Bogotá partiendo de los componentes básicos tales como: pedagogía y metodología, gimnasia, procesos técnicos de las acrobacias y expresión corporal. Una de las principales dificultades que se encuentran en el desarrollo de las labores del entrenador moderno es la unificación de las funciones, métodos y planificación de rutinas implementadas por los entrenadores.

Muchos de los procesos de aprendizaje de los entrenadores carecen de algún tipo de regulación de procesos y planificación de entrenamiento que soporten y fundamenten esta práctica. Surge entonces la necesidad de conocer a profundidad cómo se desarrollan los procesos de entrenamiento del Cheerleading y sistematizar esta información, con el fin de poder contribuir a la construcción teórica y científica de esta disciplina deportiva.

Ante esta realidad se encuentra que las bases teóricas y científicas del deporte son limitadas, así como la información de sus componentes y la información documentada de alguna ciencia aplicada al deporte del cheers. Hoy en día existen capacitaciones y campamentos dictados y promocionados por personas extranjeras donde el tema principal de estos son únicamente los aspectos técnicos del deporte, como también el juzgamiento. pero los interrogantes que surgen son demasiados, por esta razón se crea la necesidad de dar un paso adelante con esta investigación, buscando un acercamiento a la realidad de los entrenadores de cheerleading.

Fraser-Thomas, Coté y Deakin (2005) El entrenador deportivo debe ser un profesional competente, reflexivo y actualizado, capaz de plasmar en su programación anual, los objetivos, contenidos y metodología a utilizar en el desarrollo de cada una de las sesiones de aprendizaje y entrenamiento. En toda programación, el planteamiento inicial consiste en establecer los objetivos que servirán de base a los entrenadores, para planificar de forma precisa las actividades y dar soporte al perfeccionamiento constante. Los objetivos ofrecen las bases para la evaluación continua, y sin ellos, no se pueden preparar los contenidos y métodos de enseñanza. Los contenidos deben estar perfectamente seleccionados, secuenciados y adecuados al nivel de desarrollo y maduración de los deportistas, con el fin de armonizar los intereses y necesidades de los deportistas y las exigencias propias de la disciplina deportiva, lo que facilitará la consecución de los objetivos propuestos. En este punto nace un cuestionamiento ¿El hecho de que no exista en Colombia un programa de capacitación y formación específica de la disciplina deportiva hace que nuestros entrenadores tenga una fundamentación empírica para llevar procesos de enseñanza aprendizaje con sus deportistas? . Son interrogantes que pretendemos aclarar en este estudio.

Para ello se implementan instrumentos de recolección de datos, suministrados por parte de los entrenadores de cheerleading de la ciudad de Bogotá, los cuales permitirán analizar y

describir cuales son las aptitudes que hacen que los entrenadores desempeñen sus funciones de la manera en que lo están haciendo.

Este documento es una posibilidad para visualizar los procesos educativos del Cheerleading (Porrismo), desde la visión teórica del entrenamiento a su vez servirá como medio de orientación para quienes respetan los procesos de aprendizaje y desarrollo adecuado del Cheerleading en sus diferentes niveles de complejidad, basados en esta propuesta como alternativa de organización y caracterización del Porrismo.

Justificación

Ante la exigencia actual de la disciplina deportiva, la necesidad de avanzar e innovar conocimientos y prácticas de competencias de los entrenadores de porrismo se hace necesario cambiar de filosofía y sus planteamientos para mantener y mejorar su competitividad.

Por tal motivo surge la necesidad de conocer las dinámicas de entrenamiento que vienen desarrollando actualmente las personas a cargo del entrenamiento de cheerleading, así poder obtener un conocimiento previo en el manejo de aspectos tales como teorías de aprendizaje motor, procesos de enseñanza, así como la aplicación, planificación y manejo de la teoría y principios de entrenamiento aplicados a este deporte. El estudio nos permitirá contextualizar en el desarrollo del cheerleading en la actualidad y así poder describir el estado actual del perfil de las personas encargadas de los procesos de enseñanza aprendizaje en el cheerleading. El proyecto nace a partir de las vivencias como deportista y entrenadora deportiva en este deporte.

Es evidente que esta disciplina cada vez tiene más seguidores que la desarrollan como estilo de vida y entrenamiento deportivo, por lo tanto, esta investigación se hace relevante ya que es necesario realizar un estudio enfocado que permita identificar conocimientos, nivel de estudio y preparación, principios y planeación estratégica de los entrenadores para el desarrollo óptimo de la práctica. Datos obtenidos mediante la recolección de información a entrenadores de la ciudad de Bogotá.

Pese a que no existe suficiente soporte teórico, material bibliográfico y/o documentos que permitan enfocarse en el estado actual del perfil del entrenador de Cheerleading, este estudio puede contribuir para que los procesos de gestión del perfil del entrenador sean los adecuados para desenvolverse en dicha disciplina.

Es por esto que en Bogotá como capital del país y con el mayor número de población participante, no podía estar atrás en esta tendencia a nivel mundial y del país. Es así como Bogotá ha obtenido un desarrollo de formación y competencia importante, con resultados sobresalientes en ellas y con deportistas representando al cheerleading a nivel nacional en eventos y competencias de carácter regional y mundial. Lo anterior se confirma con la participación de equipos All Star representantes de la Liga Bogotana de Porrismo en competiciones mundiales logrando los primeros puestos en clasificación.

Dentro del presente trabajo se presentan resultados de la investigación descriptiva realizada a 60 entrenadores de la ciudad de Bogotá, seguidamente se realiza un análisis cuantitativo, centrado en los componentes evaluados en el instrumento aplicado. Los hallazgos obtenidos, arrojan en más de un 90% que los entrenadores encuestados presentan un conocimiento básico en sus actitudes, habilidades y destrezas dentro del campo del Cheerleading.

Descripción del problema

En Colombia el Cheerleading (porrismo) en los últimos 35 años ha tenido una masiva participación por parte de deportistas niños, niñas y adolescentes de nuestro país, especialmente en ciudades como Bogotá quienes son pioneros en este deporte, sin embargo y a pesar de la masificación del cheerleading en las últimas tres décadas en nuestro país, no existen estudios concretos que contextualicen científicamente sobre este deporte en ninguno de los lineamientos que lo componen como tampoco su metodología basada en aprendizaje motriz, desarrollo motriz, aplicación de la teoría del entrenamiento ni del desarrollo de los principios del entrenamiento. Por tanto, la formación de los entrenadores de cheerleading se hace de manera empírica, es así como el estudio del perfil del entrenador es un tema poco o nada explorado.

Hay entrenadores, quienes fueron cheers y por su experiencia como deportistas de esta modalidad se dedican a transmitir estos conocimientos como ellos llegaron a vivenciarlos, otros que han tomado los campamentos de capacitación por empresas privadas quienes se encargan de realizar capacitaciones enfocadas a los aspectos técnicos de los elementos que serán evaluados en las competiciones tanto a nivel nacional como internacional dirigidas por personas extranjeras exactamente norteamericanas que en cortas sesiones dan a conocer sus conocimientos, también existen los que sencillamente estudiaron una licenciatura en educación física o en cultura deportiva o ciencias del deporte, o áreas afines a la educación, pero no encontramos entrenadores realmente preparados para este nuevo incremento y demanda de entrenadores de Cheerleading, porque en ningún programa académico existe la capacitación para entrenadores en Cheerleading, que se fundamente en metodologías especializadas para la formación de los entrenadores.

Al respecto, Trepát (1995) dice : El entrenador ha de ser consciente que el proceso de enseñanza-aprendizaje es muy complejo y que debe tener en cuenta muchas variables del sujeto que aprende, entre ellas debe conocer las características y limitaciones cognitivas, fisiológicas y biomecánicas, diseñar un proceso de enseñanza que respete las características de los implicados, considerar al niño/a como eje principal del aprendizaje, que el niño/a antes de comenzar el aprendizaje de los aspectos tácticos y habilidades técnicas, debe conocer el fundamento del juego deportivo, debe crear un clima de clase basado en el respeto y la tolerancia hacia los demás.

Los entrenadores del deporte juvenil juegan un rol vital, ya que son responsables, en parte o del todo, de enseñar aspectos básicos del deporte, incluyendo habilidades fundamentales, estrategias, e identidad deportiva; así como también, no sólo influyen la experiencia de los niños, niñas (o jóvenes) en el deporte, sino que además tienen un impacto significativo en su desarrollo psicosocial (Petitpas, Cornelius, Van Raalte, y Jones, 2005; Smith, Smoll, y Curtis, 1979; en Feltz, Helpler, Roman y Paiment, 2009). Por lo tanto, es de vital importancia que quienes asuman el rol de entrenadores o técnicos, estén debidamente preparados para ello.

Fraser-Thomas, Coté y Deakin (2005) El entrenador deportivo debe ser un profesional competente, reflexivo y actualizado, capaz de plasmar en su programación anual, los objetivos, contenidos y metodología a utilizar en el desarrollo de cada una de las sesiones de aprendizaje y entrenamiento. En toda programación, el planteamiento inicial consiste en establecer los objetivos que servirán de base a los entrenadores, para planificar de forma precisa las actividades y dar soporte al perfeccionamiento constante. Los objetivos ofrecen las bases para la evaluación continua, y sin ellos, no se pueden preparar los contenidos y métodos de enseñanza.

Los contenidos deben estar perfectamente seleccionados, secuenciados y adecuados al nivel de desarrollo y maduración de los jóvenes, con el fin de armonizar los intereses y necesidades de los deportistas y las exigencias propias de la disciplina deportiva, lo que facilitará la consecución de los objetivos propuestos.

Pregunta Problema

¿Las dinámicas o acciones que llevan a cabo las personas encargadas de desarrollar los procesos de enseñanza aprendizaje del Cheerleading en la ciudad de Bogotá, están fundamentadas en un perfil ocupacional que les garantice idoneidad en el ejercicio de sus actuaciones como entrenadores deportivos?

Objetivos

Objetivo General

- Describir el estado actual del perfil de los entrenadores de Cheerleading (Porrismo) en la ciudad de Bogotá.

Objetivos Específicos

- Implementar un instrumento para la recolección de información que nos permita llevar a cabo un análisis descriptivo
- Caracterizar la muestra poblacional objeto del estudio.
- Analizar el nivel de conocimientos, habilidades y desempeños de los entrenadores de Cheerleading de la ciudad de Bogotá.
- Establecer la importancia de la formación académica para la adecuada implementación de metodologías especializadas para llevar a cabo procesos de enseñanza aprendizaje.

Marco Referencial

Marco Contextual

Aunque en sus inicios el objetivo de los cheerleading, animadores o porristas, era apoyar y animar a sus equipos, en los últimos años ha dejado de ser simplemente un apoyo a otros deportes para convertirse en la actividad deportiva de más rápido crecimiento entre los niños y jóvenes de todo el mundo.

Cheerleading significa "líderes de animación" y puede definirse como un deporte de animación donde se hacen rutinas originales que mezclan baile con música, haciendo énfasis en efectos visuales, levantamientos, extensiones, pirámides, movimientos de fuerza, precisión, transiciones de figuras y secuencias que integran distintos cambios de altura. Estas rutinas son creadas para contagiar de entusiasmo a los espectadores presentes durante las exhibiciones.

Antecedentes

Esta actividad nace en estados unidos en el siglo XVIII, cuando la Universidad de Princeton crea el primer cantico para animar los encuentros deportivos. En 1898 Thomas Peeble reúne a seis hombres para organizar un grupo de animación durante los partidos de fútbol americano. Durante un encuentro deportivo el 2 de noviembre de 1898 entre la universidad de Minnesota "Gophers" y Northwestern un estudiante de medicina llamado Jonhy Campbell (considerado como el primer cheerleading o porrista) creo la primera porra.

Historia del Cheerleading

La historia del cheerleading está unida al nacimiento del deporte norteamericano en y sus deportes más representativos como el fútbol americano o el baloncesto, sus instalaciones

deportivas, así como el desarrollo histórico de la participación general multitud en muchos eventos deportivos.

El primer partido de fútbol americano universitario fue el escenario para dar a conocer el porrismo, se llevó a cabo en 1869 entre la Universidad de Princeton y la escuela anfitriona Universidad Rutgers, preparando el escenario para animar al equipo.

Por la década de 1880 la Universidad de Princeton creó un grupo de estudiantes para animar al equipo de Fútbol americano y crear un entorno deportivo de alta energía. En 1884, uno de los estudiantes graduados de la Universidad de Princeton, Thomas Peebles, se mudó a Minneapolis, Minnesota, EE. UU, e introdujeron el Princeton "club de pep " y el concepto de " alegría " a los estudiantes de la Universidad de Minnesota, con gran éxito en sus juegos de fútbol americano.

En el mismo año, dos jugadores de Rugby de la Universidad de Minnesota John W. Adams y Win Sargent crearon un "equipo de gritar" para también ayudar a motivar a su equipo de Rugby y continuó desarrollándose en muchas escuelas y en 1898 empieza el nacimiento del cheerleading.

Para los años de 1923-1948 las mujeres se convierten en las protagonistas de la animación. Para los primeros 25 años era una actividad netamente de hombres, no fue sino hasta 1923 que la Universidad de Minnesota introdujo las primeras mujeres animadoras en sus juegos deportivos. Aunque las mujeres siguieron participando como porristas en varias partes de los EE.UU. Después de 1923, no fue sino hasta la década de 1940 que las mujeres se convirtieron en la mayoría de los atletas de porristas durante una época en que los estudiantes universitarios de los hombres abandonaron el país para luchar en la Segunda Guerra Hoy en día, las mujeres representan más del 90% de las animadoras del mundo.

En 1920 la animación empieza a implementar movimientos acrobáticos para mejorar su capacidad de liderar y dinamizar la multitud Universidad de Sam Houston State Teacher (ahora " Sam Houston State Universidad ") en 1948. Un éxito inmediato a los interesados en cheerleading, Herkie pasó a desarrollar su firma salto " Herkie ", el palo espíritu, el "pon pom " (también llamado " shakeroos " en ese momento), todos los elementos importantes de porristas en la actualidad. Equipos pon pom cheerleading separados (también denominados " Cheerdance ") también son entrenados por Herkimer y comienzan a desarrollarse en líneas laterales del deporte alrededor de los Estados Unidos como un entretenimiento añadido y juego componente de liderazgo de las animadoras.

Para 1961 se da paso a la Asociación Nacional de Cheerleaders (NCA), cientos de miles de animadores capacitados.

Por la década de 1960, porristas se puede encontrar en casi todas las escuelas de secundaria y grado a través de los EE.UU. En 1961, Herkimer incorporó la Asociación Nacional de Cheerleaders (NCA) y llevó a cabo campamentos de porristas, y clínicas para cientos de miles de porristas en todo Estados Unidos. Con estas innovaciones y la creación NCA, porristas se había convertido en uno de los de más rápido crecimiento las actividades juveniles en los Estados Unidos.

En 1974, el ex Presidente Gerente General y Vicepresidente de la NCA, Jeff Webb, fundó la Asociación Universal de Cheerleaders (UCA) para enseñar a los niveles más altos de habilidades a las porristas alrededor de los Estados Unidos. Estas habilidades avanzadas se introdujeron por primera vez en el Sur y Centro de Estados Unidos, y el nuevo estilo se propaga rápidamente por todo Estados Unidos. Estados Unidos ex porristas y entrenadores capacitados en el estilo mejorado comienzan a introducir porristas durante el viaje en varias partes del mundo en la próxima década.

En julio de 1975, la UCA Universidad de Jeff Webb Spirit Camp instructores abrieron su campo de entrenamiento animadora universitaria celebrada en la Universidad Estatal de Memphis (ahora la Universidad de Memphis) en Tennessee (Sur Central de EE.UU.) con una demostración de las habilidades de porristas que incluyan música, la "rutina de porristas" nace.

Como método para dar cabida a los miles de peticiones para el nuevo estilo de las animadoras, lugares Jeff Webb porristas en un nuevo canal de televisión deportivo llamado " Entretenimiento Sport Network Programan " o "ESPN". Esto comienza 30 años de destacar porristas en la televisión, una introducción de porristas moderna de Jeff Webb no sólo todas las partes de los EE.UU., sino también el mundo.

Sobre la base de la programación sindicada de porristas campeonatos nacionales, videos musicales, y eventos deportivos, porristas comienza a desarrollarse aún más en los próximos años en Canadá, Gran Bretaña, México, Costa Rica y Finlandia por nombrar algunos.

Durante 1987 se forma, el establecimiento de la norma de seguridad para porristas, y comienza a ser duplicado a nivel mundial.

A través de contactos deportivos de negocios en los Estados Unidos, los empresarios japoneses piden UCA y Jeff Webb introducir porristas a la juventud de Japón y UCA Japón nace. Durante los próximos 15 años, UCA opera campos de entrenamiento a través de Japón, y ayuda en el desarrollo de las competiciones de animadoras de Japón. Japón porristas comienza, los primeros campos de formación organizados en Asia en 1988.

En 1990, porristas de la escuela llega a 1,7 millones de atletas en los EE.UU. (Fuente: Federación Nacional de Asociaciones de Escuela Secundarias); además, debido a su popularidad y el desbordamiento de los atletas interesados, organizaciones no basadas en la escuela comienzan a ofrecer programas de alegría. Aunque inicialmente comenzó en la

década de 1980, los años 1990 ven el comienzo de porristas no basado en la escuela llamada " All Star".

En 1992 UCA presenta actuaciones de porristas en Austria y Francia, NCA en Irlanda. UCA envía porristas Estados Unidos para participar en la Celebración 1992 París Día de Año Nuevo, y también el 1992 Celebración Día de Año Nuevo de Viena introducción de porristas a Francia y Austria por primera vez. NCA envía porristas USA de San Patricio de Irlanda Celebración del día en Dublín, Irlanda, el mismo año. Tanto los eventos de París y Dublín continuarán durante los próximos 2 años.

Para 1994 UCA presenta porristas en Chile; comienza Sudamérica y el Caribe Cheerleading.

Entusiastas porristas en el país de Chile, Rodrigo Anguita e Irma Olivares Cea, piden Jeff Webb & UCA introducir porristas moderno a su casa del condado de Chile, la primera en el continente de América del Sur. Durante los próximos 16 años, la nueva organización " Cheer Chile " y UCA entrenar miles de porristas de todo el país, y comienza a extenderse por todo el continente.

En los próximos años, como también con el desarrollo de All Star de porristas, equipos de porristas Internacional comienzan viajar a diferentes países que participan en la competencia mundial.

En el año de 1996 el Cheerleading participa en la ceremonia inaugural de la XXVI Olimpiada.

Cheerleading participa en la ceremonia inaugural de la XXVI Olimpiada, los Juegos Olímpicos de Verano de 1996, celebrada en Atlanta, Georgia, EE.UU.; además introducir animar al mundo.

Olimpiadas futuras serían testigos participación de Cheerleading en sus diversos eventos deportivos. En 2003 las mayores organizaciones de Estados Unidos que anima las forman y registran la entidad sin fines de lucro, los "Estados Unidos Federación de All Star (USASF) " y también el " Internacional All Star Federación (IASF) " para apoyar el club internacional de porristas y el Cheerleading Mundial de Clubes Campeonato.

En el 2004 USASF / IASF acoge el Campeonato Mundial de Cheerleading. El USASF / IASF reciban a los primeros Campeones Mundiales de Cheerleading en el Walt Disney World Resort grabado para la difusión mundial de ESPN. EL CHEERLEADING

La ganancia de popularidad del Cheerleading en los últimos años ha dado lugar a mucha polémica acerca de si el Cheerleading es o no un deporte. El Cheerleading es un deporte que nació como una actividad cuyo objetivo era el de animar a los diferentes equipos de futbol o baloncesto en especial en Estados Unidos, pero con el tiempo se fue convirtiendo en un deporte independiente con mayor acogida en diferentes países de los diferentes continentes del mundo a un punto en el que ha alcanzado un desarrollo técnico y coreográfico nunca antes imaginado.

Hoy en día los equipo entrenan a diario y arduamente por alcanzar el máximo nivel y lograr la participación en eventos nacionales e internacionales que se organizan cada año desde hace ya varios años mediante las diferente asociaciones de Cheerleading como UCA, USASF, IASF O ICU, un ejemplo que permite evidenciar su gran acogida a nivel mundial es el evento realizado en Estados Unidos denominado THE CHEERLEADING WORLDS organizado por la USASF / IASF, en la que participan países como Chile, Ecuador, Colombia, Costa Rica, China, etc. y que reúne a los mejores deportistas de cada 12 nación, aunque no es considerado como deporte federado son muy grandes los logros a nivel técnico deportivo que demuestran estos deportistas. La ganancia de popularidad del Cheerleading en los últimos

años ha dado lugar a mucha polémica acerca de si el Cheerleading es o no un deporte. El Cheerleading es un deporte que nació como una actividad cuyo objetivo era el de animar a los diferentes equipos de fútbol o baloncesto en especial en Estados Unidos, pero con el tiempo se fue convirtiendo en un deporte independiente con mayor acogida en diferentes países de los diferentes continentes del mundo a un punto en el que ha alcanzado un desarrollo técnico y coreográfico nunca antes imaginado.

Hoy en día los equipos entrenan a diario y arduamente por alcanzar el máximo nivel y lograr la participación en eventos nacionales e internacionales que se organizan cada año desde hace ya varios años mediante las diferentes asociaciones de Cheerleading como UCA, USASF, IASF O ICU, un ejemplo que permite evidenciar su gran acogida a nivel mundial es el evento realizado en Estados Unidos denominado THE CHEERLEADING WORLDS organizado por la USASF / IASF, en la que participan países como Chile, Ecuador, Colombia, Costa Rica, China, etc. y que reúne a los mejores deportistas de cada 12 naciones, aunque no es considerado como deporte federado son muy grandes los logros a nivel técnico deportivo que demuestran estos deportistas.

Cheerleading en Colombia

En Colombia este deporte fue acogido desde hace más de 35 años empezando a evolucionar a partir de las llamadas revistas gimnásticas que se realizaban en los colegios tomando un poco de lo que es cheers hoy en día que podían durar un lapso de 10 a 15 minutos, ahora las rutinas cheers son de 2 minutos 30 segundos. se recuerda que uno de los primeros colegios en adoptar la verdadera rutina cheers americana es el colegio ROCHESTER en los 90*s, Todos los grupos hasta ese entonces eran integrantes de colegios, femeninos, alguna minoría de mixtos eran: El colegio Santa Ana; el instituto Cemoden, Colegio Carvajal, colegio champañang por recordar algunos.

Pero como consecuencia de la desintegración de aquellos grupos puesto a la graduación de los alumnos, se creó la modalidad “Elite”, Equipo conformado por integrantes mayores de edad y/o integrantes de diferentes colegios que deseaban evolucionar. Los “All Star” En Estados Unidos se da esta definición a un campeonato de selecciones de cada estado, aquí llamados elites. En países de Sudamérica se da la definición a equipos de Cheerleading que están compuestos por egresados y alumnos de colegios.

