

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO
DESARROLLADOS POR LOS ENTRENADORES DE CHEER EN BOGOTÁ**

Diana Carolina Díaz Romero

**Bogotá D.C.
2014**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO
DESARROLLADOS POR LOS ENTRENADORES DE CHEER EN BOGOTÁ**


**Diana Carolina Díaz Romero
Cód. 2013197008**

Director: Oscar Bernal

**Bogotá D.C.
2014**

*"No huyo de un reto porque tenga miedo.
Al contrario, corro hacia el
porque la única forma de escapar del miedo
es arrollarlo con tus pies."*

Nadia Comaneci

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Calidad de la Educación</i>	<i>FORMATO</i>	
	<i>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN – RAE</i>	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 4 de 4	

1. Información General	
Tipo de documento	Tesis de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Caracterización de los procesos de entrenamiento desarrollados por los entrenadores de Cheer en Bogotá
Autor(es)	Diana Carolina Díaz Romero
Director	Oscar Bernal
Publicación	Bogotá Universidad Pedagógica Nacional, 2014 – 75 p.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Palabras Claves	Cheer, Planificación, Modelos de entrenamiento, Métodos de entrenamiento, Evaluación y control del entrenamiento, Principios del Entrenamiento, Pedagogía del entrenamiento deportivo

2. Descripción
<p>El Cheer es un deporte que combina diversidad de habilidades y ejercicios que van desde la animación (grito de slogans y lemas del equipo), baile, gimnasia y acrobacia. Con el paso del tiempo, se ha ido organizando, de tal manera que se han creado reglamentos por niveles, los cuales limitan el grado de dificultad permitido para cada nivel y edad, esto con el fin de llevar un proceso gradual, en el que los deportistas puedan ir accediendo poco a poco a las técnicas propias del Cheer.</p> <p>Este deporte nació en los Estados Unidos, y se ha ido difundiendo a diferentes países de todos los continentes, logrando una acogida mundial, y permitiendo de esta manera la realización de eventos regionales, nacionales e internacionales. En Colombia, lleva aproximadamente 30 años, y ha presentado un desarrollo extraordinario que ha llevado al país a figurar en los primeros puestos de los eventos internacionales. En Bogotá este desarrollo ha sido evidente; se ha incrementado de manera asombrosa la cantidad de equipos tanto en el ámbito escolar como de escuelas de formación y clubes, así como su grado de desempeño en competencia.</p>

Los entrenamientos se llevan a cabo desde el saber logrado por los entrenadores por su propia experiencia como practicantes, o por lo que han observado en otros entrenadores, y estas prácticas no han sido sistematizadas, quedándose este conocimiento en la transmisión oral, sin haber un control y regulación de los procesos de entrenamiento, no se evidencia la sistematización de métodos y planes de entrenamiento que sean resultado de investigación, que soporten y fundamenten esta práctica.

Surge entonces la necesidad de conocer a profundidad cómo se desarrollan los procesos de entrenamiento del Cheer en la ciudad de Bogotá y sistematizar esta información, con el fin de poder contribuir a la construcción teórica y científica de esta disciplina deportiva, apuntando a rescatar y fortalecer o replantear los procesos ya existentes, o a la construcción de nuevos métodos y formas de planificación de los entrenamientos de Cheer.

3. Fuentes

- Bompa, T. O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial Hispano Europea.
- Bompa, T. O. (2007). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial hispano europea.
- Forteza De la Rosa, A. (1994). Entrenar para ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo. México.
- García Manso, J. M. ., Caballero, J. A. R., & Navarro, M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos.
- Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. CrossFit Journal, 1.
- Granell, J. C., & Cervera, V. R. (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO+ CD) (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Hanson, M. E. (1995). Go! fight! win!: cheerleading in American culture. Popular Press.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). Introducción a la Ciencia del Entrenamiento (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Ravé, J. M. G., Valdivielso, F. J. N., & Gaspar, P. M. P. (2007). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a las nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 5(1).
- Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo(Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

4. Contenidos

El trabajo tiene como objetivo principal, caracterizar los procesos de planificación, periodización y evaluación desarrollados por los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá. el estudio se realizó mediante el análisis de cuestionarios aplicados a entrenadores de equipos de Cheer All Stars de la ciudad de Bogotá.

Se realiza un análisis comparativo entre la teoría del entrenamiento y la aplicación o no aplicación de estas teorías en el entrenamiento del Cheer en la capital colombiana, se abarcan diversos aspectos del entrenamiento como los principios, la planificación, la distribución de la carga, la organización de las estructuras intermedias, los modelos de planificación, los métodos, los mecanismos de evaluación y control del entrenamiento.

5. Metodología

Éste es un trabajo de investigación es de carácter formativo, de tipo analítico – descriptivo, que pretende caracterizar los proceso de entrenamiento del Cheer en la ciudad de Bogotá.

El instrumento se aplicó a 16 entrenadores de equipos de Cheer All Star de la capital colombiana; que fueron escogidos por su experiencia y participación en eventos Distritales, Nacionales e Internacionales.

La primera categoría de análisis corresponde al Entrenador, aquí se busca información acerca de la experiencia deportiva, académica y profesional de los entrenadores de la muestra; y en la segunda categoría, que corresponde a los Procesos Desarrollados por el Entrenador, se busca información acerca de los procesos de planificación, ejecución y evaluación del entrenamiento de Cheer en Bogotá.

6. Conclusiones

Los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá tienen una variada formación académica, lo cual de cierta manera influye en el planteamiento y desarrollo del entrenamiento que llevan a cabo, no obstante, su experiencia en el medio, tanto como deportistas como entrenadores, es el factor más determinante de los procesos que llevan a cabo con sus equipos y sus deportistas.

Sin embargo, se debe profundizar en el conocimiento de los modelos de planificación y en los métodos particulares de los componentes del entrenamiento, para hacer cada vez prácticas más conscientes, fundamentas y consecuentes con unos principios éticos, pedagógicos y científicos.

Otro momento de vital importancia en los procesos de entrenamiento está constituido por la evaluación y el control, no debe ser olvidado bajo ninguna circunstancia, ya que es lo que le permitirá al entrenador reorientar las disposiciones del plan inicial y tomar decisiones determinantes, con el fin de corregir las fallas y de mantener los aciertos, optimizando el rendimiento de los deportistas.

Elaborado por:	Díaz Romero, Diana Carolina
Revisado por:	Oscar Bernal

Fecha de elaboración del Resumen:	12	06	2014
--	----	----	------

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
2. DESCRIPCIÓN.....	11
2.1 Descripción del Problema	11
2.2 Pregunta del problema	13
2.3 Objetivos	13
2.3.1 Objetivo General	13
2.3.2 Objetivos específicos	13
2.4 Justificación	14
3. MARCO REFERENCIAL	15
3.1 Marco Histórico	15
3.1.1 Orígenes e historia en Estados Unidos – País Precursor	15
3.1.2 Orígenes e historia en Colombia - A grandes rasgos	18
3.2 Marco Contextual.....	21
3.2.1 Componentes	22
3.2.2 Edades y Niveles	24
3.2.3 Antecedentes de Investigación	27
3.3 Marco Teórico	28
3.3.1 Pedagogía del Entrenamiento Deportivo	28
3.3.2 Principios del entrenamiento	29
3.3.3 Componentes del entrenamiento	30
3.3.4 Planificación del Entrenamiento	33
4. METODOLOGIA.....	58
4.1 Tipo de investigación	58
4.2 Muestra y características de población	58
4.3 Instrumento.....	58
4.4 Categorías de análisis.....	59

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	61
5.1 Categoría: Entrenador	61
5.1.1 Subcategoría: Características	61
5.1.2 Subcategoría: Formación Académica	62
5.1.3 Subcategoría: Experiencia	63
5.2 Categoría: Procesos desarrollados por el entrenador	64
6. CONCLUSIONES	72
7. GLOSARIO	74
FUENTES	76
LISTA DE TABLAS.....	79
LISTA DE FIGURAS	80
ANEXOS.....	81

INTRODUCCIÓN

Tantos años han pasado desde aquella primera vez, en que tuve ese acercamiento a lo que hoy en día ha ejercido un papel fundamental en mi construcción como ser humano y como profesional de la Educación Física y el Deporte: el Cheer.

He visto como esta actividad ha desatado un movimiento mundial y he sido testigo de su transformación y de su evolución en materia técnica y administrativa, soy parte de una generación de cheerleaders y entrenadores que estuvo en el lugar y en el momento preciso de los cambios, de la aparición de nuevos ejercicios, de la apropiación de espacios más seguros, de su progresión, de su internacionalización, y por supuesto de su paso de ser una actividad recreativa a su constitución como Deporte.