En cuestión de estos eventos se conforma el primer equipo elite llamado los osos, se cuentan diferentes historias del nombre del equipo pero la áreas divertida, es que al momento de tener su primer concurso puesto que la mayoría de sus integrantes era del instituto Cemoden, se cataloga como colegial y la meta era elite, entonces al preguntares como se llamaba el equipo no tenían ideas lo único que se escuchó a través de la conversación fue “salgamos a hacer el oso” entonces jocosamente se tomó la idea de llamarlos así (Bears). “osos”, de hay en adelante la trayectoria de los que van hacer el “oso” a colocado el porrismo en Suramérica en los más altos estándares de competición, tal es el caso que es el equipo que más ha ganado campeonatos a través de la historia del porrismo en Colombia y Suramérica.

¿Qué es lo que ha hecho que tenga tanta aceptación en los jóvenes desde su aparición? Según Alexander Novoa Escobar ex integrante equipo osos –“La verdad me parece un deporte súper completo, donde se hacen muy buenos amigos además que como valor agregado cuando uno esta en un grupo que le gusta, la pasa súper chévere”, entrenador de Strongers, integrante de BCA, lleva 5 años entrenando en este deporte.

La gran aceptación de los jóvenes es porque se sienten identificados con un equipo en el cual se sienten rodeados de amigos y un ambiente familiar. Es por eso que cada vez más se crean más grupos cuyas metas son alcanzar un sueño “Ser triunfadores y dar lo mejor de sí”.

Incidencias del Proceso educativo

Tiempo Escolar Complementario es un proyecto de la Alcaldía de Bogotá y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), creado bajo la política de Ciudad Educadora, que busca contribuir al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes por medio del deporte.

Para el programa **TEC (Tiempo Escolar Complementario)**, el porrismo no es desconocido, ya que incluye esta práctica como uno de los Centros de Interés que se pueden desarrollar en las IED que hacen parte del programa. Descubriendo desde hace más de tres años que es una de las modalidades más atractivas para la población escolar, la que año tras año viene creciendo y evidencia que es importante en las Instituciones Educativas.

El Cheerleading (Porrismo) se ve desde TEC como un medio que involucra directamente a todos los miembros de la comunidad educativa y que a través, de sus formadores puede lograr abarcar y orientar en los diferentes ciclos temas que se involucran directamente con el Cheerleading como lo son: Identidad y Diversidad de Género, Desarrollo de la Autoestima, Trabajo en Equipo, Autocuidado y Respeto, que de la mano con el desarrollo de procesos educativos del deporte adecuadamente pueden Transformar Realidades en programa que exige resultados y nueva mentalidad del aprovechamiento del tiempo libre y todo lo que esto puede originar en la razón de ser de TEC los niños y jóvenes Bogotanos.

Para el programa TEC y las IED el centro de interés es conocido como porras y es un atractivo por la importancia de trabajar en equipo y su organización.

Para muchas instituciones es muy importante que los estudiantes manejen otro idioma, y en el caso del porrismo por ser de origen americano casi toda su terminología se desarrolla en inglés por lo tanto la oferta se hace más interesante y así mismo se articula poco a poco con las materias básicas que se manejan en las instituciones, la armonización que se llega a tener

con todo el personal académico de las IED es muy positivo ya que el deporte permite generar normas claras para que el desarrollo de las clases sea más efectivo, se enfoca mucho en la organización y la coordinación por esta razón permite que los alumnos aprendan a ser ms organizados y lo tomen como un hábito para su vida diaria.

Además de ser un centro de interés atractivo para las instituciones, centra a toda la comunidad educativa, en donde se integran también los padres de familia ya que el enfoque del deporte se inclina hacia la organización de esquemas de movimiento organizados en equipo, lo que genera hábitos y refuerzo de valores en los niños, los cuales tienden a ser más organizados, el equipo que se tiene para transmitir los conocimientos del deporte a los estudiantes toma como parte de sus sesiones generar en los niños comportamientos durante la clase y fuera de ella y así volver la formación no solo técnica y táctica sino con valores como el respeto, la tolerancia, el trabajo en equipo, la actitud y la buena relación que se tenga con el prójimo.

Es importante resaltar, la baja cobertura de personal de género masculino que toman la oferta ya que el desconocimiento del deporte tiende a feminizarlo, por esta es importante generar estrategias que muestren que este deporte inicio solo con hombres y que es importante la participación de los mismos en las diferentes categorías.

En las diferentes instituciones educativas de nuestro país se han dado cuenta que el Cheerleading es una fase deportiva de la educación, que a través del ejercicio lleva a la perfección de la voluntad. El porrismo es el entrenamiento del cuerpo con miras a alcanzar un estado de perfección de la salud física y mental, así como, un completo equilibrio entre éstos; alcanzando una meta con esfuerzo propio, dominando las tendencias desordenadas de abandono y dejadez, vicios que van adormeciendo lentamente y llevan a un estado de inapetencia total. También beneficia la sociedad, en virtud de que un cuerpo sano trabaja más

y reclama menos que un cuerpo débil y enfermizo. En este deporte por lo general su vestuario es con prendas muy pequeñas esto hace que los que practiquen se influencien a tener una vida saludable para lucir dichas prendas. Aunque puede ser muchas veces un punto negativo ya que la timidez haría que no practicasen el porrismo solo por las prendas. Pero es el trabajo de los formadores motivar a que se alimenten de la mejor manera y realicen ejercicio constantemente no solo para que luzcan delgados sino por su propia salud.

En el porrismo se adquieren diversidad de habilidades específicas como lo son gestos gimnásticos: rollo adelante, atrás, arco, parada de manos, parada de manos con arco, paloma, flic flac entre otros, combinaciones de los mismos según la apropiación que se tenga de cada uno de estos elementos, motions, que son diferentes figuras que se hacen con el cuerpo y generalmente más con los brazos, acrobacias, que son trabajo en grupo que permiten que 3 o 4 personas llamadas bases levanten a 1 que se denomina como flyer y ella muestre diferentes elementos de flexibilidad, saltos, son elementos de flexibilidad que se acompañan con un salto que sea lo más alto posible y bailes, que son combinaciones de motions y movimientos en el suelo que ayudan a que los esquemas o coreografías se vean más dinámicos. Todo esto se realiza en un tiempo de 2'30'' con una pista musical acompañada de diversos géneros musicales y efectos que ayuden a resaltar cada elemento que se realice en la coreografía.

Festival de Verano

Gracias a su poder de convocatoria, representatividad y nivel técnico, el Festival de Porras IDRD, se ha convertido en el más importante, de los que se realizan en Bogotá y que este año cumple su edición número veintiuno, con el apoyo el apoyo de la Alcaldía Mayor de Bogotá BOGOTA MEJOR PARA TODOS, Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) y de la Federación Colombiana de Porrismo. FEDECOLCHEER.

El certamen se viene llevando a cabo en 3 fases, inicialmente a nivel de localidad y actualmente a nivel zonal. Una vez escogidos los mejores conjuntos al finalizar la segunda fecha fase local para escuelas de formación, clubes, colegial e incluyente. EL FESTIVAL DE VERANO es un evento Distrital dirigido a los equipos de Bogotá, de jardines infantiles, colegios, universidades y academias de formación en las disciplinas de Cheers, Pom, Jazz, Hip Hop. El objetivo principal es promover espacios de encuentro cultural para niñas, niños y jóvenes bogotanos, fomentando en ellos la sana competencia, el trabajo en equipo, la disciplina y auto exigencia, premiando el esfuerzo y trabajo de todos los equipos.

Caracterización del Deporte Cheerleading

Según (acero, 2013), cheerleading o porrista es el nombre con el que se conoce, en algunos países a los animadores de realizan bailes, elevaciones, lanzamiento, pirámides y muestren sus destrezas físicas en el marco de un evento deportivo.

Los porristas buscan que los simpatizantes del equipo local animen al conjunto y que el público en general un se aburra en los descansos y tiempos muertos.

Este deporte se caracteriza por la combinación armoniosa tanto de técnicas gimnásticas como de capacidades físicas. Es un deporte que combina tanto las capacidades físicas condicionales como coordinativas además de la flexibilidad que juega un papel determinante en el cheerleading.

El cheerleading está conformado por saltos, gimnasia, elevaciones, pirámides, lanzamientos y una escena de baile. Para todo ello el deportista debe desarrollar todos sus planos corporales por igual; se debe presentar el mismo trabajo de fortalecimiento tanto en el tren inferior como superior para poder saltar con la misma potencia y fuerza que ejecutaremos elevaciones.

Se debe a la vez mantener un grado de ritmización puesto que la rutina, que dura dos minutos y treinta segundos se la lleva a cabo con música por lo que además de la correcta ejecución técnica debe ser con ritmo. Dentro de las características que debe tener un deportista para lograr un correcto desempeño dentro de este deporte es una correcta ejecución técnica de los elementos que mostraremos más adelante, además de características físicas para un mejor desenvolvimiento.

Lineamientos Deportivos

Elaboración de componentes de Gimnasia, Acrobacia, Animación, y Baile.
Gimnasia (Tumbling, Standing y saltos)

TUMBLING



STANDING



SALTOS



-Acrobacia (Partner, pirámides y lanzamientos)

Partner



Pirámides



Lanzamientos

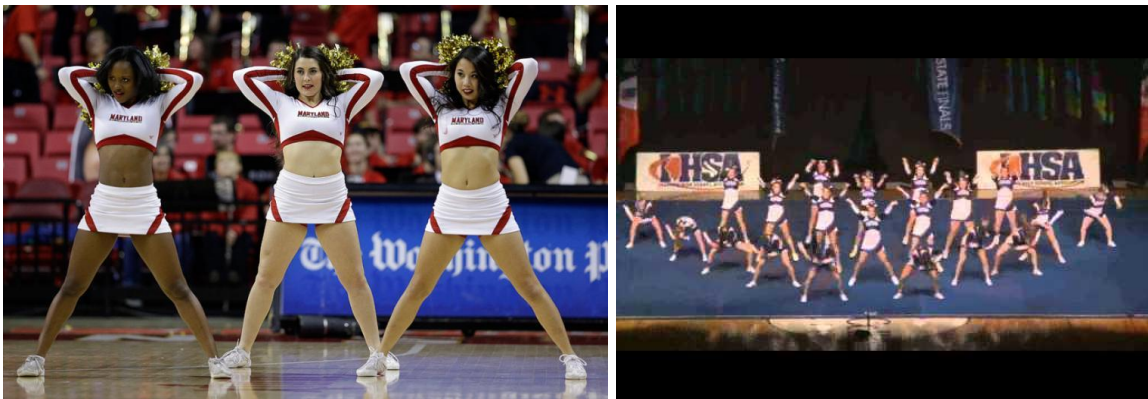


- Animación (proyección de voz, manejo de elementos, posiciones básicas)

Elementos Animación



Manejo de Posiciones básicas, planimetrías y ritmo



Dance. Es una serie de movimientos rítmicos, los cuales deben presentarse en forma coordinada; la dificultad depende de la velocidad, número de formaciones, desniveles, canon, se puede utilizar cualquier género musical o ritmo de moda, siempre y cuando el contenido de la misma no sea ofensivo o atente al bien común.

Marco Teórico

En este marco teórico se pretende abordar información referente para entender esto desde una perspectiva teórica, es necesario contextualizar los fundamentos científicos y teóricos que se deben aplicar al desarrollo de las dinámicas deportivas por parte de los entrenadores.

El Aprendizaje Motor

El proceso de aprendizaje motor como fundamento para la formación de la capacidad motora. La educación y formación de una personalidad con gran capacidad y disposición para el rendimiento físico e intelectual implica, en todos los campos de la educación física y el deporte, la formación de las cualidades y destrezas motoras.

La técnica deportiva y su grado de dominio es, si bien con algunas diferencias, un factor determinante del rendimiento, y por eso es que la adquisición de las capacidades técnicas deportivas en el proceso de aprendizaje motor se constituye en uno de los problemas fundamentales de la metodología deportiva. Pero el problema central en el marco de la teoría del movimiento, es el proceso de desarrollo, el origen de las capacidades motoras y no los aspectos metódicos, la enseñanza en sí. De todos modos, se hará una consideración teórica de la conducción pedagógica del proceso de aprendizaje motor puesto que el aprendizaje deportivo se lleva a cabo casi exclusivamente como una actividad educativa dirigida estrictamente. Enseñar y aprender son dos aspectos de un mismo proceso complejo.

La construcción práctica de la formación técnica deportiva, o sea la ejercitación motora en el entrenamiento y en la clase de educación física escolar, ha llevado a través de muchas décadas a la acumulación de un conocimiento empírico básico sobre el aprendizaje motor en el deporte, el cual representa aún hoy un fundamento importante para la práctica pedagógica y la ejercitación.

Este conocimiento básico también se ve complementado, precisado, y a veces modificado en una medida cada vez mayor por elementos y conocimientos provenientes de las teorías psicológicas del aprendizaje motor, sino sólo de una serie de puntos que se diferencian sobre todo en sus principios filosóficos y científicos.

Teorías Explicativas del Desarrollo Motor

Varios científicos y psicólogos expusieron diversas teorías y modelos explicativos sobre el desarrollo motor del ser humano, en base a sus estudios y experiencias personas como: Piaget, Le Bouch, Gallahue realizaron importantes publicaciones las cuales se pueden sistematizar de la siguiente manera:

Jean Piaget (1896-1980)

Jean Piaget nació el 9 de agosto de 1896 en Neuchatel y murió el 16 de septiembre de 1980 en Ginebra. Es el hijo mayor de Arthur Piaget, profesor de literatura medieval y de Rebecca Jackson. Cuando egresa de la escuela secundaria se inscribe en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Neuchatel en donde obtiene un doctorado en Ciencias Naturales. Durante este período publica dos libros cuyo contenido es filosófico y que, aunque el autor los describirá más tarde como escritos de adolescencia, serán determinantes en la evolución de su pensamiento. Después de haber pasado un semestre en Zurich, donde se inicia al psicoanálisis, va a trabajar durante un año en París, en el laboratorio de Alfred Binet. Allí estudia problemas relacionados con el desarrollo de la inteligencia. Piaget ejerció sucesivamente los cargos de profesor de Psicología, Sociología, Filosofía de las ciencias en la Universidad de Neuchatel (1925 a 1929), de profesor de historia del pensamiento científico en la Universidad de Ginebra de 1929 a 1939, de director de la Oficina Internacional de Educación de 1929 a 1967, de profesor de Psicología y de Sociología en la Universidad de Lausanne de 1938 a 1951, de profesor de Sociología en la Universidad de Ginebra de 1939 a

1952 y luego de Psicología experimental de 1940 a 1971. Fue el único profesor suizo que se invitó para enseñar en la Sorbonne, de 1952 a 1963. En 1955 Piaget creó el Centro Internacional de Epistemología Genética que dirigió hasta su muerte. Sus trabajos de Psicología genética y de Epistemología buscaban una respuesta a la pregunta fundamental de la construcción del conocimiento. Las distintas investigaciones llevadas a cabo en el dominio del pensamiento infantil, le permitieron poner en evidencia que la lógica del niño no solamente se construye progresivamente, siguiendo sus propias leyes sino que además se desarrolla a lo largo de la vida pasando por distintas etapas antes de alcanzar el nivel adulto. La contribución esencial de Piaget al conocimiento fue de haber demostrado que el niño tiene maneras de pensar específicas que lo diferencian del adulto. Jean Piaget obtuvo más de treinta doctorados honoris causa de distintas Universidades del mundo y numerosos premios.

Teoría de Piaget.

Estudia el desarrollo de la inteligencia, no se preocupó del desarrollo motor, pero vio cómo los movimientos forman parte en el desarrollo cognitivo infantil y cómo la importancia de éste decrecía a medida que el niño accedía a posibilidades más elevadas de abstracción.

La motricidad y la inteligencia van unidas, pero a medida que crece el niño una es más importante que la otra.

Inteligencia sensomotriz: (0 - 2 años). Se caracteriza por la aparición de las capacidades sensoriales, perceptivas y lingüísticas. Aparecen las habilidades locomotoras y manipulativas, estas actividades se consiguen gracias al aprendizaje sobre la organización de la información sensorial. El niño debe aprender a organizar esta información.

Inteligencia preoperacional: (2 - 7). La motricidad aún es importante; este periodo se caracteriza por considerarse la primera vez que opera los procesos cognitivos y de conceptualización. Aparece la imitación, el juego simbólico y el lenguaje. Williams: “la acción es pensamiento y el pensamiento es la acción”.

Inteligencia concreta: (7 - 12). el pensamiento abstracto predispone para poder realizar operaciones lógicas elementales, así también como agrupamientos elementales. El pensamiento puede preceder o anticiparse y guiar la acción, pero no funciona independientemente de ella, el niño piensa lo que va a hacer.

Inteligencia formal: (12). Hay cierto nivel de abstracción, se está preparando para las operaciones mentales de mayor complejidad y a partir de aquí el pensamiento es independiente de la acción. La característica del ser humano tiene la posibilidad de pensar sin necesidad de actuar directamente sobre los objetos, puede manipularlos mentalmente.

Piaget, expuso el papel de la motricidad en la evolución de la inteligencia.

Formuló la existencia de etapas que abarcan las diferentes edades cronológicas.

Señaló la posibilidad de una acción pedagógica más adecuada al verdadero desarrollo del niño donde éste posee un papel educativo.

Teoría del Desarrollo Motor de David Gallahue.

Habilidades motrices básicas (2-7 años): Conjunto de movimientos voluntarios inherentes a la naturaleza humana, los que son carentes en relación a niveles más complejos y específicos de actividades motoras; podemos mencionar entre estas habilidades básicas al caminar, correr, saltar, lanzar con puntería, entre otras.

Habilidades especializadas (14 años): Referida a movimientos organizados con propósitos más específicos, como lo son las habilidades deportivas, tradicionales y las prácticas motrices artísticas y emergentes.

Movimientos rudimentarios (1-2 años): En esta etapa la motricidad se caracteriza por ser lenta, insegura e imprecisa, sin una dirección específica. adopción de diferentes posiciones a partir del control de la cabeza; los de locomoción que se inician con los primeros desplazamientos al gatear, trepar tempranamente; y de manipulación que comienza desde la pinza inferior a la pinza digital, desde el coger y soltar, pasándose los objetos de una mano a la otra.

Modelo de Desarrollo Motor

Motricidad refleja (0-1 año): Se trata de respuestas automáticas e involuntarias que permiten la supervivencia del niño frente a los estímulos del medio. Se pueden mencionar entre éstos: reflejo de la marcha, reflejo de succión, reflejo de prensión palmar.

Habilidades motrices específicas (7-13 años): Los movimientos se estilizan y se diversifican; se van refinando progresivamente en patrones secuenciales de mayor complejidad.

Planteamiento Teórico.

1. La utilización de las fases en el desarrollo motor parte de una metodología deductiva en el estudio del desarrollo.
2. La constatación de que el ser humano progresa motrizmente de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.
3. Cada sujeto debe superar cada fase para poder optar a conductas motrices más complejas.
4. Los seres humanos pueden encontrarse en diferentes fases en tareas distintas.

5. Existen factores de tipo físico (Aptitud) y mecanismos que intervienen en las ejecuciones motrices.

Modelo de J. Le Boulch

Jean Le Boulch era un profesor de Educación física y Médico, Había nacido el 28 de enero de 1924, en Brest, capital de la Bretagne (Francia) en el seno de una familia modesta. Bajo la ocupación, hizo sus estudios de maestro en la Escuela Normal de St-Brieuc. Atleta reputado y jugador de baloncesto, en 1945 prepara el concurso para acceder a la École Normal Supérieur d'Education Physique de París, donde compartirá aula con otros dos renombrados renovadores de la Educación Física: Pierre Vayer y André Lapierre, que no volverían a encontrarse en un acto científico profesional hasta que nosotros mismos se reunieran en las primeras Jornadas Internacionales de Psicomotricidad y Educación Corporal, que organizaron en Madrid, en marzo de 1980, pero lamentablemente le sorprendió la muerte de manera súbita e inesperada, un domingo 27 de mayo de 2001.

Le Boulch se dedicó al estudio de la motricidad humana, introdujo el término Psicocinética, hace de ésta una ciencia del movimiento humano, luego pasaría a llamarse Psicomotricidad.

En el primer periodo hay 4 etapas:

Cuerpo impulsivo: (0 - 3 meses), toda la conducta motriz está dominada por las necesidades orgánicas; su motricidad básica es la alimentación y el sueño. La motricidad la podemos comparar con el primer estadio de Wallon, tiene reacciones tónicas por sensaciones de necesidad.

Cuerpo vivido: (3 meses a 3 años), el niño establece relaciones entre sus deseos y las circunstancias exteriores; el bebé se siente atraído por todo, necesita experimentarlo todo tocándolo, se experimenta a sí mismo como receptor y emisor de fenómenos emocionales.

Cuerpo percibido: (3 - 7), se caracteriza porque es una verdadera preparación del niño para la vida, en el ámbito motor. Adquiere capacidades perceptivo-motoras, se destaca el desarrollo de actividades sensoriales, es importante el ajuste motor. También es importante la percepción y organización del tiempo y espacio, equilibrio, coordinación.

Cuerpo representado: (8 - 12), cuando por fin se consigue la inteligencia analítica (abstracta), se habrá llegado a este periodo cuando se consiga el esquema corporal. Hacia el fin de este periodo el esquema corporal debería estar estructurado, ésta es una estructura variable.

En el segundo periodo se desarrollan las capacidades para la especialización motriz.

Le Boulch critica la especialización temprana, cree en la necesidad de preservar a los niños de todo estereotipo motor temprano, defendiendo la plasticidad de la motricidad infantil ya que es moldeable. Su pensamiento es de perspectiva europea.

Teoría del Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables Carrasco Bellido (2005 p 16)

ENTRENAMIENTO= ADAPTACIÓN BIOLÓGICA

El entrenamiento puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como cargas de entrenamiento que está compuesta como la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar.

A lo largo de los años se han descrito diferentes definiciones acerca del término del entrenamiento, como son:

En su momento Ozolin (1983) definía de la siguiente manera: “El proceso de adaptación a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva”.

Según Matwejew (1965) dice que “es la preparación física, técnico –táctica intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.

Para Harre (1973) es “el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr los máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste”. (p 112).

Como indica Zantle (1991): “el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)”.(p 63).

El entrenamiento deportivo se presenta en la actualidad bajo estas tres posibilidades:

- 1.Aumento del rendimiento
- 2.Mantenimiento del rendimiento
- 3.Reducción del rendimiento.

En el sentido de aumento y/o mantenimiento del rendimiento se utiliza en:

*Deporte de Alto Rendimiento

*Deporte Escolar

*Deporte Polideportivo: deporte-recreación-ajustamiento.

*Prevención y rehabilitación

En cuanto a la reducción del rendimiento, se emplea después de haber desarrollado un entrenamiento de alto rendimiento.