Mi formación académica me impulsa a conocer más allá, a intentar develar lo que los entrenadores han construido, cómo se pudiesen evitar lesiones – pues las he padecido siendo que eran evitables – y cómo se ha llegado a altísimos resultados en el ámbito Distrital, Nacional e Internacional, por eso me surgen cuestionamientos acerca de los procesos de entrenamiento que se llevan a cabo en la ciudad, en este sentido esta propuesta investigativa pretende una caracterización de dichos procesos y hace una invitación concreta a los entrenadores de la ciudad de Bogotá a sistematizar sus experiencias y conocimientos en materia de entrenamiento, promoviendo así un desarrollo más científico y pedagógico del deporte del Cheer.

2. DESCRIPCIÓN

2.1 Descripción del Problema

El Cheer es un deporte que combina diversidad de habilidades y ejercicios que van desde la animación (grito de slogans y lemas del equipo), baile, gimnasia y acrobacia.

Con el paso del tiempo, este deporte se ha ido organizando, de tal manera que se han creado reglamentos por niveles, los cuales limitan el grado de dificultad permitido para cada nivel y edad, esto con el fin de llevar un proceso gradual, en el que los deportistas puedan ir accediendo poco a poco a las técnicas propias del Cheer.

El Cheer nació en los Estados Unidos, y se ha ido difundiendo a diferentes países de todos los continentes, logrando una acogida mundial, y permitiendo de esta manera la realización de eventos regionales, nacionales e internacionales. En estos eventos se puede observar un alto grado de técnica, de dificultad, de creatividad, de originalidad y de desarrollo psicomotriz.

En Colombia, el Cheer lleva aproximadamente 30 años, y especialmente desde finales de la década de los noventa ha venido presentado un desarrollo extraordinario que ha llevado al país a figurar en los primeros puestos de los eventos internacionales. En Bogotá este desarrollo ha sido evidente; se ha incrementado de manera asombrosa la cantidad de equipos tanto en el ámbito escolar como de escuelas de formación y clubes, así como su grado de desempeño en competencia.

Los entrenamientos se llevan a cabo desde el saber logrado por los entrenadores por su propia experiencia como practicantes, o por lo que han observado en otros entrenadores, o han aprendido en las clínicas, talleres y certificaciones tanto nacionales como internacionales, sin embargo, no se evidencia la existencia de métodos y planes de entrenamiento que sean resultado de investigación, que soporten y fundamenten esta práctica.

En el contexto internacional las investigaciones ha estado más que todo relacionadas con el problema de las lesiones, a partir de esto la American Association of Cheerleading Coaches & Administrators (AACCA) ha tomado decisiones en busca de reducir la cantidad de lesiones y accidentes que se presentan en el Cheer, y se han creado diferentes niveles de dificultad, así se intenta respetar el proceso llevado por cada participante desde que ingresa a la actividad; el ideal es que los principiantes comiencen en nivel 1 y vayan avanzando progresivamente en el espectro de dificultad; aunque en Colombia esto no se cumple a cabalidad, sino que se tiene en cuenta solamente la edad cronológica e incluso en algunas ocasiones los entrenadores hacen caso omiso a estas determinaciones. Los entes reguladores como las empresas de capacitación, eventos y jueceo y la Asociación Bogotana de Entrenadores de Cheerleading han empezado el proceso para que se vaya solventando esta problemática, haciendo reglas más estrictas contra el Crossover y el incumplimiento de las edades. No obstante, aún existen inconsistencias desde los mismos entes del gobierno, por ejemplo, en Bogotá la tabla de edades planteada por empresas como Masters – que es la que se ha utilizado para la mayoría de los eventos capitalinos – difiere de la planteada por el IDR D para su evento, lo que causa que los equipos deban cambiar sus esquemas de una semana para a otra de acuerdo con el nivel que le corresponda según el evento.

Surge entonces la necesidad de conocer a profundidad cómo se desarrollan los procesos de entrenamiento del Cheer en la ciudad de Bogotá y sistematizar esta información, con el fin de poder contribuir a la construcción teórica y científica de esta disciplina deportiva, apuntando a rescatar y fortalecer o replantear los procesos ya existentes, o a la construcción de nuevos métodos y formas de planificación de los entrenamientos de Cheer.

2.2 Pregunta del problema

¿Cómo los entrenadores de Cheer de Bogotá desarrollan los procesos de entrenamiento de sus equipos?

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Caracterizar los procesos de planificación, periodización y evaluación desarrollados por los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá.

2.3.2 Objetivos específicos

- Establecer las características en cuanto a formación y experiencia de los entrenadores de Cheer de Bogotá.
- Identificar las características de los procesos de planificación, periodización y evaluación que los entrenadores de Cheer llevan a cabo en Bogotá

- Identificar los métodos de entrenamiento y control que utilizan los entrenadores de Cheer de Bogotá

2.4 Justificación

El Cheer es un deporte en crecimiento en nuestro país y aunque se ha logrado resultados importantes tanto a nivel Distrital, Nacional e incluso de manera Internacional, no se ha sistematizado la información que nos ha permitido llegar hasta allá.

Para el avance deportivo es fundamental este proceso de reconocimiento y registro de la información que se ha tenido en cuenta durante los entrenamientos, no sólo en cuanto las prácticas sino todo lo que las rodea, planificación, evaluación, periodización, etc.

Con este trabajo de investigación se busca reconocer fortalezas y falencias en los procesos que se llevan a cabo, procesos que le han permitido a los equipos de la ciudad de Bogotá alcanzar un alto nivel de rendimiento, no sólo en los equipos élite (Nivel 5 y 6) sino también en los pequeños (1,2,3 y 4) y de cierta manera aportar al desarrollo del Cheer en la ciudad.

De esta manera se pretende contribuir a la fundamentación y al desarrollo del Cheer en Bogotá, brindando a los entrenadores una herramienta pedagógica y científica con la que puedan orientar y fortalecer los procesos de entrenamiento que dirigen en sus equipos, y generar conciencia en el entrenador de la importancia de planificar sus procesos de entrenamiento teniendo en cuenta las diferentes tareas del entrenamiento, así como de sistematizar estos procesos, con el fin de seguir construyendo conocimiento que soporte y estructure el Cheer

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco Histórico

Para dar inicio al marco referencial se considera importante hacer una contextualización sobre la historia del Cheer desde sus inicios como actividad recreativa hasta su momento actual como deporte reconocido.

3.1.1 Orígenes e historia en Estados Unidos – País Precursor

El Cheer en el 2014 cumplió 116 años; aunque es un poco más de un siglo, es aún un deporte muy joven, sin embargo, ha tenido gran movimiento desde sus inicios y ha logrado un desarrollo importante tanto en la técnica de ejecución de sus elementos como en la organización de eventos locales e internacionales.

El Cheer comenzó con los cánticos para animar a los equipos de fútbol americano de los colegios y universidades en Estados Unidos, más concretamente hacia la década de los 80's del siglo XIX; en Princeton se creó un club de dinamismo de sólo hombres; un egresado de Princeton llevó este espíritu de animar a los equipos a la Universidad de Minnesota. En la siguiente década un estudiante de medicina llamado Johnny Campbell reunió un grupo para animar al equipo de fútbol americano y al público, este fue el primer equipo de Cheer organizado (ICU)

A principios del Siglo XX, con el comienzo de la primera Guerra mundial, los equipos de animadores dejaron de ser netamente masculinos, para permitir el ingreso del género femenino, debido a que los hombres debían viajar y participar de las tropas que se enfrentaban en la guerra. De esta manera debiera aclararse la situación del hombre cheerleader, a quien incluso en ocasiones se le ha puesto

el título de afeminado, entre otros, por hacer parte de esta modalidad, desconociendo que en sus orígenes era una actividad únicamente de hombres.

En esta primera parte de los 1900, también hubo otros hechos de alguna importancia, como la creación de la primera fraternidad universitaria (Gamma Sigma) que incluía cheerleaders; y hechos de mayor relevancia como: la creación de las tarjetas, pendones y pom pones utilizados durante los segmentos de animación o cánticos; y la inclusión de los ejercicios acrobáticos para dar más espectacularidad a las presentaciones.

En la década de los 40s, con la explosión de la segunda guerra mundial, nuevamente las mujeres son quienes queda liderando la modalidad, y en este momento tuvieron que empezar a hacer los ejercicios gimnásticos que anteriormente eran de exclusividad masculina. Por esta misma época se realiza el primer campeonato de Cheer, organizada por la empresa Spirit, cuyo creador y propietario era Lawrence "Hurkie" Hurkimer, este evento fue realizado en Huntsvill's Sam Houston University. Adicionalmente ocurre un hecho vital para la futura organización de esta disciplina, y es la creación de la NCA (National Cheerleading Association), una de las primeras entidades organizacionales y reguladoras del Cheer de los estados Unidos.

Entre los 50s y los 60s, nacen las clínicas para entrenadores, los primeros grupos de baile de la NFL, el 'Espíritu' (barra que simboliza el espíritu cheerleader, liderazgo, alegría y destreza). En la siguiente década, surgen los campeonatos escolares (para colegios y universidades), la UCA (Universal Cheerleading Assosiation) y la televisación de los eventos de Cheer, en los 80s aparecen los grupos All Stars, es decir, los equipos fuera del sistema escolar, con atletas con destrezas más elevadas y patrocinados por gimnasios y clubes, esto favoreció la unificación con respecto a las medidas de seguridad en las competencias.

En 1987 se forma la Asociación Americana de Entrenadores y Administradores de Cheerleading (AACCA), la cual estableció las normas de seguridad para el Cheer, inició su divulgación y actualmente se encarga de la contante evaluación y renovación de tales normas.

En el siglo XXI, las más grandes organizaciones del Cheer forman y registran dos nuevas organizaciones sin ánimo de lucro, la USASF (United States All Star Federation) y la IASF (International All Star Federation) para apoyar y contribuir a los procesos de los clubes y campeonatos de Cheer, tanto en los Estados Unidos como a nivel internacional. A partir del 2004 se lleva a cabo el Campeonato Mundial de Cheer (Cheerleading Worlds), en Orlando, FL, específicamente en Disney (lugar que se ha convertido en el lugar más visitado e importante de las competencias de Cheer), evento que ha ido creciendo en cada edición, en el año 2010 contó con la participación de 60 países de los 5 continentes (ICU)

En el 2007 los miembros de la IASF también formaron la ICU (International Cheer Union), que es una organización que propende por el desarrollo de federaciones nacionales y continentales, por el reconocimiento del Cheer por parte de las autoridades deportivas internacionales y que apoya el desarrollo seguro del Cheer en todo el mundo. Con estos fines en el 2010 se organizaron las regiones continentales: Panamericana conformada por Sur América, Centro América, Norte América y las Islas del Caribe; Europea – Africana: Europa Oriental, Europa Occidental y África; y Asiática y Oceánica: Sureste de Asia, Norte de Asia y Oceanía, y adicionalmente “la ICU presentó al ‘Cheer’ a los ejecutivos de más de 100 federaciones y organizaciones deportivas internacionales en la 44ª Asamblea General de Sport Accord (organización que determina que actividades cumplen los requisitos para ser denominadas deportes) en Dubai” (ICU); el 31 de Mayo de 2013, esta organización dio a conocer su aprobación y reconocimiento del Cheer como deporte.

3.1.2 Orígenes e historia en Colombia - A grandes rasgos

Este apartado será desarrollado a partir de la experiencia de 18 años en el Cheer y los conocimientos adquiridos en este tiempo por la autora de este trabajo de investigación.

El Cheer llegó a Colombia hace más o menos 30 años, como parte de los programas extracurriculares de colegios adinerados que como el Rochester de Bogotá, tenían la oportunidad de hacer intercambios con el exterior, especialmente con países como Estados Unidos.

En la década de los 90's se vivió un gran florecimiento y difusión de esta práctica en especial en ciudades como Bogotá, Bucaramanga, Villavicencio, Cúcuta y Medellín, lugares en los que se crearon grandes cantidades de equipos colegiales y surgieron los grupos de apoyo a los diferentes equipos de fútbol profesional. La duración en ese entonces de las coreografías, variaba entre 5 y 8 minutos, se utilizaban diferentes utensilios como pompones, megáfonos, pancartas, tarjetas e incluso, equipos como los Tigers del Colegio Santa Ana, tenían en sus presentaciones, escenografía y humo. Adicionalmente todos los grupos cantaban animaciones y estas eran en inglés.

A finales de esta década, se generó un nuevo pico en la evolución del Cheer, ya que algunos de los entrenadores de mayor trayectoria tuvieron la oportunidad de viajar a Norteamérica y participar en campamentos y clínicas de entrenadores, de los cuales trajeron novedosas técnicas, movimientos, uniformes, etc., y se cambiaron algunos aspectos como los siguientes: mayor inclusión del género masculino en los equipos, la animación pasó a ser en español, se aumentó la cantidad y el grado de dificultad en la gimnasia y en la acrobacia, se disminuyó el tiempo de presentación a 2'30" y se disminuyó la cantidad y variedad de utensilios.

El evento más importante hasta este momento era sin duda alguna era el Campeonato Nacional de Pasarela Publicidad, incluyendo su fase Departamental, no obstante, debido a sus malos manejos administrativos esta empresa decayó. Otros eventos del momento eran: la Copa Cafam, la Copa Coca-Cola, Quasar y los primeros Festivales Distritales auspiciados por el IDRD.

A principios de los años 2000 surgieron los equipos 'Élite', los cuales eran conformados por los exalumnos de colegios con trayectoria en el Cheer y algunos novatos de gran nivel, así fue entonces como aparecieron inicialmente equipos como: Cheer Xtreme (Armenia), Eagles (Cúcuta), Tigers (Cúcuta), Osos (Bogotá), Broncos (Bogotá), Devils (Bogotá), entre otros. Sin embargo, a lo largo del tiempo se ha visto que algunos integrantes de los diferentes equipos han tenido dificultades personales, lo que ha hecho que muchos de estos grupos desaparezcan, se dividan o se nutran de los ex-integrantes de otros equipos.

Por esta misma época, se creó la ANP (Asociación Nacional de Porrismo), sin embargo, se alió con la empresa Pasarela Publicidad, que como se mencionó anteriormente se acabó y con ella acabó a esta asociación que propendía por el buen desarrollo del Cheer en Colombia.

A mediados de la primera década de los 2000 aparecieron más y más equipos, que no pertenecían a instituciones educativas, en ese momento se les conocía como Escuelas de Formación y su más alto nivel, como ya se había mencionado, los Equipos Élite; pero luego llegó al país la denominación All-Star y fue adoptada por estos equipos de inmediato. Al mismo tiempo también se le dio bastante importancia a otras modalidades o llamadas en Colombia 'Categorías Especiales', que esencialmente eran parte del Dance (poms, hip-hop, jazz) y otras como el Partner Stunt, el Group Stunt, Best Cheer y Best Man.

En el año 2005, al primero Cheer Worlds viaja un equipo colegial colombiano, los Vikings del Colegio Santa Ana de Bogotá, lo que abrió las puertas de este destino a muchos más equipos. En el 2006 viajaron nuevamente los Vikings y también algunos equipos All-stars como: Osos (Bogotá – 6to puesto en Nivel 5 Internacional), Fox (Bogotá) y Jaguars (Bogotá – 3er puesto en All – Girl Internacional); en el 2007 repitió Osos y por primera vez fueron los Patos (Bogotá), y a partir de ahí muchos equipos buscaron la oportunidad de viajar al tan anhelado mundial, lo que causó un cambio momentáneo en los reglamentos nacionales.

Sin importar si se era colegio o equipo all-stars, se abandonó la animación, durante algunos años, hasta que se logró comprender, que los cantos de la animación son de vital importancia en el ámbito de las instituciones escolares (universidades y colegios), para identificar el equipo, la institución, sus colores y generar sentido de pertenencia, algunos creen que es un retroceso, sin embargo, hay que reconocer que la animación es lo que hace la diferencia y por esa razón es que es importante conocer la historia.

Otros momentos importantes que ha vivido el Cheer Colombiano en las competencias internacionales ha sido la participación de la Selección Colombia en el 2009 en Cheer y en otros años en Dance y Partner Stunt, y por su puesto la obtención de la medalla de plata por parte del equipo BCA (Bogotá Cheer Athletics) en el pasado Cheerleading Worlds USASF 2013. Es necesario dar a conocer, que para poder asistir a estas competencias internacionales, primero hay que pasar por un filtro como los Campeonatos Nacionales de la empresa Cheer And Dance Colombia y de la empresa Masters Cheerleading Company, las cuales tienen la autorización de la USAF para dar el aval a los equipos que clasifiquen en los primeros puestos.

A nivel administrativo en Agosto de 2013, se obtiene el reconocimiento del deporte por parte de Coldeportes, proceso liderado por Vladimir Castrillón, y a

partir del cual se inicia la legalización de los clubes de Cheer del país, orientados hacia la conformación de las Ligas (mínimo 3 clubes) y posteriormente de la Federación (mínimo 5 ligas), en Bogotá en el presente año – 2014 – ya se ha logrado el reconocimiento deportivo de varios clubes como Fox All Stars, Phantoms y Legacy Cheer Athletics, razón por la cual se emprende el camino hacia la constitución de la Liga de Bogotá, proceso que ha sido acompañado también por el IDR D y por la ABEC (Asociación Bogotana de Entrenadores de Cheerleading).