Por consiguiente, a través del entrenamiento, se influye sobre la capacidad de rendimiento deportivo de las personas. Sin embargo, el deporte de alto rendimiento, tan sólo es útil para aquellos deportistas que disponen de unas buenas condiciones genéticas (aptitud o disposiciones naturales) e influencias sociales positivas (familia, profesión, entrenador y lugares de entrenamiento). Por lo que se refiere a los deportes practicados en las escuelas, las actividades polideportivas y los deportes de tiempo libre, estas condiciones no desempeñan un papel decisivo, aunque también es posible lograr rendimientos deportivos a través del rendimiento.

“Debemos saber que cada entrenamiento de condición física, técnica etc. Está sujeto a la regularidad de los fenómenos de adaptación biológica. En la práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios de entrenamiento. Estos principios son las necesarias directrices generales reflejándose “en forma de axiomas de orientación práctica, exigencias y reglas de la actividad” concluye Matveev (1991).

La estructura del sistema de entrenamiento deportivo: consta de cinco ramas fundamentales, las cuales deben funcionar correctamente para que el sistema de entrenamiento consiga llegar a los objetivos marcados, estas ramas son:

Control, Conclusiones y Dirección, compuesto por: Información científica, dirección, control pedagógico que a su vez dirige: el autocontrol y el control médico.

Controles materiales de la preparación: Lugar de la sesión, equipos, aparatos, vestuario y calzado.

El entrenamiento propiamente dicho. Organización del proceso pedagógico, Organización de las condiciones, organización de la asistencia médica.

Condiciones del trabajo, estudio, vida, es decir, la higiene. Régimen del día.
Alimentación, descanso, condiciones del clima.

La evolución de la teoría del entrenamiento deportivo. Las ciencias auxiliares que sirven de apoyo y además enriquecen el campo de conocimiento de la teoría y metodología del entrenamiento se engloban en dos bloques:

Bloques de Ciencias Madres. Anatomía, fisiología, Biomecánica, psicología, Pedagogía, Medicina Deportiva, Historia y sociología.

Bloques de Ciencias Derivadas. Estadística, Aprendizaje Motor, Test y Medidas, Nutrición.

El significado de los factores de entrenamiento para el rendimiento deportivo. Los factores de entrenamiento que afectan el rendimiento deportivo se dividen en cinco categorías;

Características físicas, talla, peso, longitud de segmentos del cuerpo.

Características fisiológicas, resistencia, velocidad, fuerza, potencia, potencia, flexibilidad.

Niveles de destreza, técnicas, procesamiento de la información, variaciones ambientales en competición.

Otros factores, genéticos, sociológicos, edad biológica.

Objetivos del entrenamiento. Los objetivos del entrenamiento pueden ser diferentes. Estos objetivos vendrán marcados en función del deporte y del deportista. Algunos autores han marcado ciertos objetivos tales como:

Según Harre (1973) destaca los siguientes objetivos del entrenamiento:

Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar su nivel.

Alcanzar un desarrollo físico y elevar su nivel.

Dominar la técnica del deporte practicado y perfeccionarla.

Dominar la táctica deportiva y perfeccionarla.

Educar las cualidades morales y volitivas.

Los Principios Del Entrenamiento Deportivo.

A la hora de plantear la estrategia a seguir en la formación de un deportista, hemos de pensar en la eficacia, para lo cual es imprescindible y fundamental; La adaptación del organismo a lo largo del proceso de formación del deportista, una correcta asimilación de hábitos motrices, Desarrollar las cualidades motrices que desarrollan estos hábitos.

Los principios de entrenamiento son el conjunto de directrices generales, que basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, posibilitan al entrenador la adecuada implantación de los procesos globales del entrenamiento, los métodos y la planificación, así como el control sobre el conjunto del proceso del entrenamiento.

“Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí. Es imposible concebir un entrenamiento sin una actitud consciente hacia el mismo. Todos los principios se complementan y unifican en torno al principio de la individualización.” Ozolin (1971).

La teoría y práctica del entrenamiento deportivo han incluido en los siguientes principios fundamentales:

Principio de participación activa y consciente del entrenamiento: A este principio se le conoce también con el nombre de principio de lo consciente, este principio contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibilite a sus alumnos a saber por qué y para qué actúa.

Del principio de lo consciente se desprende la siguiente regla: (El estudiante debe conocer el resultado de su actividad, así como la valoración que se da a los ejercicios realizados). Cuando un deportista, después de realizar un ejercicio, analiza sus movimientos, debe juzgar sus errores y saber cómo superarlos, para así estar en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito.

El conocimiento de los resultados obtenidos no sólo es necesario durante el aprendizaje, sino al realizar cualquier ejercicio de entrenamiento. Cuando el deportista no compara los resultados indicados con sus propias impresiones (sentido de la velocidad, ritmo, relajamiento, simplicidad, o dificultad, etc.) no podrá saber en que aspectos se encuentra atrasados, no logrará desplegar todas sus posibilidades ni perfeccionar sus resultados.

En resumen, podemos decir que una elevada conciencia, una relación activa hacia la preparación, un estudio profundo de la teoría y la metodología del entrenamiento, posibilita a los deportistas para acumular una considerable reserva de conocimientos y experiencias que le permitan entrenarse con efectividad y participara con éxito en las competiciones.

Principio de la Multilateralidad. La necesidad de un desarrollo multilateral ha de ser una de las bases que va a comprender la interdependencia de todos los sistemas y órganos del deportista, así como, entre los distintos procesos fisiológicos y psicológicos del mismo en la primera etapa de su formación, por tanto los entrenadores en primer lugar, deben considerar un proceso de entrenamiento dirigido hacia un desarrollo funcional y armónico del futuro deportista. Por tanto, el principio de la multilateralidad determina y afirma en la necesidad de adquirir una formación polivalente, con el fin de evitar una especialización prematura.

En las primeras etapas de todo en entrenamiento, el objetivo prioritario ha de ser de la consecución de un desarrollo armónico del deportista. La experiencia práctica ha demostrado que una preparación multilateral en las primeras etapas de formación del deportista tiene como consecuencia una mayor cantidad de movimientos dominados, lo cual conduce a una mayor obtención de una mayor riqueza de conductas motrices que a su vez repercute en una eficacia motriz mayor. Por el contrario, una preparación unilateral y específica, incide siempre sobre un mismo sistema y repercute negativamente en los demás.

Principio de Especialización. La especialización, o los ejercicios específicos para un deporte o especialidad, llevan a alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas con la especificidad del deporte. El organismo humano se adapta al tipo de actividad que se expone. Esta adaptación no solamente es fisiológica, sino que es aplicable también a efectos técnicos, tácticos psicológicos. La especialización está basada en un sólido desarrollo multilateral. A lo largo de la carrera deportiva de un atleta, el volumen total del entrenamiento irá cambiando de forma progresiva desde el entrenamiento multilateral, y polivalente hacía un entrenamiento cada vez más específico. Esto nos indica que, el volumen total del volumen repertorio de ejercicios especiales va aumentando de forma progresiva y continuos.

La relación entre entrenamiento multilateral y entrenamiento especializado tiene que ser cuidadosamente planificada, considerando el hecho de que en el deporte contemporáneo existe una tendencia, a bajar la edad de maduración atlética, (la edad en que el rendimiento máximo debe lograrse). Ante esta tendencia de indicaciones precoces en la mayoría de los deportes, la relación entre lo polivalente y lo específico ha de ser cuidadosamente planificada, con el fin de introducir al deportista en una especialización prematura, nada conveniente en la mayoría de los casos. Se hace necesario distinguir entre formación y aprendizaje, así como delimitar correctamente el término de iniciación precoz y consecuentemente no confundirlo con el de iniciación precoz.

Principio de la Progresión. El principio de la progresión se basa en el aumento o variación de la carga externa a lo largo del proceso de entrenamiento. Se le conocía también con el nombre de principio de aumento progresivo y aumento de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad.

Se debe establecer una diferencia clara entre este principio y el principio de la distribución de las cargas en el entrenamiento ya que son sustancialmente diferentes.

Este principio hace referencia a la elevación gradual de las cargas de entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamientos realizados, la complejidad de los movimientos y el crecimiento de la tensión psíquica.

Las cargas de entrenamiento deben relacionarse con el nivel de rendimiento del deportista. El ritmo con el que se mejora va ligado al ritmo y forma en que aumenta la carga de entrenamiento. También debe tenerse en cuenta que cuando se mantienen iguales las cargas, estas pierden paulatinamente su efecto de entrenamiento y contribuyen muy poco o nada al desarrollo de la capacidad del rendimiento físico, técnico y psíquico.

Principio de la Especificidad. Los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico del grupo muscular y específico al tipo de movimiento de cada articulación. El rendimiento mejora más cuando el entrenamiento es específico a la actividad. Correr no es la mejor preparación para nadar y viceversa.

Principio de Individualización. Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones:

Herencia: el tamaño del corazón y pulmones, la composición de las fibras musculares, el biotipo etc., son factores de gran influencia genética. Los más favorecidos en este sentido responderán mejor a los distintos estímulos de entrenamiento.

Maduración: los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento, lo cual no es conveniente para los atletas más jóvenes que están utilizando sus energías para el desarrollo.

Nutrición: una buena o mala alimentación incide de forma diferente en el rendimiento.

Descanso y sueño: cuando se introduce a un deportista en un programa de entrenamiento intensivo, los más jóvenes más descanso del habitual.

Nivel de condición: se mejora rápidamente cuando el nivel de condición física es bajo. Por el contrario, si es alto, se necesitarán muchas horas de entrenamiento, para lograr sólo unos pequeños cambios.

Motivación: los atletas que obtienen mejores beneficios son aquellos que ven la relación entre el duro trabajo y el logro de sus metas personales. Aquellos que participan para satisfacer los objetivos de sus padres, generalmente no alcanzan logros elevados.

Incidencias ambientales: las respuestas al entrenamiento pueden verse influidas si el deportista se ve sometido a situaciones tanto de estrés emocional de su casa o de la escuela, como de frío, calor, altitud, polución, etc. El entrenador, debe darse cuenta de la situación y suspender la práctica cuando las condiciones ambientales lleguen a ser demasiado severas o una amenaza para la salud.

La base fundamental para realizar este principio es la confección de planes individuales de entrenamiento (mensuales, anuales y a largo plazo). En las sesiones de entrenamiento, la parte principal se debe llevar a cabo según planes individualizados o con planes para grupos homogéneos o de características individuales.

Según propone (Harre 1975) las siguientes reglas para la estructuración del proceso entrenamiento. Los factores que influyen en la carga individual son:

Analizar la capacidad de rendimiento y desarrollo de los deportistas, sólo un análisis profundo hace posible estructurar individualmente el proceso de entrenamiento. Los factores que influyen en la carga individual son:

La edad: el entrenamiento de los jóvenes debe ser muy comprimido para asegurar una carga elevada, y además, evitar un esfuerzo excesivo de los músculos, huesos y articulaciones, debido a que el organismo infantil y adolescente están aún en formación y no están totalmente consolidados.

La edad de entrenamiento: la carga aumenta en la medida que se eleva la edad de entrenamiento. Los talentos que alcanzan rápidos rendimientos sin un entrenamiento previo no se deben someter a cargas elevadas como a los deportistas del mismo nivel de rendimiento, pero con varios años de entrenamiento.

Estado de entrenamiento y de salud: el estado de entrenamiento repercute sobre todo en la clasificación de cada una de las características de la carga. El nivel de fuerza muscular,

resistencia, velocidad o técnica pueden ser muy diferentes en deportistas con mismos resultados deportivos. Por esta razón, hay que desarrollar individualmente el rendimiento competitivo y someter a los deportistas a cargas individuales. También requieren una carga individual los deportistas que tienen diferentes cualidades de voluntad, los que son propensos a lesiones, enfermedades, y los que comienzan el entrenamiento después de interrupciones (enfermedad, descanso, etc).

El estado de salud y la posibilidad de carga de cada uno de los órganos y sistemas funcionales del organismo, determinan el límite superior individual de la carga. Reconocer este límite superior individual de la carga. Reconocer este límite es una de las tareas fundamentales del trabajo conjunto del deportista, entrenador y el médico.

La carga total y la posibilidad de recuperación: en la dosificación de la carga hay que tener en cuenta también aquellos factores que constituyen una carga para el deportista fuera del entrenamiento (profesión, estudio, escuela, exámenes, familia, obligaciones sociales, trayectos del lugar de entrenamiento, etcétera) y que determinan considerablemente el ritmo de recuperación después de cargas de entrenamiento.

El tipo de constitución y características del sistema nervioso: la práctica muestra que a veces se podrán alcanzar máximos rendimientos similares con cargas diferentes de estructura. El tipo de constitución individual y las características de sistema nervioso, desempeñan aparentemente un gran papel. Generalmente se tiene la impresión de que el tipo asténico-atlético es el que puede someter a mayores cargas. El mejor modo de reconocer la capacidad de carga individual es comparando constantemente la carga con el desarrollo del rendimiento.

Diferencias específicas del sexo: un entrenador debe saber que, durante la pubertad, se desarrollan un tipo de constitución física determinada, una capacidad específica de rendimiento de cada uno de los sistemas orgánicos y funcionales, y la facultad de rendimiento

deportivo de ambos sexos. Es necesario tener en cuenta también las diferencias en la anatomía, composición del cuerpo y de los órganos que influyen en las capacidades de rendimiento y de la carga de las mujeres.

Adaptar la carga externa a la capacidad individual de rendimiento de un deportista. El sistema de cargas depende de los factores que ya se han dicho descrito y de los últimos conocimientos científicos sobre la capacidad de carga del deportista. Por ejemplo:

- Los niños y adolescentes: tienen una gran capacidad de adaptación y soportan una carga de entrenamiento relativamente alto.
- El sistema neurovegetativo: en los jóvenes es más propenso a trastornos. Esto requiere una combinación cuidadosa de la carga de entrenamiento, de la carga de entrenamiento, de la carga escolar y la utilización de medios muy variados de entrenamiento.
- Los entrenamientos de los jóvenes deben tener variedad: debe existir un intercambio correcto entre carga de entrenamiento y descanso, para facilitar la adaptación y dosificar cuidadosamente el volumen de cargas de fuerza, resistencia y velocidad.

Tener presentes las características del organismo femenino en el entrenamiento de las mujeres.

El Principio de Continuidad. Este principio plantea la sucesión regular de las unidades de entrenamiento. Se debe saber que ejercicios aislados o entrenamientos muy distantes no provocan efectos positivos en el proceso de adaptación. Sólo la repetición garantiza la fijación de los hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y la adquisición de experiencia en logros deportivos.

El Principio de la Relación Óptima Entre Carga y Recuperación. La carga y la recuperación van íntimamente unidas al entrenamiento. El fundamento biológico de ello es el fenómeno de supercompensación ya descrito.

Esto significa que se necesita un cierto tiempo de recuperación después de una carga eficaz (sesión de entrenamiento), con el fin de poder soportar nuevamente una carga parecida (siguiente sesión de entrenamiento) en condiciones favorables.

Sin embargo, en función de cómo se relacionan la carga y la recuperación, pueden darse tres formas de supercompensación:

Supercompensación positiva (acción positiva de entrenamiento)

Supercompensación nula (ausencia de aumento del rendimiento)

Supercompensación negativa (descenso del rendimiento).

El Principio de la Variedad. Este principio puede relacionarse directamente con el principio de la multilateralidad y consiste esencialmente en producir una variación de los estímulos para que el proceso de adaptación sea continuo, es decir, si el estímulo siempre es el mismo, la adaptación irá disminuyendo, así como el efecto sobre el organismo.

El entrenamiento contemporáneo, exige muchas horas de dedicación y entrenamiento. El volumen y densidad de entrenamiento deben estar continuamente aumentando y los ejercicios son repetidos, numerosas veces. Con el fin de alcanzar un alto rendimiento deben sobrepasar las mil horas por año.

Un alto volumen de entrenamiento va unido a que ciertos elementos técnicos o ejercicios sean repetidos muchas veces. Esto lleva a la monotonía y al aburrimiento; siendo más significativo en aquellos deportes predominan el factor resistencia y el repertorio de elementos técnicos es mínimo (carrera, natación, remo, esquí de fondo, etc.).

Para vencer o aminorar este problema, el entrenador debe disponer de un gran repertorio de ejercicios que le permitan una alternancia periódica. Los ejercicios deben ser elegidos bajo la condición de que sean similares a la acción técnica del deporte practicado o que desarrollen las capacidades biomotoras requeridas para el deporte. Para que se cumpla este ejercicio es necesario variar:

- ✓ Las cargas de entrenamiento
- ✓ Los métodos
- ✓ Los ejercicios

El Principio de Acción Inversa. Los efectos de entrenamiento son reversibles. Las mayorías de las adaptaciones que se logran en muchas horas de trabajo pueden perderse (se necesitan tres veces más tiempo en ganar resistencia que en perderla).

En las capacidades de resistencia y fuerza – resistencia se observa una pérdida rápida y sustancial de rendimiento. La fuerza máxima, la fuerza – velocidad y las capacidades de velocidad demuestran ser más estables.

Principio de Calentamiento y Vuelta a la Calma. El calentamiento debe preceder toda actividad con el fin de:

- ✓ Aumentar la temperatura del cuerpo
- ✓ Aumentar el ritmo de respiración
- ✓ Prevenir lesiones

La vuelta a la calma es tan importante como el calentamiento. La vuelta a la calma consiste en un aligerada actividad después del trabajo intenso y presenta dos características importantes:

- ✓ Favorece la recuperación
- ✓ Ayuda a la circulación en la renovación de los productos de desechos de la sangre.

Es deber del entrenador incluir el calentamiento y la vuelta a la calma en cada sesión del entrenamiento.

Pedagogía del Entrenamiento Deportivo

No es exagerado afirmar que, como consecuencia de la transformación que han experimentado las sociedades contemporáneas, el deporte ha pasado a ser, desde finales del siglo XX y lo que transcurre del XXI, el fenómeno social más conocido universalmente, sobre todo por los medios de intervención que tiene y sus relaciones para con los diferentes grupos sociales. Son probadas sus influencias positivas tanto a nivel escolar, como en atletas de alta competición. En la más excelente escuela, como en aquellos barrios marginales, donde la educación no es un lujo, más de un grupo de riesgo, ha cambiado y/o mejorado de estatus social a través de y con las bondades de las actividades físico/deportivas. Por lo que consolidar una comunidad científica de pedagogos del entrenamiento deportivo que desarrollen elementos teórico-prácticos, desde una formación pedagógica, que contribuyan a la solución de problemas en el entrenamiento deportivo moderno, es un reto actual para cualquier sociedad de este mundo.

Desde sus orígenes el hombre y la actividad física anduvieron de la mano, y si en un primer momento les aseguro su adaptación y supervivencia, a una naturaleza muy hostil y competitiva, con el paso del tiempo fue incluso más allá, sus ritos, juegos y diversiones también constituyen un legado que dejaron nuestros ancestros en sus relaciones con las actividades físicos deportivo y/o recreativas. Su asimilación aseguró como ya definimos un papel muy importante dentro de cualquier sistema social.

La vida del hombre, transcurre en grupos o por el paso de alguno de ellos; la actividad física existe a través de la acción, que a su vez se sustenta en operaciones, considerando el

motivo como la raíz de la actividad, subordinando el surgimiento de la acción a determinados objetivos, mientras que las operaciones se orienten por las condiciones en que la actividad se desenvuelve que dictan, las vías y/o los procedimientos a seguir en su ejecución por ello las habilidades constituyen el dominio de operaciones (psíquicas y prácticas) que le permiten al sujeto orientarse con respecto a las condiciones en que se realiza la actividad, además de regular racionalmente esta.

Los seres humanos tienen otra forma de asimilar las actividades y es la llamada habilidad que frecuentemente se utiliza en la condición de saber hacer, donde el sujeto aprende a realizar las acciones de una manera más perfecta y racional, apoyándose en experiencias anteriores. Se aprende a dominar operaciones psíquicas y prácticas que facilitan una regulación racional en el actuar.

Por eso se puede encontrar que la habilidad, ha sido considerada de dos maneras diferentes: como la forma más elemental de realización de una acción y también como la manera más perfeccionada de realizar dicha acción.

En el primer caso, se trata de habilidades elementales, relacionadas ellas con las primeras etapas de adquisición de los conocimientos; ejemplo: un niño lee pero no ha adquirido el hábito de la lectura. Mientras que la habilidad perfeccionada, es una habilidad de orden superior; se considera como maestría y presupone de hecho la asimilación de conocimientos y la formación de hábitos como componentes previos y esenciales para lograr un alto nivel de ejecución.

Al abordar las habilidades de dirección en la actividad pedagógica deportiva, proporcionamos aquellas concesiones que definen la habilidad como el dominio de la acción que permite una regulación racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos

que el sujeto posee. Dicha definición es totalmente asumida en nuestro trabajo por ella reflejar el vínculo que existe entre el proceso pedagógico y la actividad humana.

Por la necesidad del hombre de estudiar la actividad humana es que esta se orienta hacia aquellos objetos con los cuales se satisfacen dichas necesidades, por medio de un conjunto de acciones que están dirigidas a garantizar los objetivos de la actividad, que son caracterizadas por los métodos o vías empleadas y por el conjunto de variables que modifican el empleo de las relaciones en el logro del objetivo asociado a la acción.

Desarrollo

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista físico/funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, por lo tanto desde la pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una pedagogía que en correspondencia con las exigencias que se le plantean al mencionado proceso, lo lleven adelante. El entrenamiento deportivo, visto como un proceso eminentemente pedagógico complejo se manifiesta en cada momento de su preparación los resultados más destacados en el deporte.

Sin dudas este proceso tan complejo debe ser cuidadosamente planificado y ejecutado, siendo solo posible si existe una persona que tenga conocimientos sobre el proceso, que sepa hacer bien las cosas con disposición y responsabilidad y que tenga las competencias requeridas. Esa persona es no menos que el director técnico deportivo, el que asume la tarea de detectar y corregir de manera individual y grupal, los problemas no solo técnicos y físicos, sino también los personales, pues el deportista ante todo debe ser considerado por su condición de ser humano.

Por lo tanto, para que sea pedagógico el proceso de entrenamiento, el director técnico tiene que lograr que todo lo ejecutado esté al servicio del deportista y no al revés, deportista al servicio del deporte. Él aprecia que no es el movimiento (en cuanto a la técnica deportiva), ni el resultado, lo que ocupa el lugar central, sino el ser que ejerce, que realiza la actividad planeada. Así que este proceso debe permitir el mayor desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices conjunto con los aspectos cognitivos, afectivos y sociales de su personalidad y carácter. Tareas que han sido asignadas a esta persona como formador o pedagogo, que requieren de la armonía innegable de ciertas habilidades profesionales que le da valor no solo al trabajo del entrenador, sino que enriquecen el proceso en sí mismo.