3.2 Marco Contextual

El Cheer es un deporte de equipo cuyo eje central es la animación y entretenimiento del público, por medio de gran variedad de elementos. Hay esencialmente dos grandes modalidades que a su vez se subdividen de la siguiente manera:

DANCE	CHEER
Poms (equipo, dobles)	Cheer escuadras colegial y All-stars
Jazz (equipo, dobles)	Partner Stunt – Group S unt
Hip – Hop (equipo, dobles)	Best cheer – Best Man

Tabla 1 – Modalidades de Dance y Cheer

La modalidad Dance se basa como su nombre lo dice, en el baile e integra diferentes técnicas como el uso de los basic cheer motions, el ballet, el jazz, el hip–hop, con sus diferentes estilos, entre otros. Por su parte el cheer, hace uso de diversos componentes esenciales serán explicados a continuación:

3.2.1 Componentes

- Animación

La animación es la esencia del Cheer, sin embargo, solamente los equipos pertenecientes a instituciones educativas, dedican un segmento especial a este componente dentro de sus rutinas, los equipos all-star son también reconocidos como all-music, es decir que toda su rutina se hace con música y los cánticos son esporádicos.

Para los equipos colegiales y universitarios, la animación debe tener la siguientes características: 1) Ser en el idioma del país al que pertenece; 2) Debe ser vocalizada de tal manera que sea entendida tanto por el público como por los jueces; 3) Debe tener en cuenta los colores institucionales, el nombre de la institución y el nombre del equipo; 4) Debe durar máximo 30 segundos; 5) Durante ésta el equipo debe realizar saltos, basic motions, gimnasia (preferiblemente estática), lanzamientos y acrobacia), es decir, que deben usarse los demás componentes del cheer; y 6) Deben utilizarse accesorios como pompones, pancartas, megáfonos y tarjetas de forma segura y estética.

- Baile

Los pasos de baile en Cheer están principalmente basados en los Basic Cheer Motions, estos inicialmente eran 20 movimientos pero luego se fueron incrementando. Lo fundamental es la postura correcta de los brazos durante cada movimiento y la fuerza con que se realizan; en general son movimientos secos que pueden hacerse con las manos en buckets o en blades. Algunos de los basics cheer motions más conocidos son: High V, L, Punch, T, Half T, Diagonal, K, Clap, Clasp, Overhead Clasp, Box Motion, Bow and Arrow, entre otros.

Al principio el baile cheer se caracterizaba por su rigidez, pero en los últimos tiempos ha ganado mayor movilidad, fluidez, ritmo y variedad de transiciones planimétricas y cánones que lo hacen mucho más rico en técnica, velocidad e impacto.

- Salto

Los saltos del Cheer provienen de los saltos gimnásticos, pero su técnica se ha adaptado utilizando al inicio Basic Cheer Motions para hacer la marcación y sincronizar a todo el equipo. Estos saltos son utilizados en un segmento de la rutina acompañados de gimnasia estática dependiendo el nivel en que se encuentre el equipo y también en los lanzamientos. Los saltos más utilizados en el Cheer son: X, Toe Touch o Ruso, Pike o Escuadra, Front Hurdler, Herkie, entre otros.

- Gimnasia

La gimnasia es uno de los componentes más espectaculares del Cheer, en el que se demuestra gran habilidad y desafío de la gravedad. La gimnasia se divide en dos:

a) Gimnasia estática (static tumbling), que está constituida por aquellos elementos de gimnasia que no requieren de carrera de impulso.

b) Tiras Gimnásticas (running tumbling), que está constituida por aquellos elementos y combinaciones gimnásticas que requieren de una carrera de impulso previa a la ejecución.

De acuerdo al nivel de dificultad de cada equipo se pueden hacer algunos elementos gimnásticos y otros no.

- Acrobacia

Se refiere a los levantamientos y lanzamientos que se realizan de manera colectiva, ya sea por parejas o por pequeños grupos. Ésta se divide en:

- a) Partner stunt: Acrobacia por parejas
- b) Group stunt o grupo acrobático: levantamientos por grupos.
- c) Basket toss o lanzamientos: Un grupo de bases lanzan a una flyer, quien ejecuta un salto o un elemento gimnástico
- d) Pirámides: son estructuras que unen varios partner stunts o grupos acrobáticos, los cambios de pirámide a pirámide se denominan transiciones.

La acrobacia es un factor determinante en el nivel del equipo, ya que de acuerdo a este nivel aparecen algunas restricciones.

3.2.2 Edades y Niveles

A continuación se presentan la tabla de edades y niveles establecida por Masters Cheerleading Company y Capital Cheer (Tabla 2) y la tabla de edades y niveles que utiliza el IDR (Tabla 3).

NIVELES Y CATEGORÍAS DISPUESTOS PARA LOS EVENTOS ORGANIZADOS POR MASTERS CHEERLEADING COMPANY Y CAPITAL CHEER COLOMBIA.

NIVELES Y CATEGORIAS 2014 - ALL STAR				
<i>CHEERLEADING ALL STARS (Clubes, academias, escuelas de formación, etc.)</i>				
NIVEL	CATEGORIA	EDAD	RAMA	# INTEGRANTES
0	Baby	6 años y menores	Única	12 a 36 integrantes
1	Mini	8 años y menores	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
	Youth	11 años y menores	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
2	Youth	11 años y menores	Única	12 a 36 integrantes
	Junior	14 años y menores	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
	Senior	12 a 18 años	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
3	Junior	14 años y menores	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
	Senior	12 a 18 años	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
4.2	Senior	12 a 18 años	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
4	Open	13 en adelante	Femenino/Mixto	12 a 36 integrantes
5	Restricted	14 en adelante	Mixto	18 a 36 integrantes
	Open	14 en adelante	Femenino/Mixto	18 a 36 integrantes
6	Open	15 en adelante	Mixto	12 a 36 integrantes
<i>DANCE ALL STARS (Clubes, academias, escuelas de formación, etc.)</i>				
DIVISION	CATEGORIA	EDAD	MODALIDAD	# INTEGRANTES
Poms	Baby	6 años y menores	Femenino	8 a 16 integrantes
	Mini	9 años y menores	Femenino	8 a 16 integrantes
	Junior	15 años y menores	Femenino	8 a 16 integrantes
	Senior	18 años y menores	Femenino	8 a 16 integrantes
	Open	14 en adelante	Femenino	8 a 16 integrantes
Hip Hop	Junior	15 años y menores	Única	8 a 16 integrantes
	Senior	18 años y menores	Femenino/Mixto	8 a 16 integrantes
	Open	14 en adelante	Única	8 a 16 integrantes

www.masterscheers.co

www.capitalcheercolombia.com



**CAPITAL
CHEER
COLOMBIA**

Tabla 2 - Edades y Niveles Masters y Capital Cheer (Tomado de <http://www.masterscheers.co/>)

NIVEL	CATEGORIA	MODALIDAD	EDAD
1	Incluyente	Única	Abierta
1	Pre Infantil	Única	8 años y menores
1	Infantil Colegios	Mixto	11 años y menores
		Femenino	
2	Infantil Escuela	Única	11 años y menores
2	Junior Colegios	Femenino	10 a 14 años
		Mixto	
3	Junior Escuelas de Formación	Única	10 a 14 años
3	Juvenil Colegios	Femenino	12 a 18 años
		Mixto	
3	Juvenil Escuelas de Formación	Femenino	12 a 18 años
		Mixto	
4.2	Juvenil Colegios	Femenino	12 a 18 años
		Mixto	
4.2	Juvenil Escuelas de Formación	Femenino	12 a 18 años
		Mixto	
4	Abierta	Femenino	13 años adelante
		Mixto	
5	Abierta	Femenino	14 años adelante
		Mixto	
6	Universitario	Mixto	15 años adelante
6	Élite	Mixto	15 años adelante

Tabla 3 - Edades y Niveles IDRD (Tomado de www.idrd.gov.co)

3.2.3 Antecedentes de Investigación

En medios electrónicos, especialmente en la Internet, se encuentra variedad de artículos sobre: historia del Cheer, los roles y funciones de los practicantes, los entrenadores y los acompañantes, el espíritu, técnicas y reglamento.

En Colombia se encuentran algunos textos, realizados por profesores de la Universidad Pedagógica Nacional, como Héctor Peralta, quien hizo dos publicaciones bastante similares [‘Revistas Gimnásticas, Porras y Gimnasiadas’ (1996) y el otro ‘Revistas Gimnásticas, Porras y Porristas’ (1996)], en las que comenta algunas claves para la creación de esquemas y coreografías, así como a manera de glosario describe algunos elementos básicos que se utilizaban en esa época; al igual aparece el Libro ‘Escuela de Formación Deportiva en Porrismo: Cheerleaders’ de la licenciada Nancy Martínez Díaz

Por otro lado, algunos estudiantes de carreras afines a la Educación Física que han estado vinculados al Cheer, han realizado sus trabajos de grado con respecto a diferentes dimensiones de esta actividad.

Algunos de ellos son: “Escuela de formación deportiva: El Cheerleading y la comunicación no verbal” del Licenciado Luis Eduardo Pinto del año 2006; “Más allá de la dificultad: Seguridad en la práctica de la acrobacia grupal del Cheerleading” de la Licenciada Denis Angélica Moreno del año 2006; “Estructuración del Cheerleading como perspectiva pedagógica a partir del desarrollo de las habilidades motrices en la edad escolar’ de los Licenciados Diana Carolina Díaz Romero y James Alberto Huertas Velandia del año 2006, en ésta se presenta una estructura que le proporciona características pedagógicas al Cheerleading por la relación de transferencia que establece entre el desarrollo de las habilidades motrices básicas y las habilidades específicas del Cheerleading en

la edad escolar (Díaz y Huertas, 2006); “El Cheerleading como propuesta curricular hacia la integración e interacción social” del Licenciado Jairo Martínez del año 2010; y “Cheerleading para niños sordos en educación básica primaria” del Licenciado Alberto Rodríguez Matamoros del año 2012.

3.3 Marco Teórico

3.3.1 Pedagogía del Entrenamiento Deportivo

La Pedagogía del Entrenamiento Deportivo es la aplicación de las reflexiones y principios pedagógicos al entrenamiento deportivo; desde esta mirada el entrenamiento es un proceso educativo en un área o modalidad específica del deporte, que no puede ser pasado por alto, sino que requiere de profundos estudios que permitan diagnosticar resolver los problemas tanto de la enseñanza como del aprendizaje, así como optimizar sus resultados. En este sentido, el entrenador es un profesor, y requiere entonces definir las finalidades, los contenidos, los métodos, los recursos y las evaluaciones en su quehacer, es decir, establecer el modelo pedagógico con el que va a direccionar el proceso.

La falta de claridad en estos aspectos, es una de las causas de las lesiones de los deportistas, de sus bajos logros, de la deserción y de la falta de organización y estructuración de algunas actividades. Ser entrenador, no puede solamente pasar por pararse al frente de un deportista o de un equipo y repetir lo que alguna vez practicó como deportista, o lo que vio en otros entrenadores, sino que se debe hacer un proceso reflexivo de todas las acciones que se plantean en busca de un mejor desempeño – saludable – de aquellos que se tienen a cargo.

Esta visión del entrenamiento, abre los ojos frente algunos aspectos que a veces en el Cheer parecen olvidados, como: el entrenamiento en niños, la

caracterización de los diferentes deportes y actividades que no son consideradas deportes pero que son manejadas como tal, las condiciones de entrenamiento, la salud, el riesgo de lesión, el manejo de lesiones, la reinserción al deporte después de una lesión considerable gravedad, la ética, los reglamentos, la organización sistemática de las sesiones de entrenamiento, la planificación, etc. Aspectos que es importante revisar a nivel general antes de indagar en ellos en la especificidad del Cheer.

3.3.2 Principios del entrenamiento

Los principios de entrenamiento son directrices fundamentales que le permiten al entrenador tener claridad frente a la toma de decisiones correspondiente a la estructuración, planificación, ejecución y evaluación del entrenamiento.

En la Figura 1 se presentan algunos de los principios del entrenamiento y algunos principios pedagógicos, así como las presuntas interacciones que entre ellos se pueden dar.

Es importante aclarar que los procesos de entrenamiento deben ser desarrollados de forma *individual* incluso en los deportes de conjunto, pues cada ser humano posee unas características motrices, biológicas, psicosociales que difieren de las demás personas, no obstante individual no significa lo mismo que aislado, porque el entrenamiento también es un agente social, de comunicación e interacción.

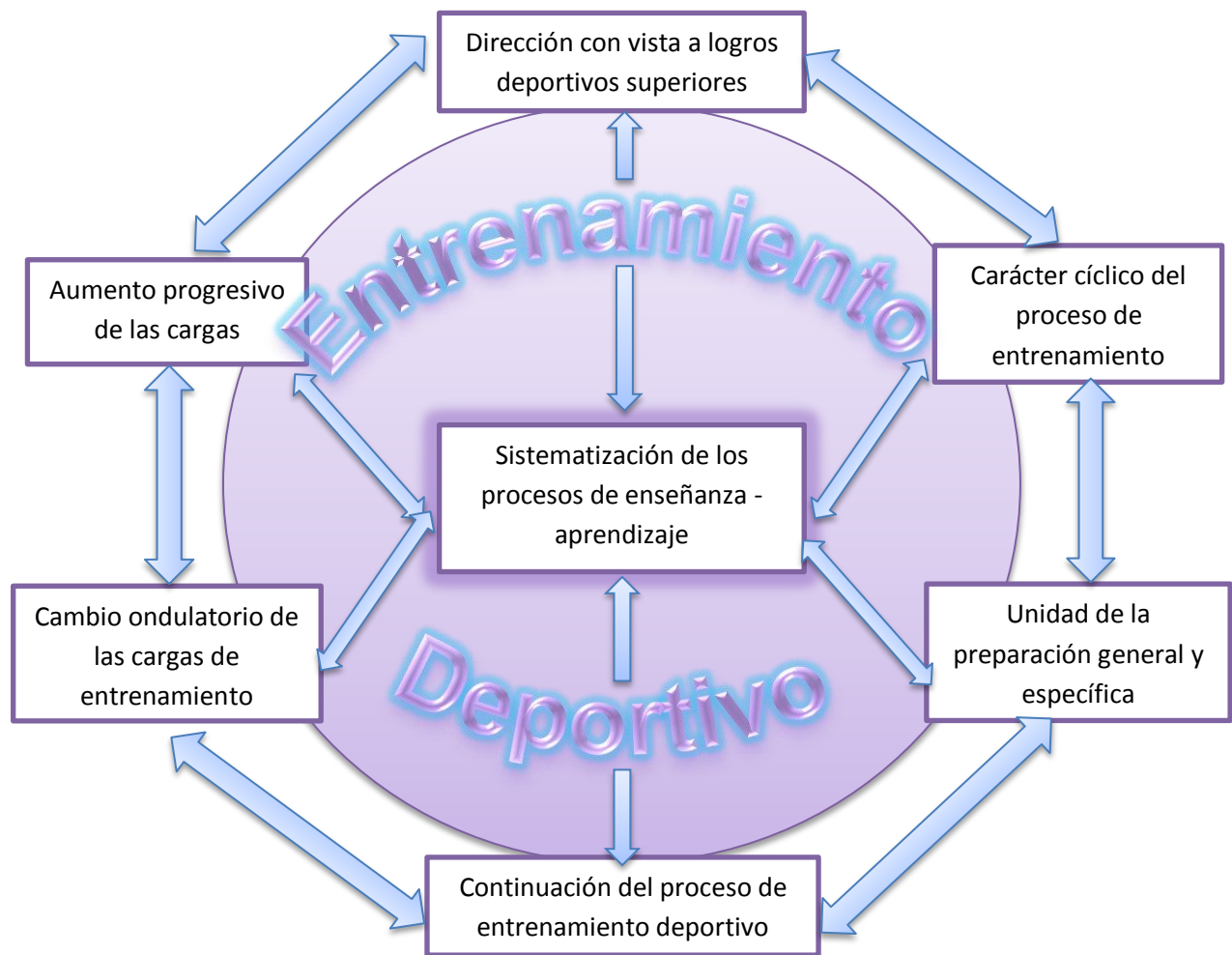


Fig. 1 – Diagrama de Principios del Entrenamiento y sus relaciones (Diseñado por Diana Díaz autora del presente trabajo)

3.3.3 Componentes del entrenamiento

Los componentes son aquellos aspectos que constituyen los procesos de entrenamiento, también son conocidos como tareas del entrenamiento y son los pilares sobre los que se efectúan la planificación, la ejecución y la evaluación del entrenamiento.