Desde un punto de vista pedagógico, las relaciones afectivas tienen como un su enfoque la formación de la personalidad por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, que sucede en este caso, en el proceso del entrenamiento deportivo. La misma que no debe dejarse a la espontaneidad, sino regirse por leyes y principios, encaminados a lograr un nivel cualitativamente mayor como vía para propiciar la asimilación de los conocimientos impartidos, el establecimiento de relaciones interpersonales, y la facilitación de un clima psicológico favorable para el desarrollo de conductas positivas, de manera que su posterior transmisión a los demás miembros de la sociedad sea de una manera exitosa.

Para adentrarnos en esta temática es necesario abordar algunas definiciones que sin duda constituyen el basamento idóneo, para una mejor comprensión de las ideas que serán expresadas con posterioridad. Los primeros indicios de una pedagogía deportiva se remontan a la Grecia antigua. De hecho, hace más de 2500 años A.C ya Platón definía la importancia de una educación gimnástica de los jóvenes. Rambaldonis V, volcó todo su talento a la educación de la clase en el poder y con ello se separaba de posibles posiciones populares de la educación física, este pudo realizar una labor práctica y experimental y realizarla con todos los recursos de la época a su haber, contó con el visto bueno de la alta jerarquía social. Lo que

le da un carácter de mayor científicidad en su concepción pedagógica era la obligatoriedad de las realizaciones de estas actividades físicas, presupone un acontecimiento tremendo del pedagogo y esto le servía de marco ideal para su obra educativa.

Mercuriales, fue todo un renovador en el campo de la educación física al extremo estar considerado por muchos como el iniciador de este gran movimiento en el campo de la gimnasia en la época moderna así como de la educación física actual. Su labor se considera el eslabón de enlace entre la educación griega y la moderna. Montaigne dejó su aporte principal a la pedagogía en la educación a los niños, fue un defensor y un ferviente difusor del principio de una verdadera educación integral, necesariamente tiene que atenderse la educación intelectual como a la física insistiendo que los juegos y los ejercicios tienen que aparecer en todos los programas de enseñanza lo que de hecho denota una concepción científica. Priorizó que la educación física oficial debía contener el desarrollo de la carrera, la lucha, la música, la danza, la caza, la lucha y el manejo de las armas.

Comenius fue el pedagogo humanista más universalmente conocido y de mayor influencia en la pedagogía moderna. Reflejó con gran medida las nuevas ideas de su teoría, combatió las posiciones de la iglesia católica y de la nobleza. Pestalozzi, de tendencia humanista donde hizo estudios de filosofía y, desarrollándose en ideas progresistas y democráticas constituyó una institución para pobres donde llegó a tener 50 estudiantes entre huérfanos y vagabundos, la importancia de esta obra es que permite considerar a Pestalozzi como un precursor de la vinculación de estudio con el trabajo. Toda la obra de Pestalozzi esta signada por la concepción del objetivo lo que la ubica en posiciones de avanzada incluso en nuestros tiempos, estas teorías toman cada vez más importancia, lo que tomamos las medidas necesarias y a tiempo en los procesos tácticos educativos en busca de la estrategia marcada y da margen a la espontaneidad. Fue también el primero en hablar, en el contexto de una teoría

pedagógica de los tiempos modernos, de la necesidad de contemplar el carácter irremplazable y específico de una educación corporal.

Marco Legal

Ley General de Educación 115 de 1994

La ley 115 de 1994 es la ley orgánica de la educación que surge en el año 1994 por el congreso de Colombia, esta ley da los parámetros, reglamentos, procedimientos de ejecución sancionatorios del sistema educativo nacional.

La ley 115 de 1994 se aplica en los principios de la constitución política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, esta ley tiene en cuenta los niveles de educación básica media, la superior de rige bajo otra ley especial (ley 30 de 1992).

Legislación Deportiva

La modificación del artículo 52 de la constitución política de Colombia ya que es el soporte constitucional y legal del deporte en Colombia.

ARTICULO 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1°. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

LEY 181 DE 1995

“Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

TITULO I

Disposiciones preliminares

Capítulo I

Objetivos generales y rectores de la ley.

Art. 1°. Objetivos general de la ley son patrimonio fomento, la divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte.

Art. 3°. Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.
2. Fomentar proteger apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones.
3. Coordinar gestiones deportivas con las gestiones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y apoyar el desarrollo de estos.

4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte y recreación en personas con discapacidad física, psíquicas, sensoriales, tercera edad y sectores vulnerables para facilitar oportunidades de prácticas deportivas.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y bienestar social.
- 6 Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en una coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes.
7. Ordenar, difundir el conocimiento y la enseñanza deportiva, además de fomentar las escuelas deportivas para perfeccionar y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar.
8. Formar a técnicos y profesionales para mejorar la calidad técnica del deporte la recreación y el tiempo libre.
9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas.
10. Estimular la investigación científica de las diferentes ciencias aplicadas al deporte para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportistas.
11. Velar por la práctica deportiva y que esté exenta de violencia y que pueda alterar los resultados de las competencias.
12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con el equipamiento necesario.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras que cubran las necesidades del deporte y la recreación.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte la recreación y los eventos folclóricos o tradicionales en las fiestas típicas arraigadas en el territorio nacional.

15. Compilar sumista y difundir la información y documentos relacionados con la educación física, el deporte y la recreación los resultados de investigación, estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

Capítulo II

Principios fundamentales

Art. 4 Derecho social

El deporte, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.

Universalidad: Todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Participación comunitaria: La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia en la práctica del deporte, recreación y aprovechamiento libre de manera individual o comunitaria.

Participación ciudadana: Deber de todos los colombianos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Integración funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento del desarrollo y práctica del deporte, concurrirán al cumplimiento de sus fines, mediante recursos y acciones en los términos establecidos en la presente ley.

Ética deportiva: La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservara la sana competencia, pundonor y respeto a las normas de las actividades.

TÍTULO II

DE LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR

Art. 6 En función obligadas de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover ejecutar dirigir y controlar actividades de recreación, elaborar programas de desarrollo y estímulo de estas actividades de conformidad con el plan nacional de recreación. La responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al estado y a las cajas de compensación familiar. Además con el apoyo de Coldeportes impulsaran y desarrollaran la recreación, las organizaciones populares.

Art. 7 los entes deportivos departamentales y municipales coordinan y promoverán la ejecución de programas de programas recreativos para la comunidad, con la asociación con entidades públicas y privadas.

Art. 9 El ministerio de educación Nacional, Coldeportes y entes propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud:

1 Fomentar la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promueven la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes.

TITULO III

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Art. 10: Define educación física la disciplina científica cuyo objetivo de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 de 1994.

Art. 11: Corresponde al (MEN), la responsabilidad de dirigir, orientar capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación. Física de los niveles de preescolar, básica primaria Ed. Secundaria e Instituciones escolares especializadas para personas con discapacidad física psíquica y sensorial.

TITULO IV

Del deporte

Capítulo I

DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN

Art. 15 El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental.

Art. 16 las formas de desarrollar el deporte son:

Deporte formativo: Es contribuir al desarrollo integral del individuo, comprendiendo los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar en los programas del sector formal e informal.

Deporte social comunitario: es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de la universidad. Tiene lugar en el bienestar universitario de las instituciones definidas por la ley 30 de 1992.

Deporte asociado: Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental y nacional con el objetivo de un alto rendimiento afiliados a ellas.

Deporte competitivo: Es el conjunto de eventos torneos cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado.

Deportes de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización nivel superior. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades del deportista.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización a favor de los jugadores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional: Es aquel que admite como competidor la norma de la federación internacional y este ya se ha modificado.

Aprobado Proyecto de Ley del Entrenador Deportivo

La plenaria de la Cámara de Representantes aprobó este miércoles, 10 de abril de 2019 el proyecto de Ley por medio del cual se reglamenta la actividad del entrenador deportivo.

Uno de los retos del director de Coldeportes, Ernesto Lucena, es cualificar los procesos de entrenamiento deportivo en Colombia. En este sentido se ha comprometido con liderar la aprobación de esta iniciativa legislativa que ubicará a nuestro país como líder en esta materia en el ámbito internacional.

Durante la última década, se ha buscado reconocer y reglamentar la profesión de entrenador deportivo en nuestro país, situación que no ha sido fácil por voluntades políticas.

El doctor Ernesto Lucena, considera que esta nueva iniciativa es prioritaria para el país, por las siguientes razones:

1. Se busca proteger a las personas que realizan procesos de entrenamiento, en este caso niños, jóvenes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad.
2. La ley pondrá a Colombia en la vanguardia mundial, especialmente en aquellos procesos relacionados con registro y acreditación de los entrenadores deportivos, los cuales incluyen a todos los profesionales del sector deporte y la educación física; así como también, a los entrenadores que no ha podido ingresar a la universidad, pero le han dado grandes glorias a nuestro país.
3. Las personas que no tienen un título universitario, podrán ejercer provisionalmente, haciendo el registro en el Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo. Este

registro se otorgará inicialmente por cinco años, pero se podrá renovar por cinco años más.

Ley de Infancia y Adolescencia

La **Ley 1098 de 2006** (Noviembre 8) por la cual se expide el **Código de la Infancia y la Adolescencia**, el cual tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Metodología

El siguiente estudio se desarrolla desde la perspectiva de la investigación formativa a partir de un estudio preliminar que permitirá aproximarse a describir el estado actual del perfil de

las personas que están encargadas de desarrollar procesos de enseñanza aprendizaje del Cheerleading en la ciudad de Bogotá.

Tipo De Investigación:

Descriptiva

Cómo dice (Gay, 1996 p.249). La investigación básica descriptiva es una investigación de segundo nivel, inicial cuyo objeto principal es recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades aspectos o dimensiones, clasificación de los objetos, personas, e instituciones o de los procesos naturales o sociales. Según (R. Gay 1996)” La investigación descriptiva, comprende la colección de datos para probar hipótesis o responder a preguntas concernientes a la situación corriente de los sujetos del estudio. Un estudio descriptivo determina e informa los modos de ser de los objetos”.

En esta investigación el enfoque cuantitativo se aplica al determinar resultados numéricos utilizando la técnica de la encuesta (Hernández, 2006 3 p.24).

Fases de Desarrollo:

- Fase preliminar
 - a) Elección de la muestra
 - b) Definición los instrumento
 - c) Fundamentación teórica
- Fase Operativa
 - d) Elección de población sujeto
 - e) Aplicación del instrumento
 - f) Sistematización de la información recolectada
- Fase Final
 - g) Análisis
 - h) Resultados
 - i) Conclusiones

Descripción De La Población: La población con la que se desarrolló la investigación fueron los entrenadores inscritos a los clubes que hacen parte de la Liga Bogotana de Porrismo, los cuales manejan sus grupos de diferentes niveles y categorías del cheerleading, se encuentran activos en la participación de competencias a nivel nacional e internacional avalados por la Federación Colombiana de Porrismo FEDECOLCHEEER, actualmente la población de entrenadores cumple con las condiciones establecidas es de 60 entrenadores, (VER ANEXO I).

Muestra: La muestra que elegiremos será un porcentaje representativo de la población total que nos permita extrapolar los resultados obtenidos y nos ayude a economizar tiempo y recursos, el tamaño de la muestra arroja un nivel de confianza del 90% con un margen de error de 8%.

La muestra será de método probabilística pues todos los individuos de la muestra han tenido las mismas probabilidades de haber sido seleccionados permitiendo determinar el nivel de confianza en el muestreo.

Descripción De La Muestra: Está constituida por 60 entrenadores de Cheerleading pertenecientes a los clubes que conforman la Liga Bogotana de Porrismo, con edades entre los 20 a 50 años de edad, y un nivel socio económico medio-alto, la selección de población fue intencional. (VER ANEXO II).

Instrumentos: Se desarrolla una encuesta mediante el cual se pretende recolectar información fiable, que nos permitiera conocer el estado actual del perfil del entrenador de Cheerleading en la ciudad de Bogotá, a fin de tener un conocimiento más amplio en la manera en que llevan a cabo sus procesos de enseñanza aprendizaje. Dicho instrumento se administró los días 23 y 24 de abril de 2019, a la población objeto.

Procedimiento: El procedimiento se llevó a cabo en tres fases; la primera fase se basó en el diseño y organización de las preguntas para la encuesta que se aplicó a la población. La segunda fase se basó en la aplicación de la encuesta a la población para la recolección de la información, y la tercera fase se basó en el análisis cuantitativo de la información administrada en la encuesta por parte de los entrenadores.

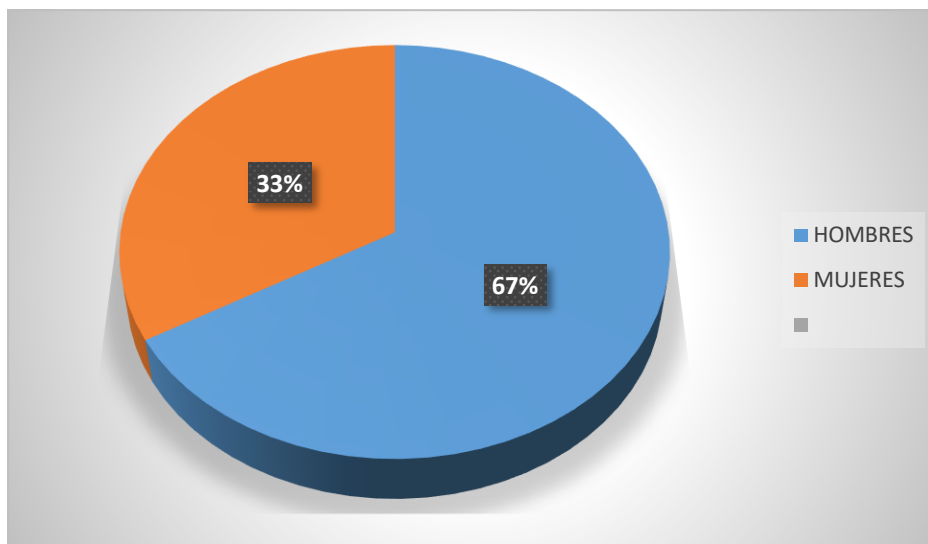
Se les explico a los entrenadores que la participación era voluntaria y anónima, y con posterioridad se les explico el objetivo de la investigación. La realización del instrumento se realizó de manera individual y se llevó a cabo durante los dos días del evento en el coliseo Villa Guadalupe.

Presentación de los Resultados

El análisis presentado a continuación resume la información recolectada de los 60 entrenadores de Cheerleading en la ciudad de Bogotá, se tomaron en cuenta cuatro categorías correspondientes a los componentes de Cheerleading. Categoría 1, conocimiento disciplinar que corresponde al componente de pedagogía y metodología, categoría 2 desarrollo motriz que corresponde al componente gimnasia, categoría 3 procesos técnicos del deporte que corresponde al componente de acrobacia, categoría 4 expresión corporal que corresponde al componente danza y animación. A continuación, un breve análisis respecto a información preliminar de los entrenadores.

Gráfica 1.

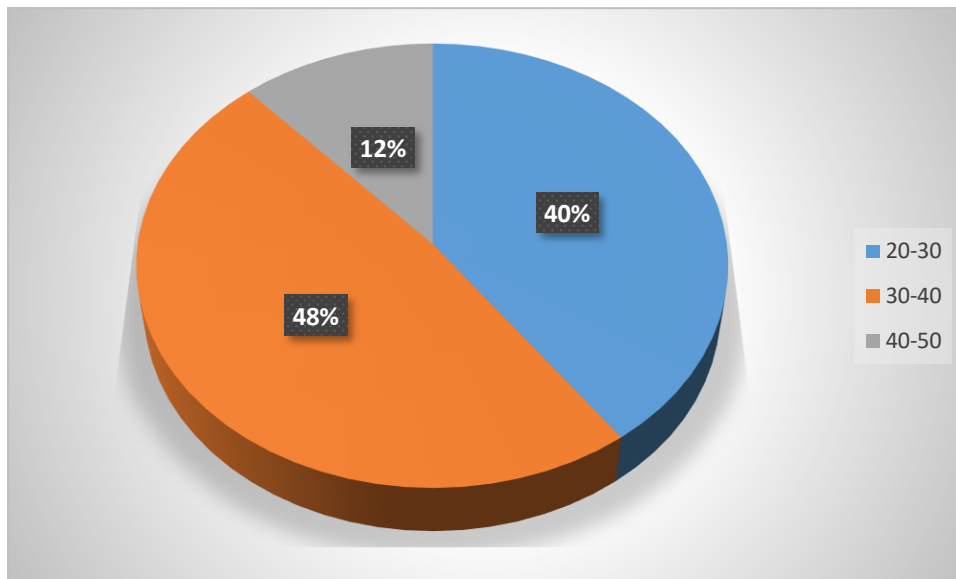
Distribución de la población por género.



La muestra total de los entrenadores participantes fue de 60 personas, distribuidos de la siguiente manera. El 60% de entrenadores equivalente a 40 entrenadores hombres, y un 33% equivalente a 20 entrenadoras mujeres. Es decir, el estudio actual nos permite decir que aunque los deportistas participantes de la disciplina deportiva en su gran mayoría son del género femenino “niñas, jóvenes y adolescentes”, más del 50% de los entrenadores son hombres.

Gráfica 2.

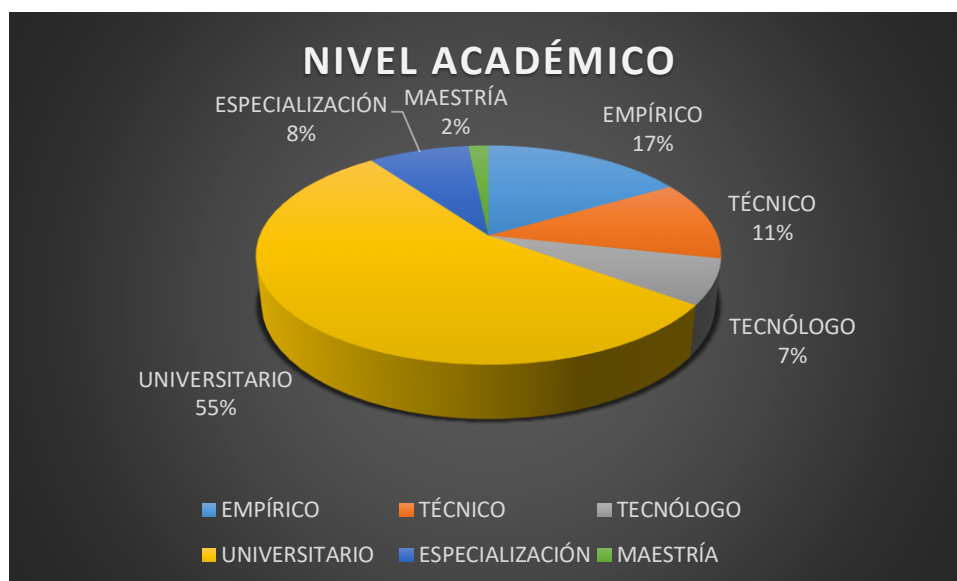
Distribución de la población por edad



Teniendo en cuenta la gráfica N° 2, se puede apreciar que las edades de los entrenadores se encuentran entre los 20 a 50 años de edad, por tanto, del 100% de la muestra poblacional el 48% equivalente a 24 personas se ubica en el rango de 20 a 30 años de edad, el 40% equivalente a 29 personas se ubica en el rango de 30 a 40 años de edad y el 12% equivalente a 7 personas se encuentra en el rango de los 40 a 50 años de edad. Es decir, el este estudio nos permite indicar que la edad estándar de la muestra poblacional en su mayor porcentaje equivalente al 48%, oscila entre los 20 a 30 años.

Gráfica 3.

Distribución de la población según el Nivel Académico de los entrenadores



De la muestra poblacional sujeto del estudio en relación al nivel académico se obtuvo como resultado que del 100% equivalente a 60 entrenadores:

- El 2% corresponde al nivel de maestría, equivalente a 1 persona.
- El 8% al nivel de especialización, equivalente a 5 personas.
- El 7% al nivel tecnológico, equivalente a 4 personas.
- El 11% al nivel técnico, equivalente a 7 personas.
- El 17% a entrenadores empíricos, equivalente a 10 personas.
- El 55% corresponde al nivel universitario, equivalente a 33 personas.

Análisis cualitativo: El 83% de la población sujeto del estudio cuentan con un nivel de educación formal superior; es decir que el estudio actual nos permite manifestar que existen grandes posibilidades del desarrollo de la disciplina deportiva partir de quien la oriente.

Sin embargo no ha realizado ningún estudio específico orientado al deporte del porrismo, todos han sido enfocados a ciencias de la educación y afines a la educación física y ciencias del deporte, lo cual quiere decir que se evidencia la necesidad de realizar una capacitación formal específica en porrismo.

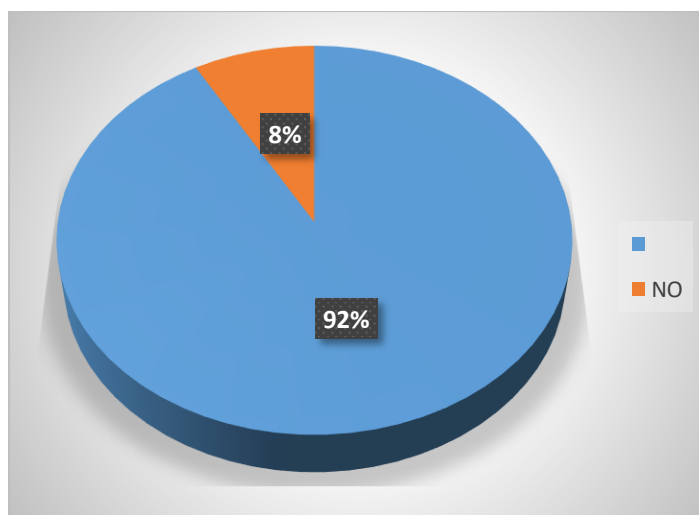
Categoría 1 Conocimiento Disciplinar

El conocimiento es de carácter especializado dentro del dominio disciplinar. Es distinto al que posee el experto en dicha disciplina y/o del que tendrá algún entrenador en cuestiones de didáctica o pedagogía, es un conocimiento intermedio entre los que ejercen la disciplina y no enseñan y los que enseñan alguna otra disciplina diferente a la materia en cuestión.

2.1 Componente Pedagogía

Pregunta N°1 ¿Considera que su nivel de formación es apto para desempeñarse como entrenador de Cheerleading en sus diferentes niveles?