		DESCRIPCIÓN
COMPONENTE	Físico	<p>Se refiere a los procesos de perfeccionamiento de los sistemas de aporte energético, con miras a un mejor aprovechamiento de la energía metabólica. Estos procesos se realizan a partir del acondicionamiento de las diversas capacidades físicas condicionales, y se basan específicamente en los aspectos fisiológicos del deportista y están muy relacionados con el tipo de modalidad deportiva en el que participa. Hay momentos de preparación física general, es decir, que son de carácter global y sirven de base para aquellos ejercicios más específicos; y hay momentos de preparación física especial, que se refieren a la especialización acorde con la modalidad deportiva. Son los requisitos más decisivos para la ejecución de una acción deportiva (Hohman, et. al., 2005, Pág. 62)</p> <p>Tony Natt afirmó que el entrenador que no conozca la fisiología de su método se convierte hoy en día en un peligro para el deportista, tanto para sus resultados como para su salud. (Verkhoshansky, 2001, Pág. 314).</p>
	Táctico	<p>Se refiere al sistema de planes de acción y alternativas de decisión que regulan el comportamiento en la competición y en el entrenamiento de tal modo que sea posible un éxito deportivo óptimo (Hohman et. al., 2005, Pág. 147). Está relacionado con el pensamiento estratégico y con la disponibilidad para ejecutar una tarea determinada por el contexto en una situación deportiva. En este aspecto entran a jugar elementos como la ubicación espacial, la anticipación, la atención, entre otros. Es un factor fundamental, ya que pone en juego las condiciones físicas y técnicas en el momento en el que el deportista se enfrenta a ciertas situaciones que pueden ser tanto previstas como imprevistas.</p>

Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento

		DESCRIPCIÓN
COMPONENTE	Técnico	<p>Es el sistema de movimientos organizados para la resolución de una tarea motora concreta, fuertemente condicionado por las reglas propias de cada modalidad deportiva. En sí se refiere a la estructura biomecánica del movimiento y a la coordinación de los esfuerzos musculares. Está básicamente garantizado por la preparación física especial y el desarrollo de las capacidades coordinativas. Es importante que en la enseñanza de la técnica se haga de manera completa, ya que de lo contrario se pueden automatizar errores difíciles de corregir. Algunas características importantes de la técnica son: a) Garantiza un empleo eficaz y económico del potencial energético, b) Se reproduce de forma estable, c) No se ve alterada a una velocidad máxima, d) Se conserva en estado de agotamiento físico y estrés psíquico, y e) Es flexible en situaciones cambiantes (Verkhoshansky, 2001, Pág. 125 - 126) Entre mejor sea la técnica más se asegurará el aprovechamiento óptimo de las vías energéticas y la economía en el desarrollo del movimiento, así como perfección (Hohman et. al., 2005, Pág. 122)</p>
	Psicológico	<p>Las habilidades psicológicas constituyen un factor de gran incidencia en el desempeño deportivo, ya que pueden potenciarlo o disminuirlo, por tal motivo también deben ser entrenadas. Algunas de estas habilidades son: activación – relajación, atención – concentración y autoconfianza. Aquí también entran en juego otros aspectos como la motivación, la autoeficacia, la ansiedad, el estrés, los temores, las expectativas vs. la realidad (percepción de la realidad), el self-hándicap, la fatiga emocional (Síndrome de Burnout), el público, entre otros. Se utilizan métodos como: la visualización, la meditación, la hipnosis, la fijación de objetivos, el diálogo interno. En este componente también se destacan las capacidades psíquicas que son: cognitivas, motivacionales, volitivas y sociales (Hohman et. al., 2005, Pág. 161)</p>

Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento

		DESCRIPCIÓN
COMPONENTE		
	Teórico	Es un aspecto de vital importancia para poder llevar a cabo los procesos de entrenamiento, ya que le permite al deportista no sólo conocer acerca de su deporte en tanto reglamentación, formas de movimiento, técnicas, historia, sino que también le lleva a profundizar en los objetivos de su propio entrenamiento, en los métodos que ejecuta, las incidencias de éste y de otros aspectos.

Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento

3.3.4 Planificación del Entrenamiento

Planificar, según Mestre, significa prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de modo que su acometida se efectúa de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro (Hohman, et. al., 2005, Pág. 9). Se refiere al plan de acciones concretas que se establece con el fin de alcanzar unos objetivos determinados, éste requiere de una evaluación del proceso para estudiar tanto su viabilidad como su efectividad, los resultados de esto sirven de feedback, para así hacer un proceso de mejora continua.

García Manso y otros (1996) proponen los siguientes pasos, fases o aspectos relevantes para la planificación del entrenamiento: análisis o estudio previo, definición de los objetivos, establecimiento del calendario de competencias, organización de las estructuras intermedias de entrenamiento, determinación y distribución de las cargas de entrenamiento y puesta en acción_(en este apartado se harán aclaraciones pertinentes para cada ítem y en un próximo apartado se expresarán las relaciones directas de algunos de estos con el Cheer en Bogotá):

3.3.4.1 Análisis o estudio previo

Antes de hablar propiamente del proceso de planificación, se hace necesario tener en cuenta algunos puntos generales, que condicionarán las decisiones que se tomarán posteriormente en el ya mencionado proceso.

- Se debe conocer sobre los procesos fisiológicos que se generan en la práctica deportiva y que inciden directamente en tanto en el desempeño deportivo como en la salud de los deportistas.
- Se debe haber hecho una caracterización del deporte con respecto a la activación de los sistemas energéticos, la estructura morfológica requerida, las formas de movimiento propias de la modalidad, las características biomecánicas de los movimientos, el tipo de modalidad deportiva de acuerdo con sus exigencias propias, la distribución de edades, niveles y categorías, la reglamentación, los espacios de competición, la organización general de las temporadas, etc.
- Se debe haber hecho una caracterización de los deportistas a entrenar, por medio de un diagnóstico de rasgos biológicos, fisiológicos, psicológicos, edad deportiva, habilidades técnicas y tácticas, el nivel alcanzado en las temporadas anteriores, su perfil condicional, sus características cognitivas y volitivas, los recursos de los que dispone, sus condiciones laborales y/o escolares. Así como su fase de desarrollo y maduración (edad biológica), ya que para cada etapa hay unas directrices específicas, que pueden ser detonantes tanto de progresos como de retrocesos o estancamientos en el proceso.
- Se deben conocer las exigencias de las entidades reguladoras del deporte.

3.3.4.2 Definición de los objetivos del entrenamiento deportivo

Los objetivos corresponden a las conductas esperadas; se plantean de acuerdo con los rasgos específicos del deporte, el género, la categoría, el nivel y el perfil del deportista. Deben ser claros, reales, accesibles, observables, medibles, específicos y deben estar en términos operativos; y pueden ser generales y parciales, pero deben ir en el mismo sentido.

Hay varias posibilidades para definir los objetivos, y esto depende en gran medida de la tendencia de teoría y metodología del entrenamiento desde la que se pare el entrenador, es posible encontrar objetivos netamente pedagógicos, otros enfocados drásticamente hacia la consecución de resultados y rendimientos, otros pueden constituir una mezcla entre el aspecto pedagógico y el científico (Verhoshansky, 2001, Págs. 14-15).

3.3.4.3 Establecimiento del calendario de competencias

El calendario de competencias permite determinar el momento o momentos de la temporada en el o los que el deportista debe alcanzar su punto máximo de rendimiento. Existen dos tipos de competencias, las principales las cuales determinan el período competitivo y las secundarias, que sirven de preparación para las principales. Adicionalmente se pueden distinguir dos tipos de período competitivo, el largo y el corto.

Los deportes de *período competitivo largo* se caracteriza porque las competencias se desarrollan en un tiempo prolongado, dura casi todo el año y sus formas más conocidas son la liga regular y los play-off. La mayoría de deportes de este rasgo son deportes de conjunto.

Los deportes de *período competitivo corto* se caracterizan porque las competencias están concentradas en estrechos períodos, sus formas más conocidas son la eliminación y la confrontación directa. La mayoría de deportes de este rasgo son deportes individuales.

Además, de las formas del tipo de período y las formas de competencia, se debe considerar el número de competencias a las que se asistirá y cuáles de estas serán tomadas como las más importantes.

3.3.4.4 Determinación y distribución de las cargas de entrenamiento

Se deben seleccionar los medios de entrenamiento de mayor utilidad y rechazar aquellos superfluos y/o perjudiciales para las características de los deportistas y del deporte como tal.

Conviene pensar en el entrenamiento como proceso a largo plazo, en el que cada una de las etapas tiene unos rasos esenciales, que requieren de medios especiales y diferenciados de las demás etapas. De esta manera queda expuesto un espectro de posibilidades que parten del desarrollo multilateral propio de las etapas iniciales y de formación, caracterizado por la gran variedad de medios (ejercicios) ejecutados a una baja intensidad, buscando una adaptación general de los sistemas fisiológicos, y que va disminuyendo con la aparición de la especialización y por tanto del alto rendimiento, aunque no es recomendable eliminarla por completo (Bompa, 2005).

El desarrollo multilateral abre un abanico de posibilidades de autoconocimiento, de conocimiento del otro, del contexto, de sus oportunidades y de sus limitaciones, genera un acervo motor más complejo que se verá reflejado en una mayor agilidad y adaptación a los procesos de entrenamiento; Bompa

(2005, Pág. 22) afirmaba que si estamos interesados en el desarrollo de deportistas de alto nivel, debemos estar preparados para retrasar la especialización y sacrificar los resultados a corto plazo.