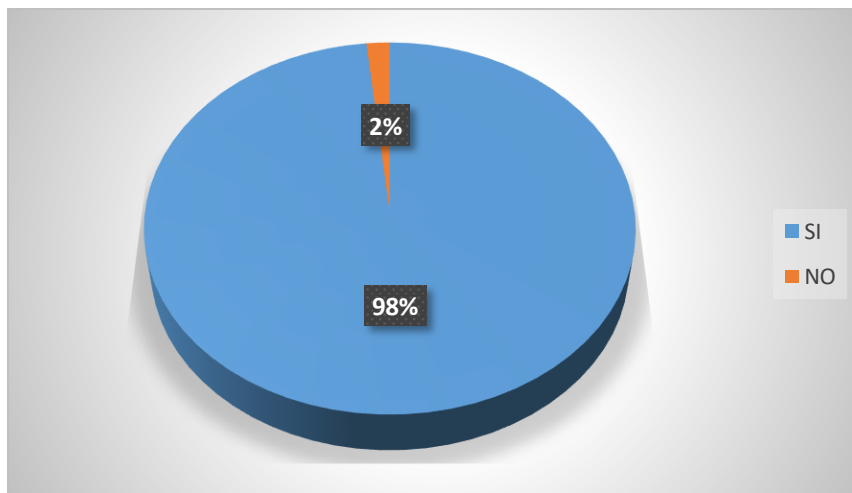
Grafica 4 correspondiente a la pregunta N°1



De los 60 entrenadores de la población sujeto, 55 equivalentes al 91,6% afirmaron que su nivel de formación es apto para desempeñar sus funciones como entrenadores de Cheerleading en sus diferentes niveles y categorías, solo 5 entrenadores equivalentes al 8% afirmaron que su nivel de formación no es apto para desempeñar a cabalidad sus funciones. Más del 90% de los entrenadores afirman que pueden desempeñarse como entrenadores a nivel general en el deporte.

Pregunta N°2 ¿Considera que el entrenador de Cheerleading debe tener el manejo de habilidades pedagógicas básicas?

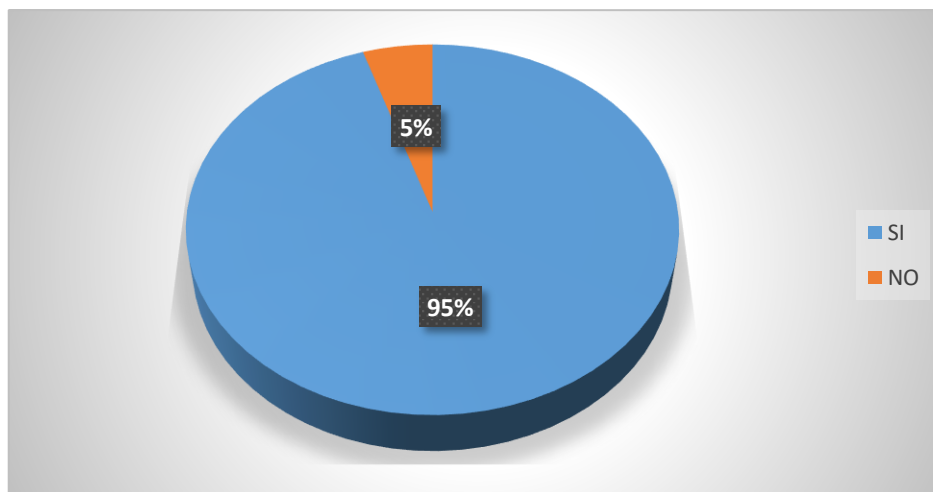
Gráfica 5 correspondiente a la pregunta N°2



De los 60 entrenadores población sujeto, 59 entrenadores equivalente al 98% sí consideran que los entrenadores de cheerleading deberían tener el manejo de habilidades pedagógicas básicas para el desempeño de sus funciones, solo 1 entrenador equivalente al 2% afirmó que no considera necesario el manejo de habilidades pedagógicas básicas. Más del 90% de los entrenadores de cheerleading consideran el aspecto pedagógico como un componente importante en su rol.

Pregunta N°3 ¿Considera que los fundamentos técnicos, tácticos y físicos del Cheerleading requieren de conocimientos pedagógicos básicos para su enseñabilidad?

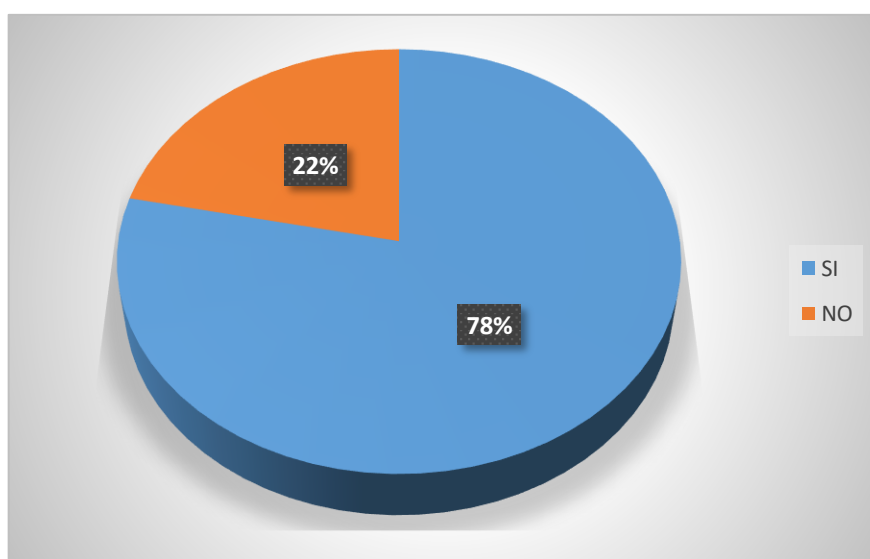
Gráfica 6 correspondiente a la pregunta N°3



De los 60 entrenadores población sujeto, 57 entrenadores equivalentes al 95% afirman que sí consideran que los fundamentos tanto técnicos como tácticos y físicos del cheerleading requieren de conocimientos pedagógicos básicos para su enseñabilidad, solo 3 de los entrenadores equivalentes al 5% no consideran que dichos fundamentos requieran de los conocimientos pedagógicos básicos para su enseñabilidad, más del 90% de los entrenadores consideran necesario el conocimiento pedagógico básico para la enseñabilidad de los fundamentos en el deporte.

Pregunta N°4 ¿Sus sesiones de entrenamiento las planifica con base en algún principio del entrenamiento?

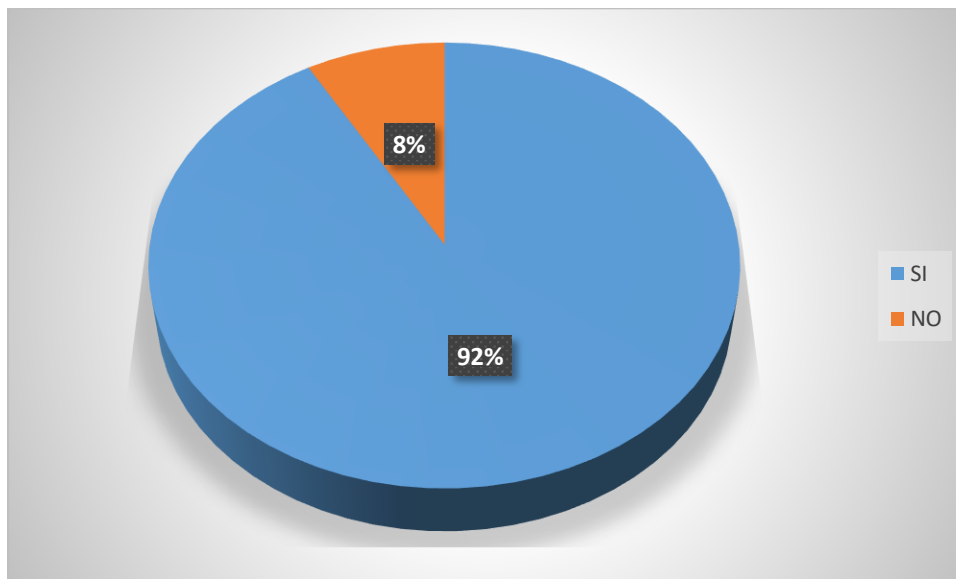
Grafica 7 Correspondiente a la pregunta N°4



De los 60 entrenadores población sujeto, 47 equivalentes al 78% afirmaron que sí planifican sus sesiones con base en los principios del entrenamiento, 13 de ellos afirmaron que no planifican sus sesiones con base en principios del entrenamiento, sin embargo, en esta pregunta se pidió que nombraran con cuál principio planificaban y sólo 5 entrenadores de los 60 nombraron 1 principio. Se concluye que el 78% que afirmaron que sí planificaban con base en los principios no nombraron específicamente cuál.

Pregunta N° 5 ¿Considera que el entrenador de cheerleading debe tener la capacidad de hacer lecturas contextualizadas en el desarrollo del deporte?

Gráfica N° 8 correspondiente a la pregunta N° 5

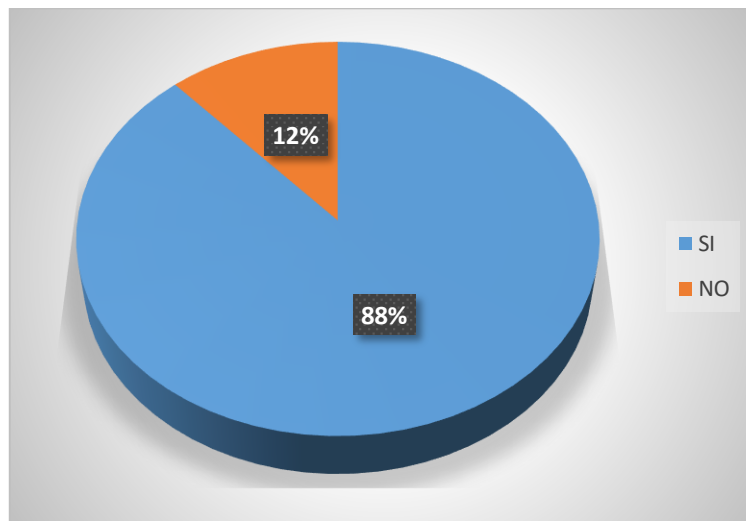


De los 60 entrenadores población sujeto 55 equivalentes al 92% afirmaron que sí consideran importante que el entrenador de cheerleading debe tener la capacidad de hacer lecturas contextualizadas para desarrollo del deporte, 5 equivalente al 8% de ellos afirmaron que no, lo que quiere decir que no consideran importante la capacidad del entrenador para hacer las lecturas para el desarrollo del deporte.

2.2 Componente Metodología y didáctica

Pregunta N°6 ¿Innova en los procesos de enseñanza aprendizaje de los elementos del Cheerleading con sus alumnos?

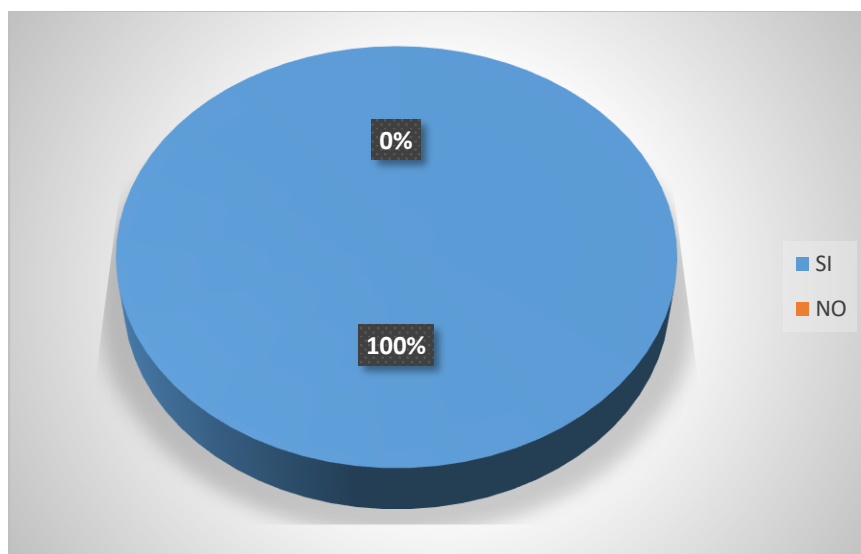
Gráfica 9 correspondiente a la pregunta N° 6



De los 60 entrenadores población objeto, 53 equivalente al 88% afirman que sí innovan en sus procesos de enseñanza aprendizaje de los componentes del cheerleading con sus alumnos, 7 equivalentes al 12% de ellos afirman que no innovan en sus procesos de enseñanza aprendizaje, esto indica que más del 50% de los entrenadores ven la importancia de la innovación en sus metodologías aplicadas en sus sesiones de entrenamiento.

Pregunta N° 7 ¿Como entrenador establece objetivos orientados a potenciar las capacidades y habilidades de sus deportistas?

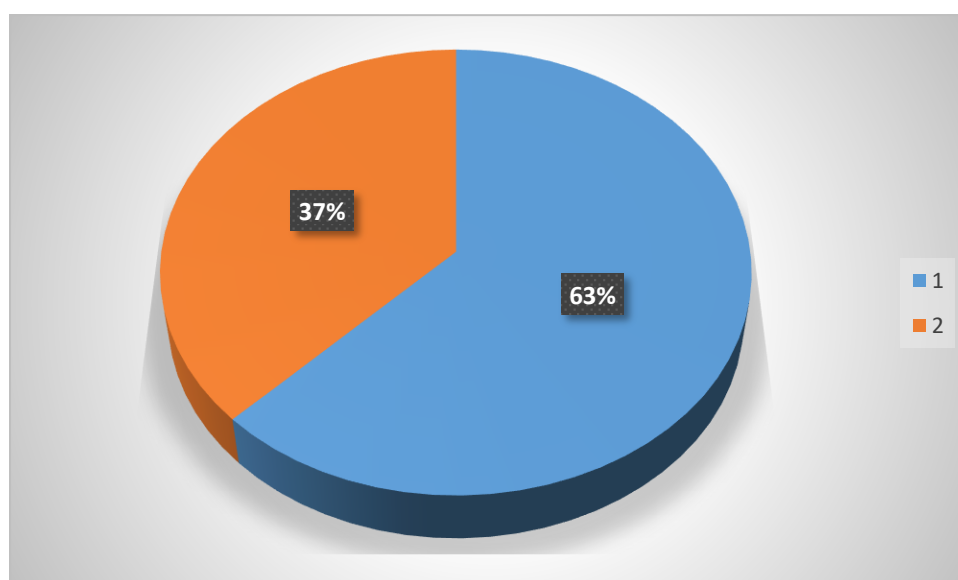
Gráfica 10 correspondiente a la pregunta N°7



De los 60 entrenadores población sujeto 60 equivalentes al 100% afirman que sí establecen objetivos orientados a potenciar las capacidades y habilidades de sus deportistas, lo que indica que los entrenadores fundamentan sus objetivos en pro de sus deportistas, dándole prioridad al proceso en el deporte.

Pregunta N° 8 ¿Desarrolla planes de entrenamiento específicos para el óptimo desarrollo de su grupo?

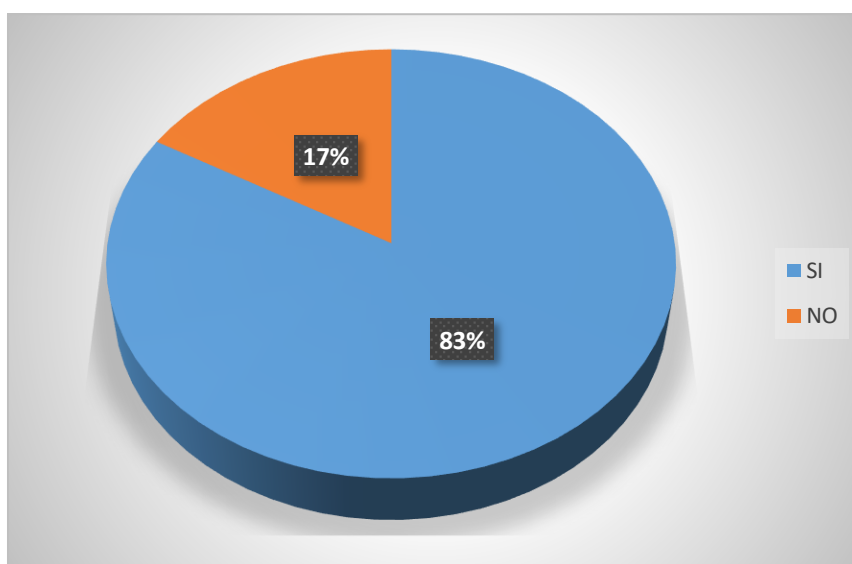
Gráfica 11 correspondiente a la pregunta N° 8



De los 60 entrenadores población muestra, 41 equivalente al 63% afirma que sí desarrolla planes de entrenamiento específicos para el óptimo desarrollo de su grupo, mientras 19 de ellos equivalente al 37% afirma que no desarrolla planes de entrenamiento para sus deportistas, esto indica que un alto porcentaje de entrenadores no planifica sus planes de entrenamiento para potenciar las capacidades y habilidades de sus deportistas.

Pregunta N°9 ¿Individualiza las cargas de entrenamiento según las posibilidades de cada deportista dentro del grupo?

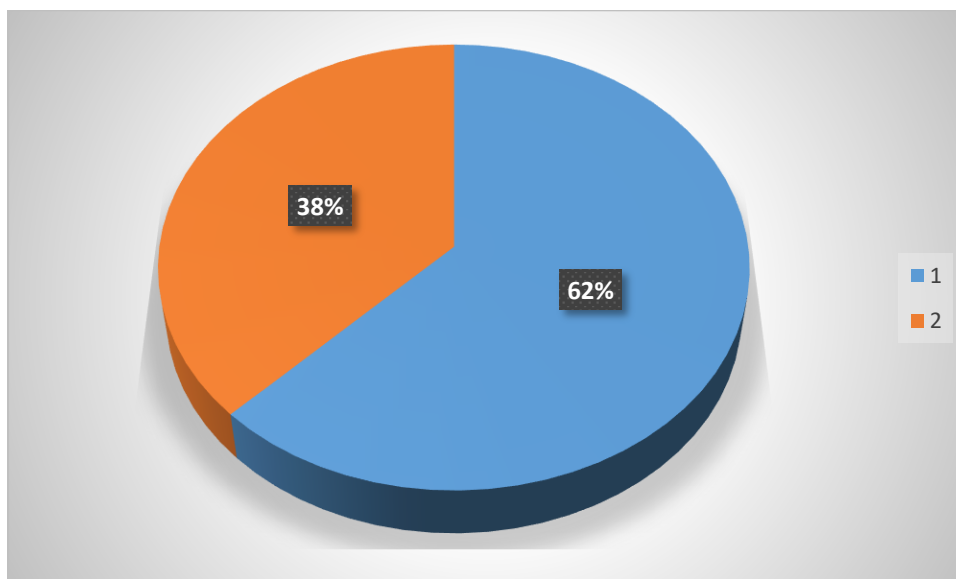
Gráfica 12 correspondiente a la pregunta N°9



De los 60 entrenadores población muestra, 52 equivalente al 83% señala que sí individualiza las cargas de entrenamiento, según la posibilidad de cada deportista, mientras que 8 de ellos equivalente al 17% afirma que no lo hace, quiere decir que más del 50% de los entrenadores si basa sus entrenamientos en un principio del entrenamiento, los demás realizan un trabajo general con el grupo de deportistas sin tener en cuenta el proceso individual de los deportistas.

Pregunta N° 10 ¿Ejecuta acciones metodológicas, atendiendo a las demandas del sistema de preparación programado a corto, mediano y largo plazo?

Gráfica 13 correspondiente a la pregunta N° 10



De los 60 entrenadores población muestra, 50 equivalentes al 62% afirman que sí ejecutan acciones metodológicas atendiendo a las demandas del sistema de preparación programado a corto, mediano y largo plazo, 10 equivalente al 38% afirma que no ejecuta acciones metodológicas en los sistemas de preparación con sus deportistas ni a corto mediano ni largo plazo, esto quiere decir que más del 50% de los entrenadores proporciona una metodología acorde al proceso de preparación según las exigencias determinadas por las competiciones.

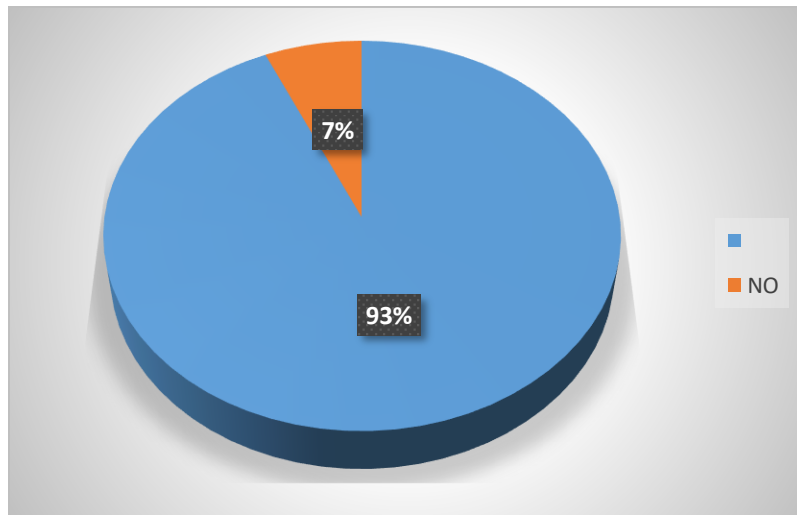
Categoría 2. Desarrollo Motriz

La categoría 3 está conformada por las preguntas 11,12,13,14,15, las cuales evalúan el conocimiento de los procesos socio motrices y psicomotrices para el desarrollo de los componentes de la gimnasia por parte de los entrenadores de cheerleading.

3.1 Componente Gimnasia

Pregunta N°11 ¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de gimnasia básica?

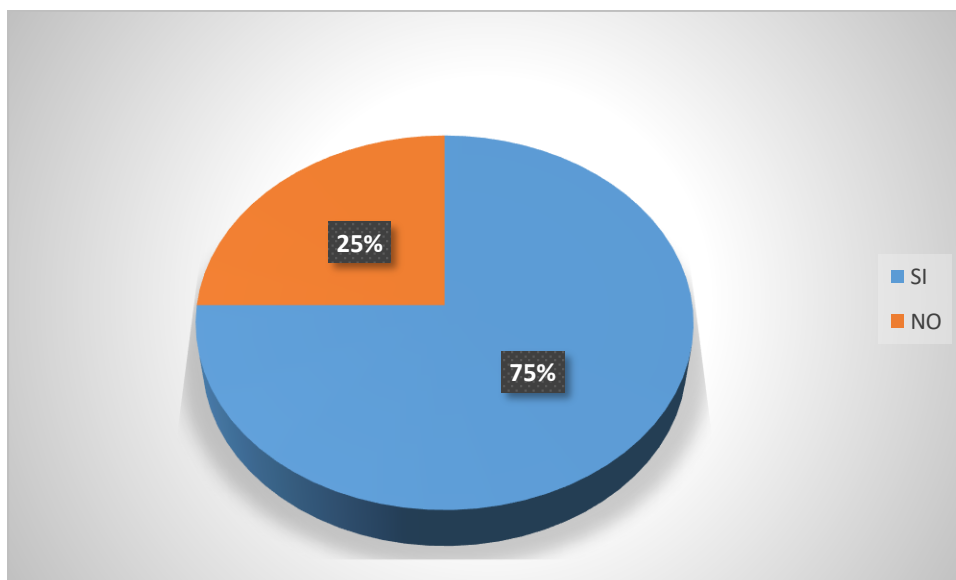
Gráfica 14 correspondiente a la pregunta N°11



De los 60 entrenadores población muestra, 56 equivalentes al 93% afirman que sí tienen conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de gimnasia básica, y 4 entrenadores equivalentes al 7% afirman que no tienen conocimiento en metodología para la enseñabilidad para los elementos de gimnasia básica, esto indica que más del 50% de los entrenadores tienen la capacidad metodológica para la enseñabilidad de la gimnasia, se podría decir que no es conveniente que un entrenador que afirme no tener conocimiento en la metodología empleada para la enseñanza de elementos básicos de gimnasia no debería ser entrenador de cheerleading, debido a la complejidad de dicho componente y las implicaciones negativas que tendría llevar a cabo un mal proceso con los deportistas de este componente.

Pregunta N°12 ¿Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de la gimnasia?

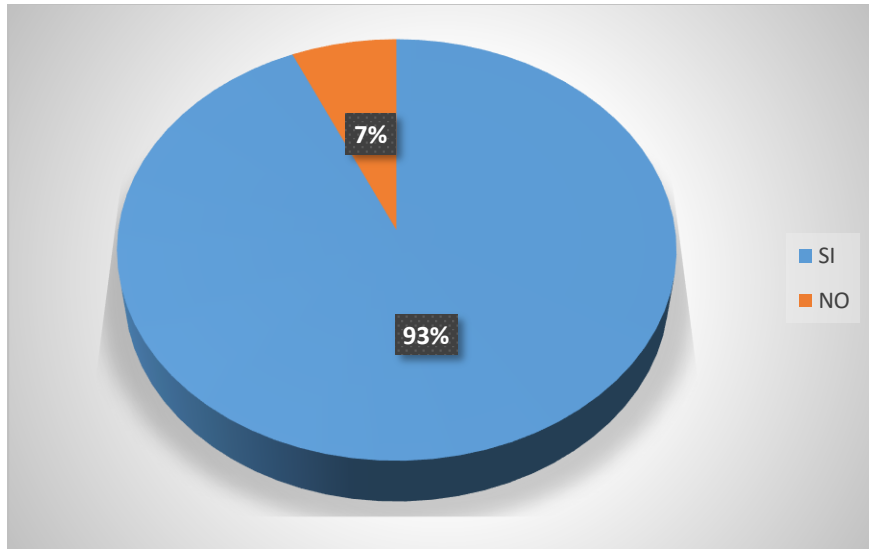
Gráfica 15 correspondiente a la pregunta N° 12



De los 60 entrenadores población muestra 45 equivalentes al 75% afirman que su aprendizaje sí es continuo en técnicas y metodología de enseñanza de la gimnasia, 15 entrenadores equivalentes al 25% afirman que su aprendizaje no es continuo, más del 50% de los entrenadores de cheerleading ven la necesidad de capacitarse continuamente para mejorar la metodología aplicada en la gimnasia y así optimizar el aprendizaje de sus deportistas. Sin embargo es un alto porcentaje de entrenadores no poseen un continuo proceso de aprendizaje para el desarrollo metodológico de los componentes de la gimnasia.

Pregunta N° 13 ¿Utiliza ejercicios didácticos para la óptima enseñanza de los elementos gimnásticos?

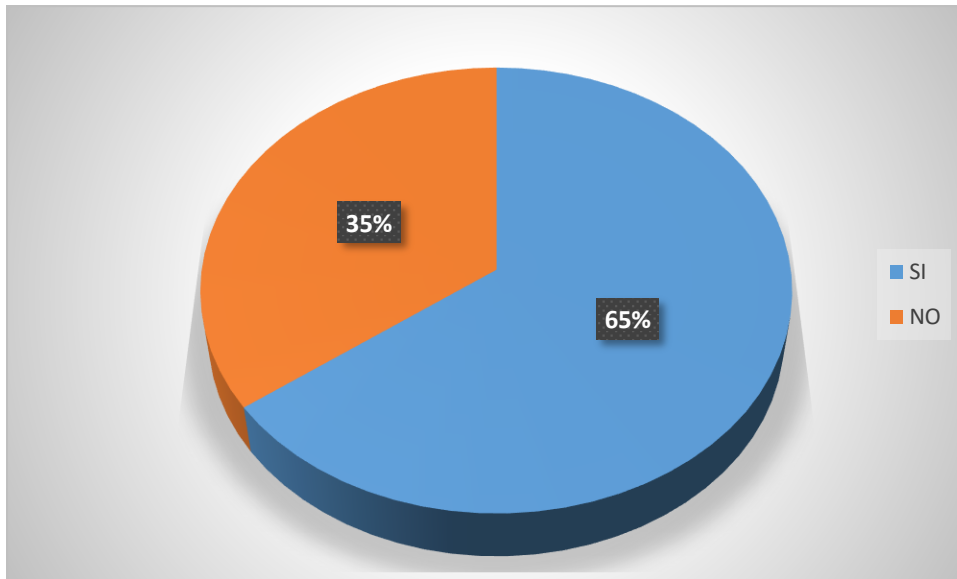
Gráfica 16 correspondiente a la pregunta N° 13



De los 60 entrenadores población muestra, 56 equivalente al 93% afirma que si utiliza ejercicios didácticos para la óptima enseñanza de los elementos gimnásticos, 4 de los entrenadores manifiesta que no emplea dichos ejercicios para la enseñanza de la gimnasia, quiere decir que más del 50% de los entrenadores de cheerleading innovan en la enseñanza de la gimnasia por medio de la didáctica.

Pregunta N° 14 ¿Conoce la estructuración temporo –espacial de enseñanza de un elemento gimnástico básico?

Gráfica N° 17 corresponde a la pregunta n°14



De los 60 entrenadores población muestra, 39 equivalente al 65% de los entrenadores manifiestan que sí tienen conocimiento acerca de la estructuración temporo espacial de enseñanza de un elemento gimnástico básico, 21 de ellos equivalentes al 35%, manifiestan no tener dicho conocimiento, lo cual nos indica que los procesos de enseñanza aprendizaje de los entrenadores que afirmaron no tener conocimiento en la estructuración pueden ser procesos mal realizados por los deportistas.

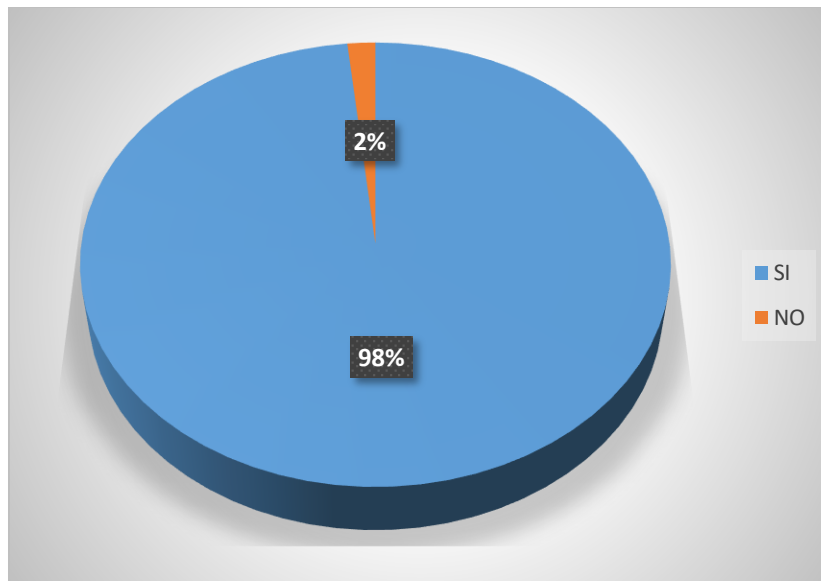
Categoría 3 Procesos técnicos del deporte

La categoría 4 está conformada por las preguntas 16,17,18,19, las cuales evalúan, si los entrenadores de cheerleading manejan de manera coherente los procesos técnicos del deporte, así mismo si sus procesos son llevados a cabo mediante planificaciones o el resultado de sus avances son por ensayo.

3.3Componente Acrobacia

Pregunta N°16 ¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de las acrobacias?

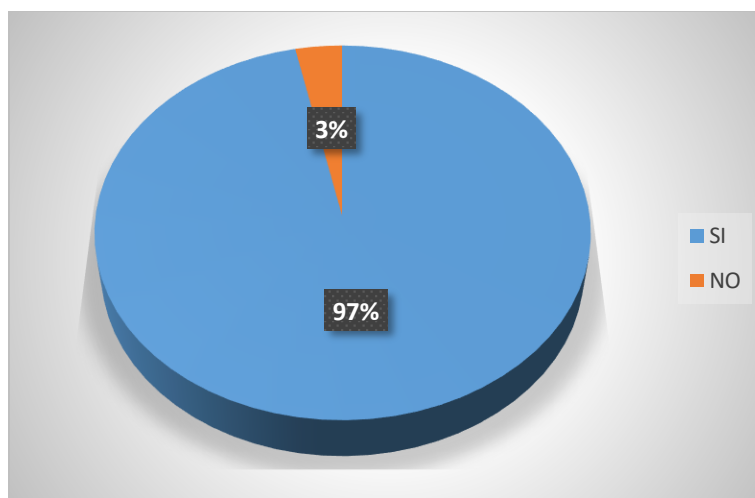
Gráfica 18 corresponde a la pregunta N°16



De los 60 entrenadores población muestra, 59 equivalente al 98% afirmaron que sí tienen conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de las acrobacias, sólo 1 entrenador equivalente al 2% afirma que no tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de las acrobacias, lo que indica que casi el 100% de los entrenadores tienen la experticia para la enseñabilidad de los procesos técnicos del deporte.

Pregunta N°17 ¿Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de acrobacias?

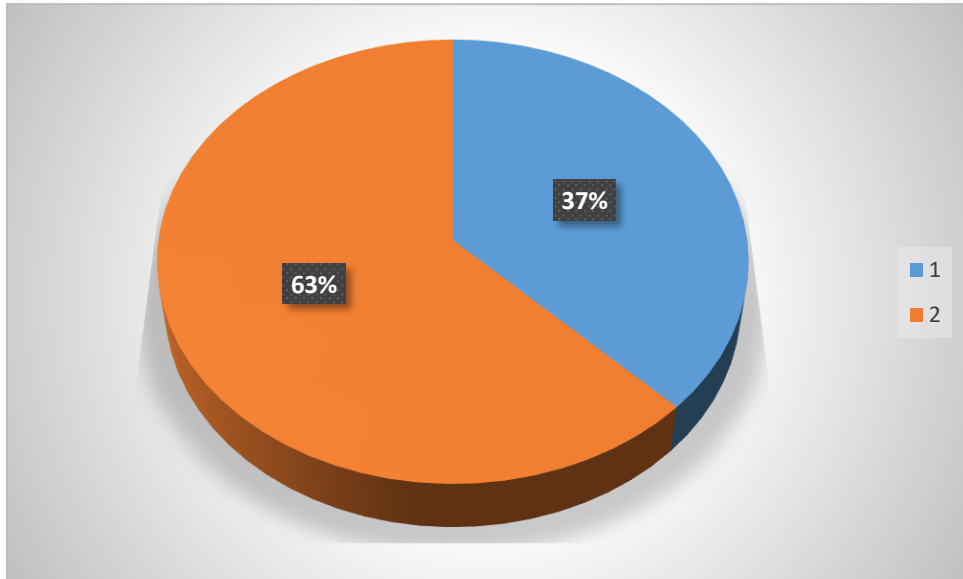
Gráfica N° 19 correspondiente a la pregunta N° 17



De los 60 entrenadores población muestra, 58 equivalente al 96%, afirmaron que su aprendizaje sí es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de acrobacias, 2 de los entrenadores manifestaron no tener un aprendizaje continuo en este componente, lo que indica que más del 50% de los entrenadores muestran su interés por mejorar su rendimiento deportivo en busca de la efectividad en la ejecución de las acrobacias por sus deportistas.

Pregunta N° 18 ¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias?

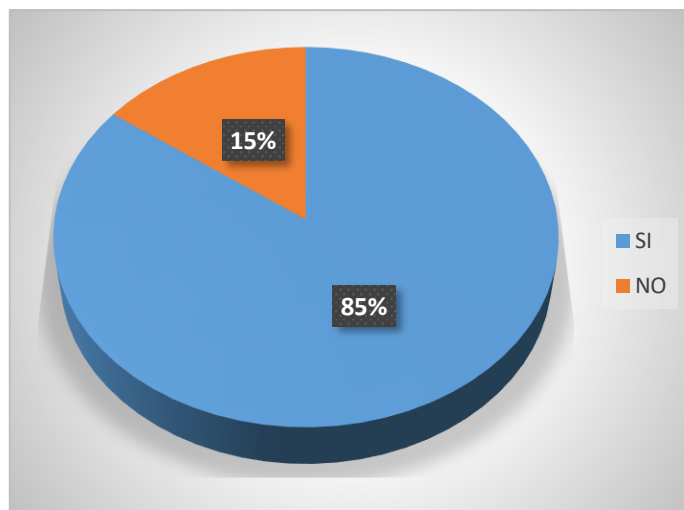
Gráfica N° 20 correspondiente a la pregunta N° 18



De los 60 entrenadores población muestra, 43 equivalente al 63%, afirmaron que sí planifican un entrenamiento específico en fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias, 17 entrenadores equivalentes al 37%, manifiestan no planificar algún tipo de entrenamiento específico de fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias de los deportistas, lo que indica que más del 50% de los entrenadores muestran su interés por mejorar su rendimiento deportivo para potenciar la efectividad en la ejecución de las acrobacias por sus deportistas.

Pregunta N° 19 ¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la efectividad en las acrobacias?

Gráfica 21 correspondiente a la pregunta N° 19



De los 60 entrenadores población muestra, 55 equivalente al 85%, afirmaron que sí planifican un entrenamiento específico en fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias, 5 entrenadores manifiestan no planificar algún tipo de entrenamiento específico de fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias de los deportistas, lo que indica que más del 50% de los entrenadores muestran su interés por mejorar su rendimiento deportivo para potenciar la efectividad en la ejecución de las acrobacias por sus deportistas.

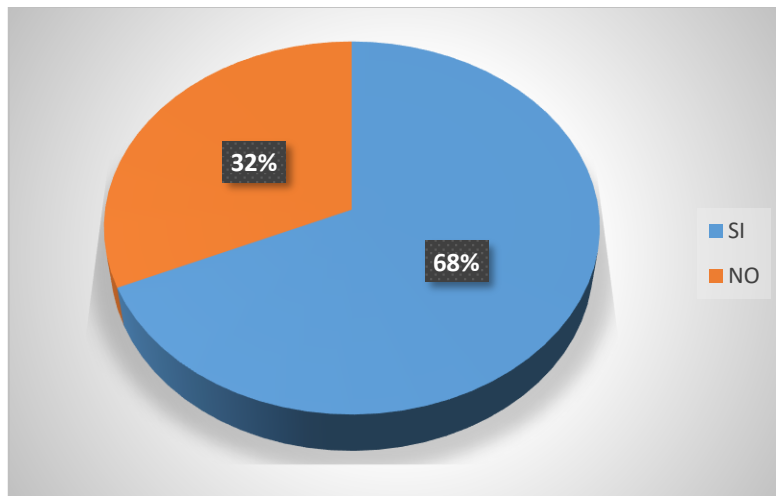
Categoría 4 Expresión Corporal

La categoría 4 está conformada por las preguntas 20,21,22,23,24,25, las cuales buscan evaluar si los entrenadores de cheerleading llevan a cabo una metodología adecuada en la aplicación de la expresión corporal al componente de la danza, ya que el cheerleading es movimiento conseguido por un manejo corporal y expresivo que busca la precisión en su ejecución.

4.1 Componente Danza

Pregunta N°20 ¿Aplica algún tipo de metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza?

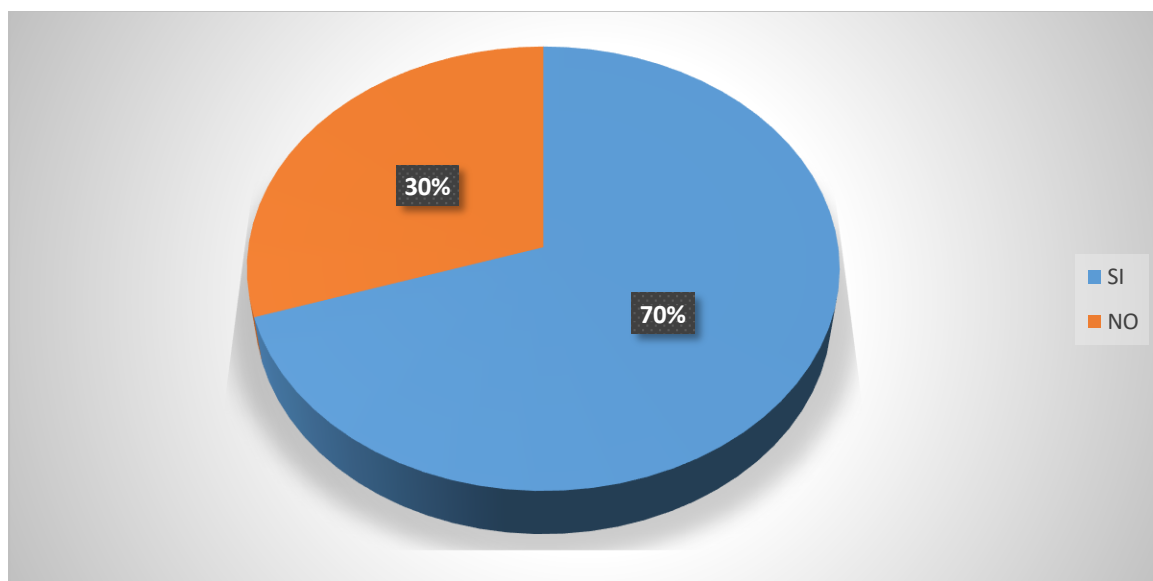
Gráfica 22 correspondiente a la pregunta N° 20



De los 60 entrenadores de la población muestra 41 equivalentes al 68% afirmó que sí aplica algún tipo de metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza, 19 de ellos afirmó que no aplica algún tipo de metodología para el aprendizaje de la danza, se concluye que aunque más del 50% de los entrenadores aplican metodologías que aporten al aprendizaje de la danza es un alto porcentaje los que no aplican metodologías para la danza, siendo este componente tan importante como los demás componentes del cheerleading.

Pregunta N° 21 ¿Aplica estrategias rítmicas para el desarrollo de dinámicas de estructuras de movimiento conjunto?

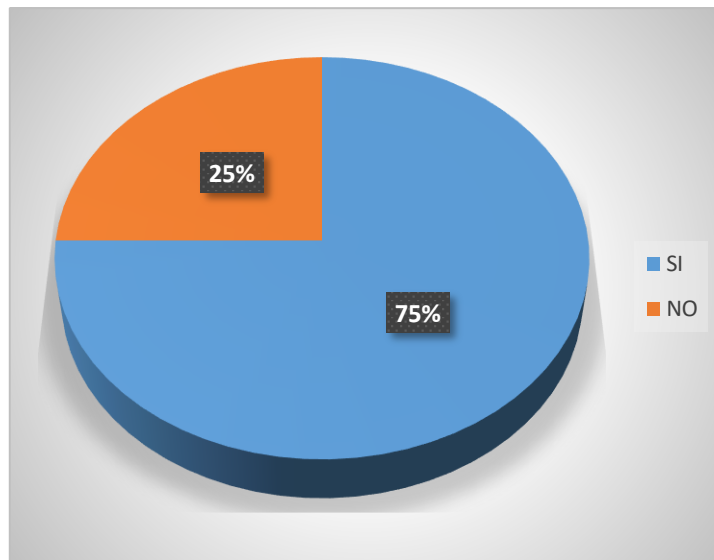
Gráfica 23 correspondiente a la pregunta N° 21



De los 60 entrenadores población muestra, 42 de ellos equivalente al 70%, afirmaron que sí aplican estrategias rítmicas para el desarrollo de dinámicas de estructuras de movimiento conjunto, 18 de ellos equivalentes al 30% afirmaron que no aplican estrategias rítmicas en sus trabajos de movimiento en conjunto, lo que indica que el porcentaje que afirma no trabajar metodologías para el desarrollo de la danza aumenta en consideración del trabajo de los otros componentes como la gimnasia y acrobacia.

Pregunta N°22 ¿Conoce fundamentos básicos de la expresión corporal a través de la danza?

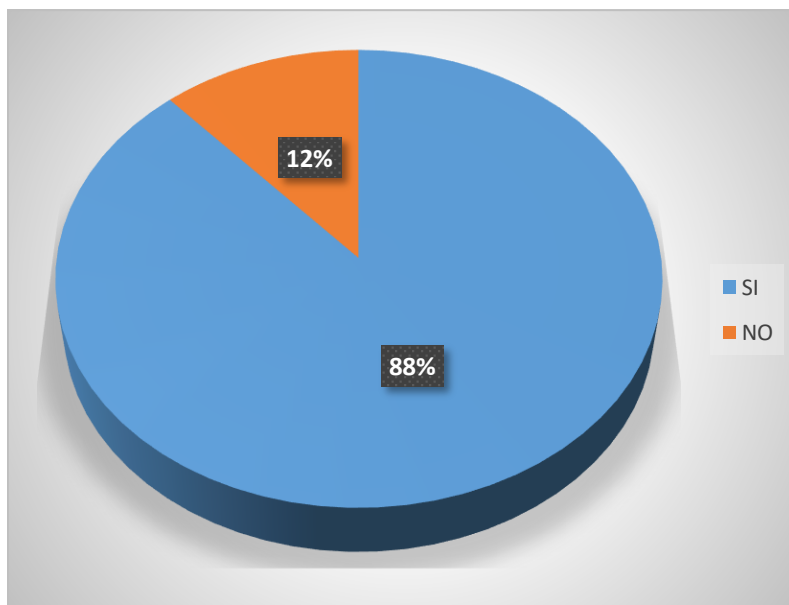
Gráfica 24 correspondiente a la pregunta N°22



De los 60 entrenadores población muestra, 45 equivalente al 75% de los entrenadores afirman que sí conocen los fundamentos básicos de la expresión corporal a través de la danza, 15 de ellos equivalente al 25% afirma que no tiene conocimiento sobre dichos fundamentos básicos, lo que indica que en el componente de danza y sus fundamentos los entrenadores que no tienen conocimiento aumentan, el desarrollo de este componente puede no mostrar el rendimiento deseado por parte de los deportistas debido al desconocimiento por parte de los entrenadores de cheerleading.

Pregunta N° 23 ¿Maneja principios motrices para la enseñanza de la danza?