La distribución de las cargas es uno de los factores más importantes de la planificación; las cargas de cada orientación se deben distribuir de forma racional en el tiempo y en la cantidad y en la forma adecuada. Los criterios a seguir son fundamentalmente la evolución de aspectos como el volumen, la intensidad, la densidad y la duración (García Manso, et. al., 1996, Pág. 25).

El *volumen* hace referencia a la cantidad de ejercicios o medios que se utilizaran en el entrenamiento, se debe partir de un volumen global de toda la temporada, para hacer la correspondiente distribución en las diferentes fases del entrenamiento.

La *intensidad* es el aspecto cualitativo del entrenamiento, y está relacionado con el esfuerzo realizado durante el entrenamiento. Volumen e intensidad son dos variables inversamente proporcionales.

La *densidad* tiene que ver con la frecuencia con la cual un deportista se somete a una serie de estímulos, debe ser efectiva y evitar llevar a la fatiga. Aquí la relación que subyace es entre la *duración* del estímulo y el *intervalo de descanso*.

La *frecuencia* se refiere a la cantidad de ejercicios que se realizan en una unidad de tiempo determinada.

La *duración* es la cantidad de tiempo utilizada para la realización de un ejercicio.

La distribución de la carga está estrechamente vinculada a los modelos de planificación y periodización.

3.3.4.5 Puesta en acción

Consiste en el paso del plan a la realidad, es de hecho el factor que permite determinar los aciertos y las falencias del plan de entrenamiento. Se requiere tener presente que el gran número de variables que afectan el desarrollo de una planificación hacen que ésta no siempre pueda ser cumplida al ciento por ciento, sin que por ello se consideren erróneos los planteamientos de partida sobre los que se sustenta la planificación (García Manso, et. al., 1996, Pág. 27). La puesta en acción consta de dos aspectos fundantes:

La *ejecución*, la cual debe seguir el plan, claro está, teniendo en cuenta los imprevistos, no obstante es oportuno comprender que si la ejecución se aleja mucho del plan, será muy difícil sino imposible alcanzar los objetivos establecidos (García Manso, et. al., 1996, Pág. 27).

La *evaluación*, la cual permite corregir los defectos o asegurar la eficacia, García Manso y otros (1996, Pág. 27- 29), plantean cuatro formas de evaluación: 1) Control de cargas de entrenamiento realizado (datos del trabajo acumulado, comparación del entrenamiento previsto con el realizado, indicadores de control de los efectos del entrenamiento, etc. – Cuadernos de entrenamiento); 2) Control del modelo de competición (Observación desde un enfoque de comportamiento motriz – ludogramas y praxiogramas); 3) Control de la evolución de la capacidad de rendimiento (Detección de errores y aciertos para aplicación de los correctivos necesarios – Test válidos, objetivos y fiables); y 4) Evaluación final del proceso de intervención.

3.3.4.6 Organización de las estructuras intermedias de entrenamiento

Para Matveiev el entrenamiento debe estar organizado en una estructura relativamente estable de unión entre sus componentes, la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general (García Manso, et. al., 1996, Pág. 33).

La estructura general se subdivide en estructuras cada vez más pequeñas, las cuales contienen las características de la estructura general, varios autores como Bompa, Verhoshansky, PLatonov, Matveiev, Ozolin entre otros, han determinado su clasificación, sin embargo en esta ocasión tomaré como referencia a las resumidas por García Manso (1996), como se puede observar en la Figura 2:

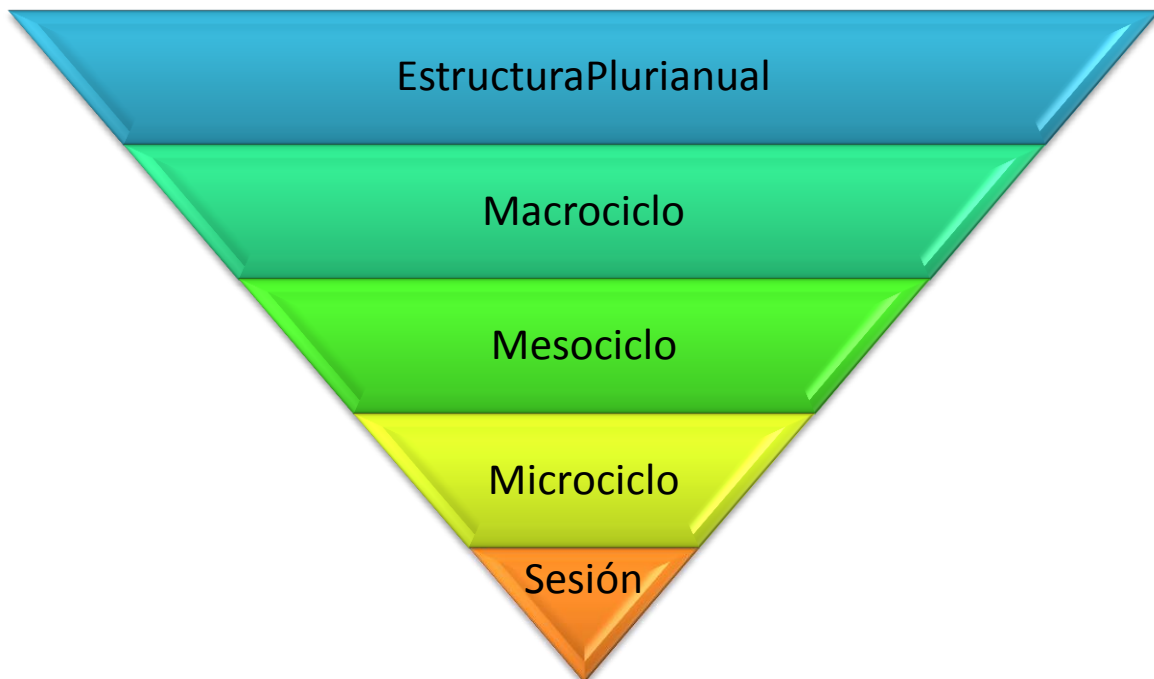


Fig. 2 – Estructura del entrenamiento

- La *estructura plurianual* se refiere a macroestructuras que incluyen ciclos de varios años o la vida deportiva de una persona. La

mayoría de deportes tienen de este tipo de estructuras ya definidas, de acuerdo con las competencias de más alto nivel como los juegos mundiales y los juegos olímpicos; algunas estructuras plurianuales son de cuatro años y otras de dos años, teniendo siempre un carácter ondulatorio, que le permita al deportista a la competencia culmen en su máximo nivel. Por su parte, en el Cheer la competencia de mayor importancia The Cheerleading Worlds es cada año, así que como tal no hay un ciclo plurianual determinado por las competencias, sino más bien este aspecto de la estructura a largo plazo se puede ver evidenciado en la organización de los niveles de competencia, por los que los deportistas pueden pasar a lo largo de su vida (ver Tablas 2 y 3).

En Teoría del Entrenamiento Deportivo se han realizado estudios en diferentes modalidades con los que se trata de pronosticar el alcance de los más altos niveles de la forma deportiva y por tanto de realizar una adecuada planificación. Según García Manso (1996), estos trabajos permiten establecer diferentes etapas en la formación de un deportista, permitiendo conocer cuál debe ser la edad idónea de comienzo de la práctica deportiva, su edad de especialización, cuándo deben alcanzar altos niveles de rendimiento, esta edad además debe relacionarse con las etapas de maduración y las principales cualidades condicionales y/o coordinativas requeridas para las ejecuciones de la modalidad deportiva, así como las fases sensibles, o en otras palabras la mejor edad para el aprendizaje motor.

García Manso (1996) presenta una tabla en la que muestra los años en que se tarda un deportista en alcanzar altos rendimientos en diferentes modalidades deportivas, del Cheer como tal no se encuentran datos, empero, aparecen datos de modalidades relacionadas con el Cheer:

MODALIDAD	HOMBRES	MUJERES
Acrobacia	7.2	6.4
Gimnasia Artística	7.7	6.8
<i>Promedio</i>	<i>7.45</i>	<i>6.6</i>

Tabla 5 – Edades en las que se alcanzan altos rendimientos deportivos en modalidades relacionadas con el Cheer (Tomado de García Manso et. al, 1996, Pág. 70)

Adicionalmente en el planteamiento del entrenamiento a largo plazo, se deben tener en cuenta otros factores como las exigencias de las diferentes etapas de la vida escolar y laboral (Hohman, et. al., 2005, Pág. 209).