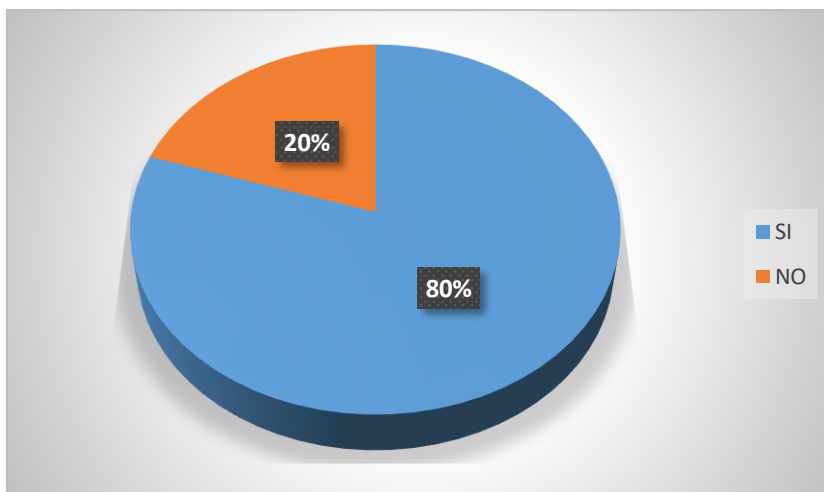
Gráfica 25 correspondiente a la pregunta N° 23



De los 60 entrenadores población muestra 53 de ellos equivalente al 88% afirman que sí manejan principios motrices para la enseñanza de la danza, 7 de ellos equivalentes al 12% afirman que no aplican principios motrices para la enseñanza de la danza. Lo que indica que los entrenadores en un gran porcentaje no están aplicando la metodología adecuada ni los fundamentos básicos para desarrollar alternativas de expresión corporal mediante la danza con los deportistas.

Pregunta N° 24 ¿Utiliza ejercicios de expresión corporal para mejorar el desarrollo psicomotriz de sus deportistas a partir de la danza?

Grafica 26 correspondiente a la pregunta N° 24

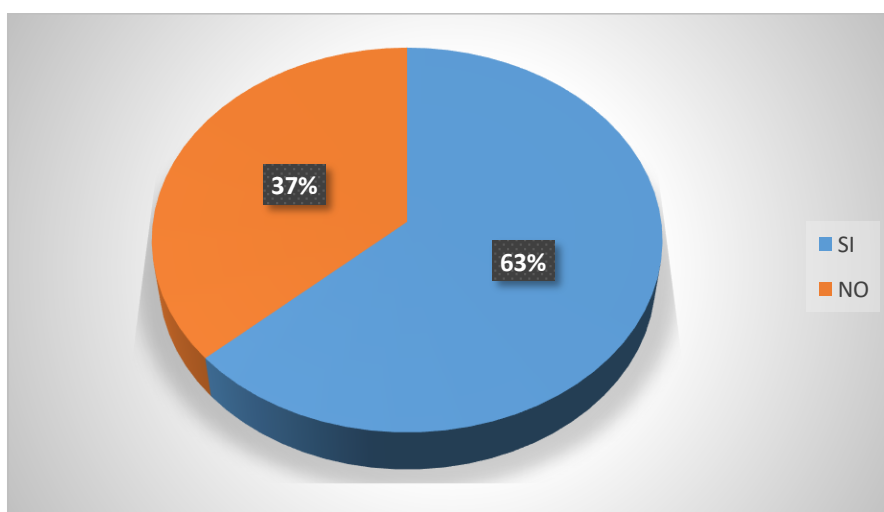


De los 60 entrenadores población muestra, 48 de ellos equivalente al 80% de los entrenadores afirman que sí utilizan ejercicios de expresión corporal para mejorar el desarrollo psicomotriz de sus deportistas a partir de la danza, mientras que 12 de ellos equivalente al 20% de los entrenadores manifiesta no utilizar ejercicios de expresión corporal para el desarrollo psicomotriz de sus deportistas, esto indica que más del 50% de los entrenadores utilizan ejercicios de expresión corporal para el desarrollo de la danza.

Componente Animación

Pregunta N°25 ¿Utiliza alguna técnica para el desarrollo de la animación de su grupo?

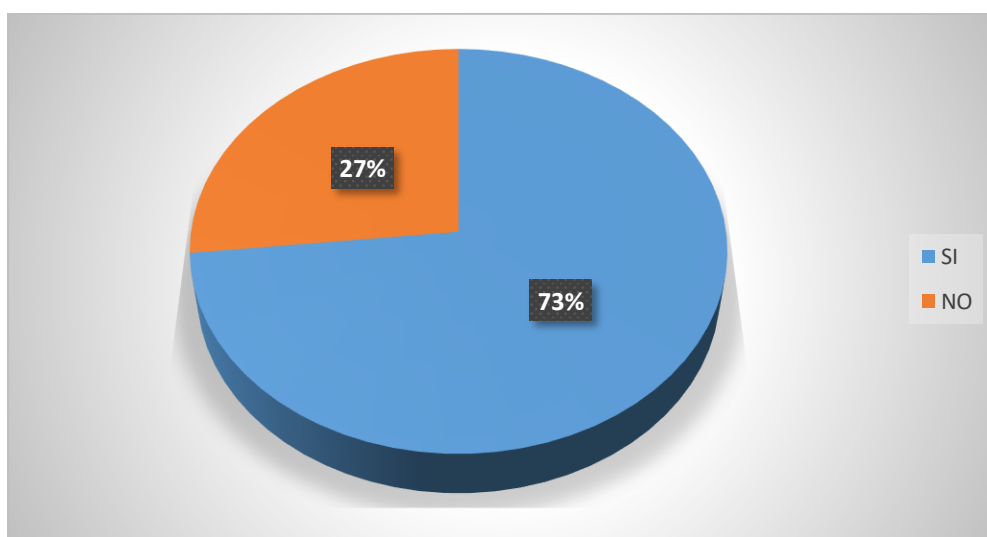
Grafica 27 correspondiente a la pregunta N° 25



De los 60 entrenadores población muestra, 38 de ellos equivalente al 63% afirmaron que sí utiliza técnicas para el desarrollo de la animación de su grupo, 22 de ellos equivalente al 37%, afirmaron que no utilizan técnicas para desarrollar la animación en su grupo, esto indica que los entrenadores en un alto porcentaje restan la importancia a este componente a comparación de los componentes como gimnasia y acrobacia.

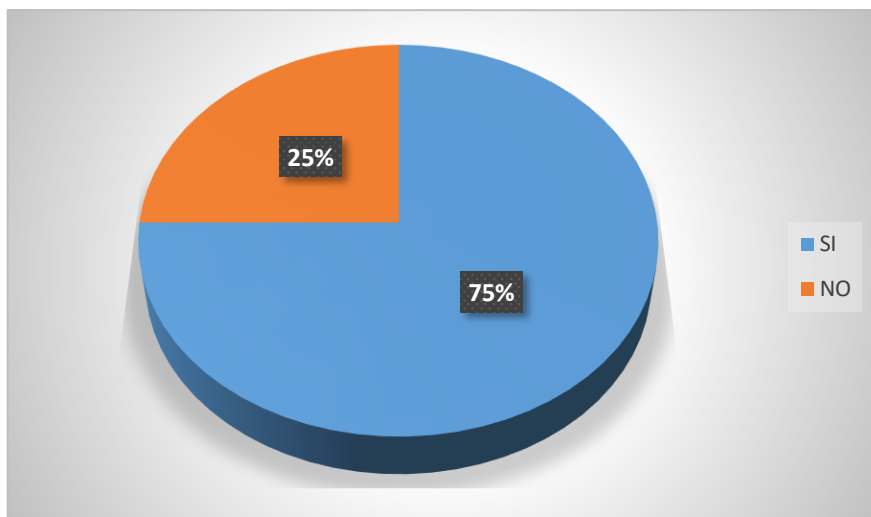
Pregunta N° 26 ¿Si se presenta en su grupo algún deportista con problemas de autoconfianza, emplea alguna metodología de enseñanza aprendizaje específico, o la plantea general para el grupo?

Grafica 28 correspondiente a la pregunta N° 26



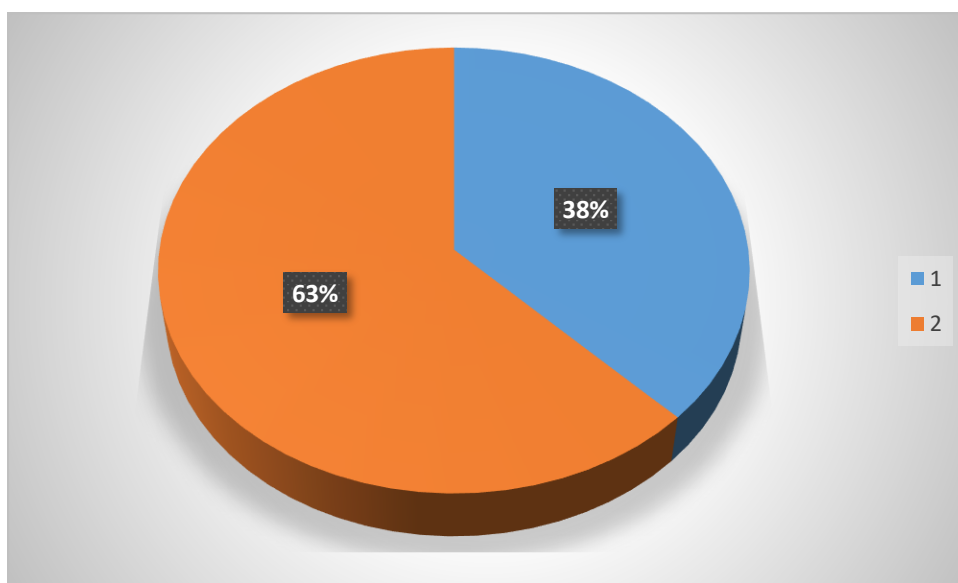
Pregunta N° 27 ¿Aplica el componente de expresión corporal para mejorar la efectividad en la animación?

Grafica 29 correspondiente a la pregunta N° 27



Pregunta N° 28 ¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación dinámica general para mejorar técnicas de movimiento?

Grafica 30 correspondiente a la pregunta N° 28



De los 60 entrenadores población muestra, 35 equivalentes al 63% afirmaron que si planifican algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la técnica de movimiento, 25 de ellos equivalentes al 38% afirmaron que no planifican ningún tipo de entrenamiento e coordinación en busca de la mejora en la técnica de movimiento, esto indica

que más del 50% de los entrenadores trabajan con planificaciones para mejorar técnicas de movimiento, para potenciar el desarrollo de esta habilidad en sus deportistas.

Análisis de Resultados

Para el análisis e interpretación de los datos cuantitativos se tomaron en cuenta las cuatro categorías planteadas en la encuesta a los entrenadores de cheerleading de Bogotá, Conocimiento Disciplinar, Desarrollo Motriz, procesos técnicos y expresión corporal. Cada categoría pretende evaluar los componentes, conceptos e indicadores vinculados directamente con los temas principales evaluados. Se utilizó como herramienta gráfica el programa de Microsoft Excel, el tipo de investigación implementada es de tipo descriptivo en donde se analizarán cada una de las preguntas de la encuesta aplicada y la relación que existe entre las mismas.

Los resultados de la primera sección de la encuesta permiten conocer el perfil sociodemográfico de la población en cuanto a edad, género y nivel educativo. Arrojando como resultados que el mayor número de personas que implementan técnicas de entrenamiento de cheerleading son de género Masculino, y entre hombres y mujeres que resolvieron la encuesta presentan edades que oscilan entre 20 y 40 años. A su vez el nivel de formación con mayor puntuación es universitario lo que podría garantizar y favorecer la ejecución óptima de su labor en la práctica, a diferencia de las personas que han obtenido

un nivel más alto en relación con especializaciones y maestrías, la puntuación es baja significativamente.

En la categoría N.1 Conocimiento Disciplinar respecto al componente Pedagogía y Metodología de la encuesta es evaluado el componente disciplinar que incluye pedagogía y metodología, se puede establecer que los entrenadores se capacitan para profundizar y fortalecer sus conocimientos y metodologías sobre la técnica y así desenvolverse de manera óptima en sus entrenamientos, pero sobre todo resalta la necesidad de tener conocimiento en pedagogía y metodología para facilitar su proceso de enseñanza.

Categoría 2. Desarrollo Motriz, respecto al componente Gimnasia. Se evidencia que de acuerdo a las respuestas, los entrenadores afirman que tienen buenos procesos de desarrollo en los procesos de la gimnasia, asumiendo que los entrenadores cuentan con elementos de referencia mínimos básicos de desarrollo de los procesos, lo que es elemental, los entrenadores en un gran porcentaje desconocen la estructuración temporo espacial de los elementos básicos de la gimnasia, esto implica la posibilidad de tener falencias en el desarrollo de técnicas de movimiento no fundamentadas, en conclusión de este análisis se puede evidenciar que los entrenadores de cheers en la mayoría de los casos presentan debilidades teóricas que repercuten en el desarrollo de su praxis.

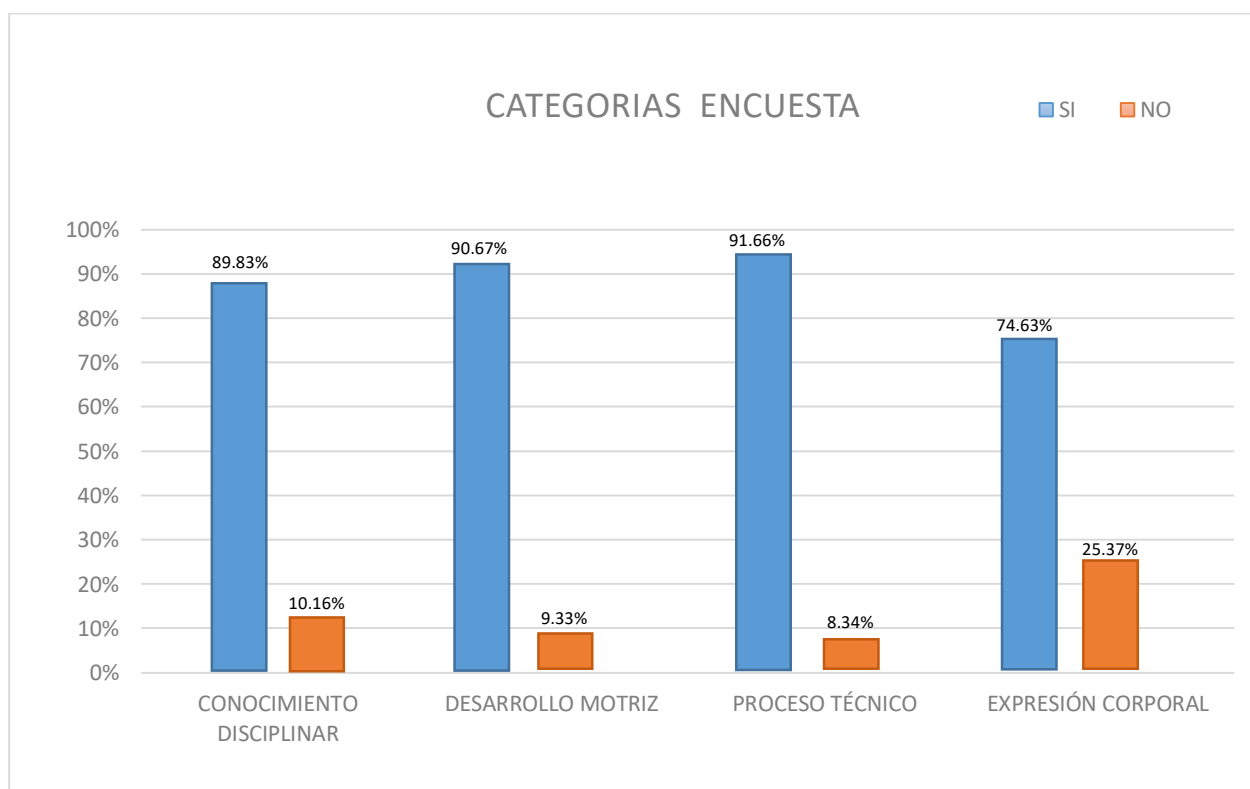
En la categoría 3 de Procesos técnicos respecto al componente de acrobacias, los entrenadores de cheerleading asumen que tener el conocimiento técnico en montaje de acrobacias es suficiente para tener la experticia en metodología, sin embargo un gran porcentaje manifiesta no planificar entrenamientos específicos en el desarrollo de la fuerza, esto implica que los entrenadores no llevan procesos adecuados para el desarrollo de este componente, la fuerza como capacidad condicional debe desarrollarse en mediante planes

de entrenamientos bien planificados y así garantizar efectividad en las mismas. Lo cual desfavorece al óptimo desarrollo de lineamientos y técnicas.

En la categoría 4 de Expresión Corporal con relación al componente de Danza y animación, los entrenadores de cheerleading muestran mayor desconocimiento en este componente, siendo la expresión corporal un componente de suma importancia en este deporte, ya que es en sí mismo el componente que lo hace característico el cheers, también se evidencia en un gran porcentaje no planificar planes y/o objetivo para el desarrollo de la capacidad condicional de coordinación, se asume entonces que no se desarrollan de manera óptima todos los componentes del cheerleading, dentro de su campo profesional.

Proyección de Resultados

Gráfica 31 Categorías Encuesta



Los resultados obtenidos muestran que en mayor porcentaje los entrenadores desarrollan e implementan dentro de sus técnicas conocimientos básicos de desarrollo motriz el cual se representa con el 90.67% a diferencia del 9.33% que respondió No, componente que evalúa

conocimientos de gimnasia básica, aprendizaje continuo en técnicas y metodologías y ejercicios didácticos que permitan optimizar su labor, a su vez se evidencia que los entrenadores encuestados dan buen uso a sus procesos técnicos equivalente al 91.66% donde se demuestra un alto índice a sus conocimientos en técnicas básicas, aprendizaje continuo y planificación de entrenamiento para mejorar el proceso de acrobacias.

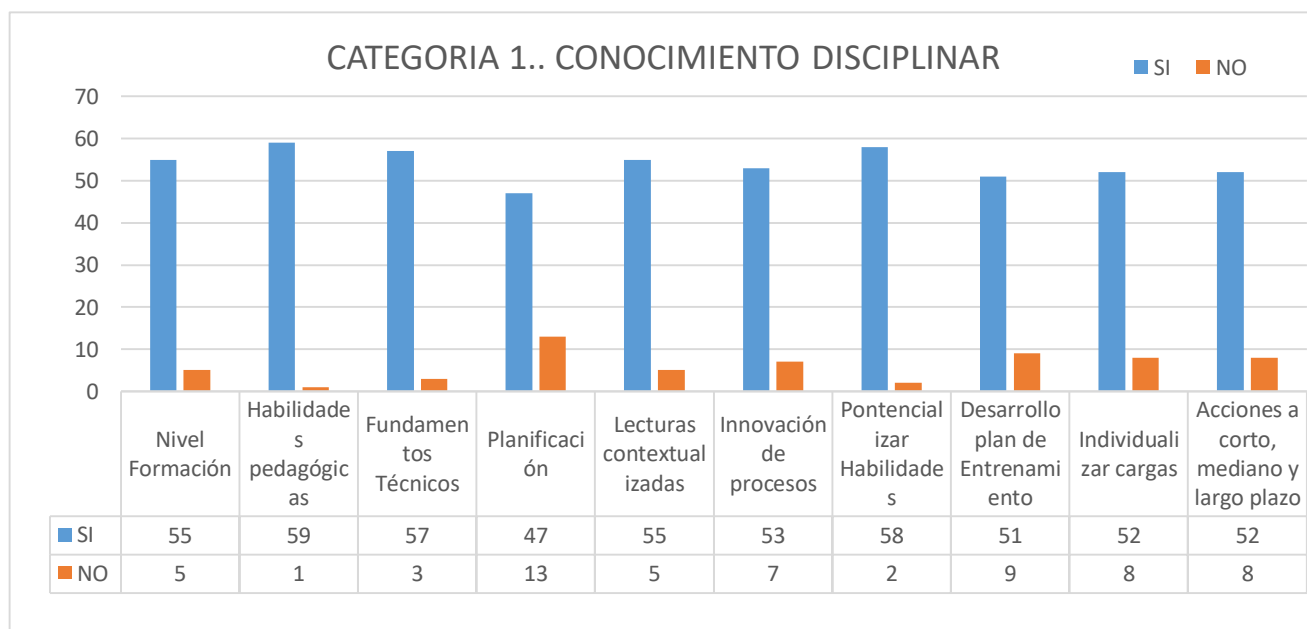
En cuanto al conocimiento disciplinar, equivalente al 89.83% refleja que los entrenadores se capacitan para profundizar y fortalecer sus conocimientos y metodología y así desenvolverse de manera óptima en sus entrenamientos pero sobre todo recalcan la necesidad de tener conocimiento en pedagogía para facilitar su proceso de enseñanza. En cuanto al componente de expresión corporal dando como resultado del 74.63% podría parcialmente indicar la necesidad de crear capacitaciones en técnicas, metodologías y estrategias rítmicas para su óptimo desarrollo de entrenamiento.

La información recolectada da como resultado un panorama de la situación actual del perfil del entrenador de cheerleading y a su vez, permite evaluar que tan importantes son los aspectos tratados en la encuesta para el desempeño de su labor.

I. COMPONENTE: PEDAGOGIA
¿Considera que su nivel de formación es apto para desempeñarse como entrenador de Cheerleading en sus diferentes niveles?
¿Considera que el entrenador de cheerleading debe tener el manejo de habilidades pedagógicas básicas?
¿Considera que los fundamentos técnicos, tácticos y físicos del porrismo requieren de conocimientos pedagógicos básicos para su enseñabilidad?

¿Sus sesiones de entrenamiento las planifica con base en teoría del entrenamiento? Cuál_____
¿Considera que el entrenador de cheerleading debe tener la capacidad hacer lecturas contextualizadas en el desarrollo del deporte?
II. COMPONENTE: METODOLOGIA Y DIDACTICA
¿Innova en los procesos de enseñanza aprendizaje de los elementos del Cheerleading con sus alumnos? (si su respuesta es afirmativa mencione una innovación): _____
¿Cómo entrenador establece objetivos orientados a potenciar las capacidades y habilidades de sus deportistas?
¿Desarrolla planes de entrenamiento específicos para el óptimo desarrollo de su grupo?
¿Individualiza las cargas de entrenamiento según las posibilidades de cada deportista dentro del grupo?
¿Ejecuta acciones metodológicas, atendiendo a las demandas del sistema de preparación programado a corto, mediano y largo plazo?

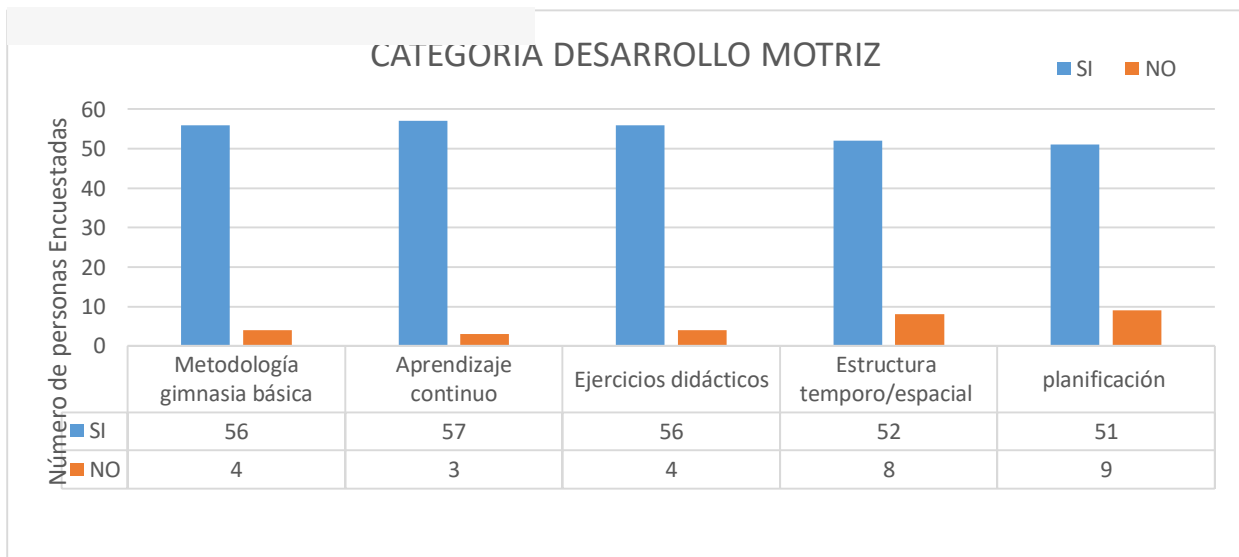
Gráfica 32. Categoría 1 Conocimiento Disciplinar, componente pedagogía y metodología



Las preguntas de esta categoría en su mayor porcentaje son calificadas con Si, lo cual indica la importancia de conocimientos básicos y nivel de formación académico de los entrenadores de Bogotá.

III. COMPONENTE: GIMNASIA
¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de gimnasia básica? ¿Cuál? _____
¿ Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de la gimnasia?
¿Utiliza ejercicios didácticos para la óptima enseñanza de los elementos gimnásticos?
¿Conoce la estructuración temporo espacial de enseñanza de un elemento gimnástico básico?
¿Planifica para la enseñanza de los elementos de la gimnasia?

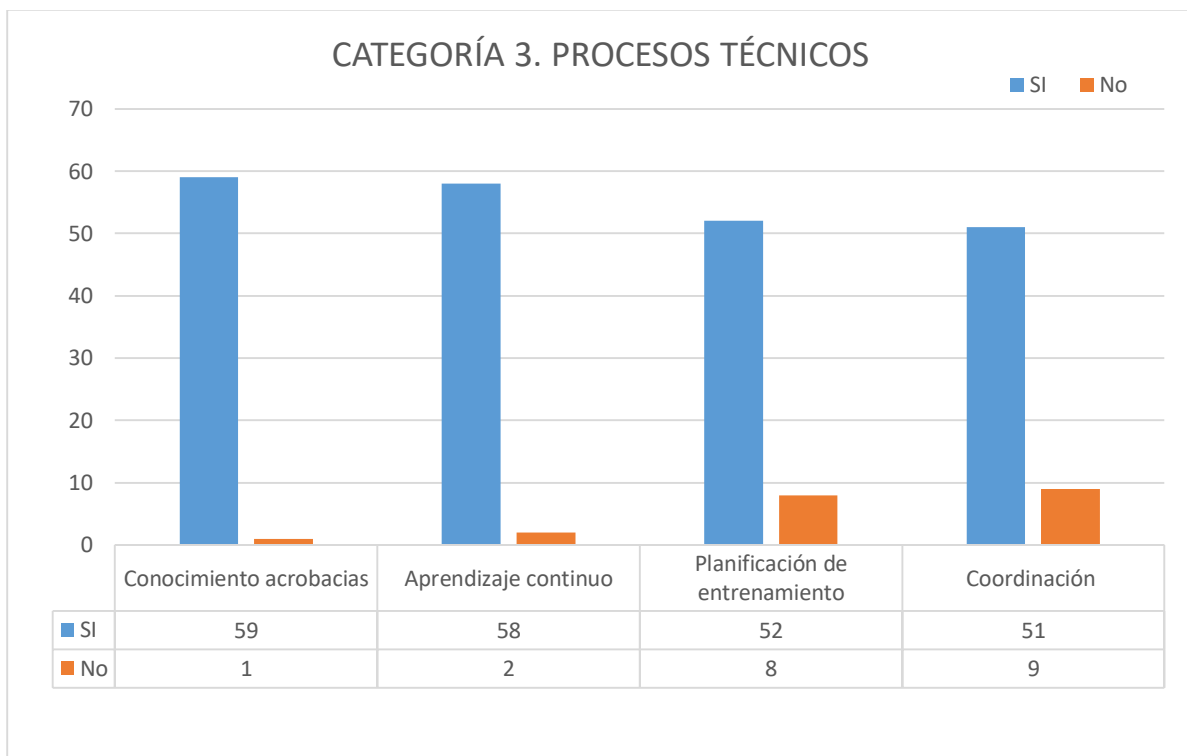
Gráfica 33. Categoría Desarrollo Motriz. Componente Gimnasia



En la categoría de Desarrollo motriz, el número de afirmaciones calificadas por las personas encuestadas con Si es mayor a diferencia de las afirmaciones calificadas con No, lo que evidencia que los entrenadores emplean dentro de su práctica, conocimientos en gimnasia básica.

IV. COMPONENTE: ACROBACIA
¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de las acrobacias? Cuál? _____
¿ Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de acrobacias?
¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias?
¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la efectividad en las acrobacias?

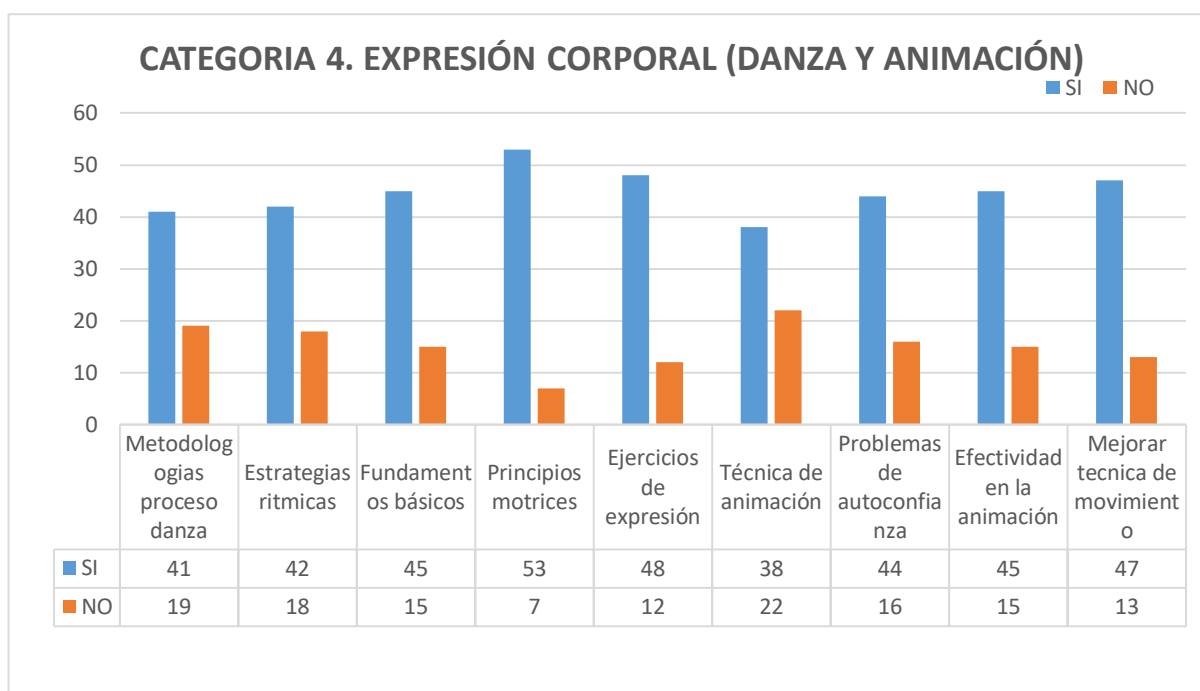
Gráfica 35. Categoría 3. Procesos Técnicos del Deporte Componente Acrobacia



En la categoría de Procesos técnicos el número de afirmaciones calificadas por las personas encuestadas con Si es mayor a diferencia de las afirmaciones calificadas con No, la mayor puntuación de respuesta apunta al Sí, lo que indica que los entrenadores implementan en sus rutinas conocimientos básicos de acrobacias.

V. COMPONENTE DANZA
¿Aplica algún tipo de metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza?
Aplica estrategias rítmicas para el desarrollo de dinámicas de estructuras de movimiento conjunto
¿Conoce los fundamentos básicos de la expresión corporal a través de la danza?
¿Maneja principios motrices para la enseñanza de la danza?
¿Utiliza ejercicios de expresión corporal para mejorar el desarrollo socio motriz de sus deportistas a partir de la danza?
VI. COMPONENTE: ANIMACIÓN
¿Utiliza alguna técnica para el desarrollo de la animación en su grupo?
¿Si se presenta algún deportista con problemas de autoconfianza, emplea alguna metodología de enseñanza aprendizaje específico, o la plantea general para el grupo?
Cuál? _____
¿Aplica el componente de expresión corporal para mejorar la efectividad en la animación?
¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la técnica de movimiento?

Gráfica 34. Categoría 4. Expresión Corporal



En la última categoría correspondiente a Expresión Corporal el número de afirmaciones calificadas por las personas encuestadas con Si refleja una significativa puntuación a diferencia de las afirmaciones calificadas con No, lo cual permite deducir que los entrenadores implementan técnicas apropiadas con relación a danza y animación.

Discusión

Es de suma importancia establecer que en lo referente a elaboraciones conceptuales científicas y de referentes teóricos al Cheerleading son muy limitados. Sin embargo, es necesario abordar esta temática o empezar a darle una conceptualización válida, en primer lugar, porque el avance en el Cheerleading a nivel, técnico, práctico y competitivo es muy significativo y cada vez es más evidente el aumento de niveles técnicos y resultados a nivel nacional y en competencias de talla Mundial.

El Cheerleading (Porrismo) ha sido enmarcado como una Actividad Recreo – Deportiva involucrada directamente en el deporte – espectáculo y de entretenimiento, ya que la vistosidad de sus coreografías, acrobacias, habilidades gimnásticas y de animación hacen llamativo su actuar para los espectadores.

Estos datos indican que la disciplina de Cheerleading aunque lleva bastante tiempo en práctica en nuestra ciudad corrobora la ausencia de lineamientos y estándares que permitan ser aplicados de manera unificada por los entrenadores en sus prácticas, se pudo hallar de igual manera falta de formación por instituciones avaladas.

Desde lo anterior, en Colombia el Cheerleading es visto como una práctica deportiva masiva y que poco a poco se ha posicionado: “como la segunda actividad física más practicada por

deportistas luego del fútbol”, desde un estudio realizado por el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD 1990), estadística que se mantiene en estudios recientes que se basan en datos arrojados en el Festival de Porras (IDRD 2018), pero hasta el momento no se ha contemplado a nivel teórico en un aspecto muy relevante para su desarrollo

Todo esto con lleva a cuestionar el por que en nuestra ciudad; esta disciplina con tanto potencial en la actualidad no es apoyada con capacitaciones y formación en nuevas prácticas, ya que existe potencial y personal calificado para su desempeño. A su vez es una disciplina que promueve su sana competitividad, compañerismo y apoyo.

Con los hallazgos obtenidos en el presente trabajo, se podría proponer la realización de un plan de mejoramiento para esta disciplina deportiva enfocada en el Perfil del entrenador de Porrismo, teniendo en cuenta todos los puntos evaluados, para que de esta manera los entrenadores puedan tener éxito en sus competencias, prácticas y entrenamientos que facilite la adquisición de metas deportivas con miras a incursionar al deporte de alto rendimiento.

Conclusiones

Con base en el estudio que se ha realizado con un marco de referencia del estado actual del perfil de los entrenadores de Cheerleading en Bogotá, las conclusiones que aporta dicho estudio respecto de las aptitudes de las metodologías de enseñanza –aprendizaje por parte del entrenador de cheerleading en Bogotá, se resume lo expuesto a continuación.

El análisis de los resultados nos permitió confirmar que, el entrenador de cheerleading ha visto la necesidad de capacitarse en aspectos técnicos del deporte debido al gran crecimiento que este ha tenido en los últimos años en la ciudad de Bogotá, sin embargo, aún existe un gran porcentaje de estas personas que siguen llevando a cabo procesos de manera empírica, o su nivel de formación es muy básico lo cual le hace creer que el asistir a una capacitación es suficiente para ser un profesional deportivo que se haga cargo de deportistas en formación, por tanto es indispensable que el nivel de formación académica del entrenador de esta disciplina deportiva se profundice en Ciencias y áreas afines al deporte.

A su vez se podría proponer a diferentes instituciones educativas la implementación de cursos, programas y/o capacitaciones que permitan afianzar y/o adquirir conocimientos básicos y unificados de esta disciplina.

La práctica de cheerleading tanto en la ciudad como en el país no cuenta con algún tipo de control o vigilancia que permita que los lineamientos aplicados sean los adecuados, por ende,

surge la necesidad de crear grupos de apoyo entre instituciones debidamente avaladas para que realicen las debidas evaluaciones.

Se debe profundizar en el conocimiento de modelos de planificación y de los componentes básicos de entrenamiento para así garantizar que las practicas sean más seguras y fundamentadas.

El perfil del entrenador debería basarse en los siguientes lineamientos:

1. En el mundo del deporte existen diversas y numerosas titulaciones de diferente naturaleza, pero el ejercicio de las actividades profesionales está siendo tomado por personas que no tienen una formación académica profesional acorde

2. El entrenador debería ser Profesional en Educación Física, Ciencias del Deporte y áreas afines al deporte.

3. Deber ser experto en metodologías y técnicas para llevar a cabo procesos de enseñanza aprendizaje con sus deportistas.

4. Un profesional que tenga conocimiento sobre teorías de aprendizaje y desarrollo motor.

5. Un profesional que tenga conocimiento, maneje y aplique los principios del entrenamiento para optimizar el desarrollo de sus deportistas.

6. El entrenador de Cheerleading debe ser un profesional idóneo en sus procesos de enseñanza aprendizaje en sus escuelas de formación o en sus equipos de deportistas, sin centrar únicamente la importancia al factor económico.

7. La teoría y metodología del entrenamiento deportivo deben estar ligadas a este deporte, dándole fin a la etapa empírica de formación, pasando hacía la etapa de las ciencias aplicadas al deporte.

8. El desarrollo de la práctica del cheerleading se debe basar en fundamentos científicos, dejando a un lado las suposiciones dudosas por parte del procedimiento de los entrenadores.

9. Los entrenadores de Cheerleading deben ser expertos en situaciones motrices, prácticas físicas ya que se utilizan en todo el ámbito de enseñanza y rendimiento.

10. La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, al basar su etimología en el proceso de enseñanza-aprendizaje y desarrollo de la condición física, técnica, táctica, psicológica, teórica y social del deportista como un fenómeno psicosocial, cultural y fundamentalmente humano, dirigido a proporcionarle al entrenador deportivo herramientas metodológicas tales como leyes, principios, métodos y condiciones metodológicas, además de poseer bien definido su objeto de estudio, así como sus aportes teóricos y prácticos a la sociedad.

Si realmente se quiere llegar en un futuro al alto rendimiento deportivo con sus deportistas se deberán tener en cuenta los factores nombrados anteriormente, con este estudio no se busca de ninguna manera juzgar al entrenador de cheerleading, por el contrario, se pretende identificar las falencias que se presenten en las dinámicas del desarrollo de este deporte, para dar una orientación de mejoramiento y perfeccionamiento a nuestros deportistas desde la perspectiva del entrenamiento. Así mismo los entrenadores de cheerleading deberán también desarrollar de una manera transversal junto a lo motriz, técnico y táctico, habilidades psicosociales y factores volitivos en sus planificaciones para asegurar la formación integral de sus deportistas.

Bibliografía

- Bompa, T. (1993) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Publishing Company. Iowa/Hunt.
- HUERTAS VELANDIA JAMES, SILVA JANETH MARCELA, MATIZ CATALINA, 2013. Gestión de Escenarios Adecuados para la Práctica de Cheerleading, Documento Tesis Especialización, Universidad Santo Tomás, Bogotá
- Introducción a la teoría del entrenamiento IAAF, Enciclopedia de Educación Física, Ed. Málaga
- KIRSTEN, RAINER E, Y MULLER SCHWARZ, JOCHIM, (2001) Entrenamiento de grupos, Practicas de Dinámica de Grupos, Mensajeros Bilbao.
- Cheerleading, H. O. (2009) International Cheer Union, Retrieved 11 de Julio 2012 from, http://www.cheerunion.org.aspxnet_cliente/free_textbox/upload/documents/history_of_cheerleading.pdf.
- José Hernández Moreno y Juan Pedro R. Ribas La Praxiología Motriz, fundamentos y aplicaciones.2001.
- Kurt Meinel y Günter Schnabel. (2004) Segunda Edición Buenos Aires-Argentina.
- Espinet, A. (2005). *Teorías clásicas del aprendizaje motor*. En Hernández Mendo, A. Psicología del deporte. Sevilla : Wanceulen.
- ZHELYAZKOV, TSVETAN,2001 Bases del Entrenamiento Deportivo, Paidotribo,
- David Carrasco Bellido, Dario Carrasco Bellido, Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo Universidad Politécnica de Madrid.
- Frías A, (1996) El porrismo, un deporte que se toma en serio, recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-309368>
- Mary Ellen Handson holds, a P.h.D. (1995) in American Studies from University of New Mexico GO FIHGT WIN, United States
- Carrier Justin, Donna Mackay, (2006) Complete Cheerleading, Human Kinetics, United States

ANEXO II

FOTOGRAFÍAS TOMADAS POR LEIDY CAROLINA BENAVIDES NEIRA

DESARROLLO ENCUESTA







ANEXO II

ESTADO ACTUAL DEL PERFIL D LOS ENTRENADORES DE CHEERLEADING (PORRISMO) EN LA CIUDAD DE BOGOTA

ENCUESTA PERFÍL ACTUAL DE LOS ENTRENADORES DE PORRISMO EN BOGOTÁ

Fecha: ____/____/____

Estimado entrenador (a), con miras a consolidar un proceso de información sobre el estado actual del perfil de los entrenadores de cheerleading (porrismo) en la ciudad de Bogotá, lo invitamos a participar en la siguiente encuesta de carácter cerrado, con el fin de obtener datos e información real que nos permitan aproximarnos a conocer las dinámicas de desarrollo de nuestro deporte a partir de la perspectiva del entrenamiento.

INFORMACION PRELIMINAR:

Nombre:

Nombre del club, grupo o escuela donde labora actualmente:

Edad: _____

Genero: Masculino () Femenino () Otro()

Localidad: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Nivel Académico: Empírico () Técnico () Tecnológico() Universitario() Especialización()

El tiempo dedicado para sus funciones como entrenador Cheerleading es de:

Indique con cuál nivel y categoría trabaja actualmente:

CHEER COLEGIAL: ()

CHEER ALL STAR: ()

NIVEL	CATEGORIA	RAMA

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones, marque con una X según sea su criterio.

VII. COMPONENTE: PEDAGOGIA		SI	NO
1	¿Considera que su nivel de formación es apto para desempeñarse como entrenador de Cheerleading en sus diferentes niveles?		
2	¿Considera que el entrenador de cheerleading debe tener el manejo de habilidades pedagógicas básicas?		

3	¿Considera que los fundamentos técnicos, tácticos y físicos del porrismo requieren de conocimientos pedagógicos básicos para su enseñabilidad?		
4	¿Sus sesiones de entrenamiento las planifica con base en teoría del entrenamiento? Cuál _____		
5	¿Considera que el entrenador de cheerleading debe tener la capacidad hacer lecturas contextualizadas en el desarrollo del deporte?		
VIII. COMPONENTE: METODOLOGIA Y DIDACTICA		SI	NO
6	¿Innova en los procesos de enseñanza aprendizaje de los elementos del Cheerleading con sus alumnos? (si su respuesta es afirmativa mencione una innovación): _____		
7	¿Cómo entrenador establece objetivos orientados a potenciar las capacidades y habilidades de sus deportistas?		
8	¿Desarrolla planes de entrenamiento específicos para el óptimo desarrollo de su grupo?		
9	¿Individualiza las cargas de entrenamiento según las posibilidades de cada deportista dentro del grupo?		
10	¿Ejecuta acciones metodológicas, atendiendo a las demandas del sistema de preparación programado a corto, mediano y largo plazo?		
IX. COMPONENTE: GIMNASIA		SI	NO
11	¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de gimnasia básica? ¿Cuál? _____		
12	¿ Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de la gimnasia?		
13	¿Utiliza ejercicios didácticos para la óptima enseñanza de los elementos gimnásticos?		
14	¿Conoce la estructuración temporo espacial de enseñanza de un elemento gimnástico básico?		
15	¿Planifica para la enseñanza de los elementos de la gimnasia?		
X. COMPONENTE: ACROBACIA		SI	NO
16	¿Tiene conocimiento en metodología para la enseñanza de elementos de las acrobacias? Cuál? _____		
17	¿ Su aprendizaje es continuo en técnicas y metodologías de enseñanza de acrobacias?		
18	¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en fuerza para mejorar la efectividad en las acrobacias?		
19	¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la efectividad en las acrobacias?		
XI. COMPONENTE: DANZA		SI	NO
20	¿Aplica algún tipo de metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza?		
21	Aplica estrategias rítmicas para el desarrollo de dinámicas de estructuras de movimiento conjunto		
22	¿Conoce los fundamentos básicos de la expresión corporal a través de la danza?		
23	¿Maneja principios motrices para la enseñanza de la danza?		
24	¿Utiliza ejercicios de expresión corporal para mejorar el desarrollo socio motriz de sus deportistas a partir de la danza?		
XII. COMPONENTE: ANIMACIÓN		SI	NO
25	¿Utiliza alguna técnica para el desarrollo de la animación en su grupo?		
26	¿Si se presenta algún deportista con problemas de autoconfianza, emplea alguna metodología de enseñanza aprendizaje específico, o la plantea general para el grupo?		

	Cuál?		
27	¿Aplica el componente de expresión corporal para mejorar la efectividad en la animación?		
28	¿Planifica algún tipo de entrenamiento específico en coordinación para mejorar la técnica de movimiento?		

Si desea hacer un aporte o alguna observación acerca de lo que usted considera importante implementar para mejorar LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO en nuestro deporte, puede dejar su comentario:

OBSERVACIONES: _____

Los datos aquí consignados son de estricta confidencialidad.

¡Entrenadores gracias por participar!