- El *macrociclo* incluye todos los objetivos de un proceso completo de entrenamiento, según el modelo tradicional, una temporada se subdivide en período preparatorio (general y especial), período competitivo (precompetitivo y competencias principales) y período transitorio, cuyas duraciones son determinadas por las competencias (García Manso, et. al., 1996, Pág. 54). , tanto en sus formas, sus niveles de importancia, sin embargo el primer período debe durar aproximadamente un 60% del total de la temporada, el segundo un 30% y el tercero un 10%, y entre más largo sea el período competitivo de acuerdo al deporte, más largo debe ser el período preparatorio. Otro aspecto a tener en cuenta en el macrociclo es la relación inversamente proporcional existente entre el volumen y la intensidad, que por ejemplo en los deportes de velocidad la intensidad del entrenamiento en el período competitivo se eleva drásticamente mientras el volumen disminuye.

- El *mesociclo* es una estructura de carácter intermedio en los procesos de entrenamiento, tiene una duración que puede variar entre las 3

y las 6 semanas, siendo los mesociclos de 4 semanas los más populares (Platonov, 2001, Pág. 433). Cada mesociclo tiene una función específica dentro de la estructura general, estas funciones pueden variar de acuerdo al modelo utilizado, en este apartado revisaremos dos modelos.

En el modelo tradicional se pueden encontrar los siguientes tipos de mesociclo:

MESOCICLO	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES	
Entrante, gradual o de introducción	En éste crean las bases de la condición física y se forman hábitos motores. Generalmente está constituido por 2 o 3 microciclos de ajuste y uno de recuperación.	
Básico	Se centra en el aumento de las posibilidades funcionales de los diferentes sistemas del organismo, contienen las cargas fundamentales durante una temporada, contiene gran variedad de medios, mucho volumen e intensidad de trabajo y cargas grandes. Cumplen dos tipos de objetivos:	
	Desarrollo	Crear las bases funcionales y técnicas requeridas por la modalidad deportiva. Intensificación del rendimiento.
	Estabilización	Consolidar y automatizar los logros ya alcanzados
Preparación y control	Se realizan en función de la actividad competitiva, utilizando ampliamente ejercicios competitivos y de preparación especial. Consiste en la verificación de la mejora en el rendimiento.	

MESOCICLO	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Pre-competición	Busca corregir los defectos aparecidos en los mesociclos anteriores, transformando los niveles condicionales y técnicos de base a niveles de competencia, tiene en este un lugar especial la preparación psicológica y la preparación táctica, y debe favorecer los procesos de recuperación que conducen posteriormente a un estado de supercompensación.
Competición	Incluyen las principales competencias, y los trabajos a realizar entre estas, cuando no son muy espaciadas.

Tabla 6 – Tipos de mesociclo del modelo tradicional (García Manso, 1996, Hohman et. al, 2005 y Platonov, 2001)

En el modelo ATR o de cargas concentradas, sólo existen tres tipos muy específicos de mesociclo:

MESOCICLO	CARACTERÍSTICAS
A	Acumulación
T	Transformación
R	Realización

Tabla 7 – Tipos de mesociclo del modelo de cargas concentradas o ATR

- El *microciclo* es otra de las estructuras intermedias de los procesos de entrenamiento, es un fragmento del mesociclo y por tanto debe contener sus características fundamentales, su duración mínima debe ser de 2 días de entrenamiento y la máxima de 14 días, además debe tener una parte de estimulación y una restablecimiento, teniendo esto en cuenta, las estructuras más utilizadas son 6:1, 5:2, 3:1, 2:1 (García Manso, 1996, Pág. 49). Existen varios tipos de microciclos con características muy específicas:

MICROCICLO	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Ajuste o introductorios	Busca la preparación del organismo para el entrenamiento intenso, sus cargas son bajas o moderadas y disminución de la intensidad
Carga	Tiene un nivel grande de carga
Impacto o choque	La magnitud de la carga llega a un nivel extremo, en este se acumula fatiga en ausencia de una recuperación total
Activación	Preparación para competencia inmediata, con bajo volumen y por lo tanto alta intensidad
Competición	Incluye las competencias, debido al buen manejo en los tiempos de recuperación, aparecen con una buena supercompensación,
Recuperación o descarga	Las cargas son bajas, incluyen sesiones de descanso activo y sesiones de cambios contrastados.

Tabla 8 – Tipos de microciclo (García Manso, 1996 y Moreno, 2004)

- La *sesión* de entrenamiento es la estructura elemental, como lo afirma García Manso (1996, Pág. 34), y queda sujeta al número, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo. Cada una, consta de 4 fases a saber:

FASE	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Introducción	Preparación teórica del deportista, profundizando en aspectos como: los objetivos (motivo, efectos)
Acondicionamiento	Corresponde al calentamiento
	General Global, activación de los sistemas funcionales

Tabla 9 – Fases de la sesión (García Manso, 1996 y Moreno, 2004)

FASE	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES	
Acondicionamiento	Específico	Predisposición de los sistemas que actúan directamente en la ejecución de los ejercicios a desarrollar
	Sus beneficios son: la disociación del O ₂ en la hemoglobina; la liberación de O ₂ de la mioglobina; la disminución de activación necesaria para las reacciones químicas, acelerando los procesos metabólicos, reducción de la viscosidad interna del músculo mejorando la eficiencia mecánica, se facilita la transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la sensibilidad; aumenta el flujo sanguíneo hacia la musculatura activa y previene lesiones.	
Desarrollo	En esta fase se ejecutan los ejercicios con los que se pretende alcanzar los objetivos de la sesión. Esto determina el grado de incitación.	
Recuperación facilitada	Es la parte final de la sesión, pues los esfuerzos intensos no deben ser cortados abruptamente sino descender progresivamente hasta llegar a los valores iniciales.	

Tabla 9 – Fases de la sesión (García Manso, 1996 y Moreno, 2004)

Así como existen diferentes tipos de mesociclo y de microciclo, también existe diversidad de tipos de sesión, en esta ocasión se presentarán tres clasificaciones:

Según Platonov (García Manso, 1996):

SESIÓN	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Con objetivo selectivo	Orientado hacia aspectos concretos de la preparación: cargas uniformes mantenidas, cargas uniformes adaptadas, cargas variadas, todas de igual orientación

Tabla 10 – Tipos de sesión según Platonov (García Manso, 1996)

SESIÓN	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES	
Con objetivo de conjunto	Desarrollo simultáneo de varias cualidades, con dos variaciones	
	Consecutiva	Se divide la sesión en tantas partes como cualidades a desarrollar, estas se trabajan de forma independiente
	Simultánea	Las cargas se trabajan de manera conjunta, en este caso se debe tener en cuenta e tipo de interrelaciones entre las orientaciones.

Tabla 10 – Tipos de sesión según Platonov (García Manso, 1996)

Según Navarro (García Manso, 1996):

SESIÓN	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica / táctica	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir de nuevas técnicas o tácticas • Pulir o modificar las técnicas o tácticas que el deportista ya posee
Acondicionamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar de capacidades físicas o coordinativas
Valoración	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el estado de preparación del deportista

Tabla 11 – Tipos de sesión según Navarro (García Manso, 1996)

Según Tumanian (García Manso, 1996):

SESIÓN	CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES
Básica	Elevar la capacidad de trabajo especial
Regulación	Restablecer la capacidad de trabajo especial a expensas de incrementar la capacidad de trabajo general

Tabla 12 – Tipos de sesión según Tumanian (García Manso, 1996)

Para la distribución de las sesiones durante el día se han encontrado algunos tips, que pueden favorecer el desarrollo y estabilización de las habilidades, así como el alcance de un mejor rendimiento:

- Realizar la/s sesión/es en el momento del día en el que el o los deportistas tengan mayor disposición, el mayor nivel de activación es al medio, en la mañana y en la tarde es moderada y en la noche es baja
- Armonizar las cargas de entrenamiento con los ritmos escolares y/o laborales
- Adaptar los ritmos por medio de la creación de hábitos
- Evitar realizar entrenamientos orientados al mejoramiento de la fuerza, la velocidad o la coordinación poco después de levantarse, debido a la baja activación del sistema nervioso
- Evitar entrenar después de las 9 o 10 de la noche, dado que esto puede generar trastornos en el sueño
- Tener en cuenta el ciclo circadiano
- Ubicar las sesiones enfocadas al desarrollo de la velocidad en la mañana y por la tarde los de resistencia

3.3.4.7 Modelos de entrenamiento

Existen diferentes maneras de organizar la estructura general del entrenamiento, estas formas están basadas en principios específicos, aplican sus propias metodologías y constituyen los diversos modelos de entrenamiento.

García Manso (1996, Pág. 124) entre otros autores propone un diagrama (Figura 3) que ayuda a comprender la taxonomía de los modelos de entrenamiento:



Fig. 3 Modelos de planificación del entrenamiento, García Manso (1996, Pág. 124)

- *Modelo Tradicional o Clásico de Matveiev*

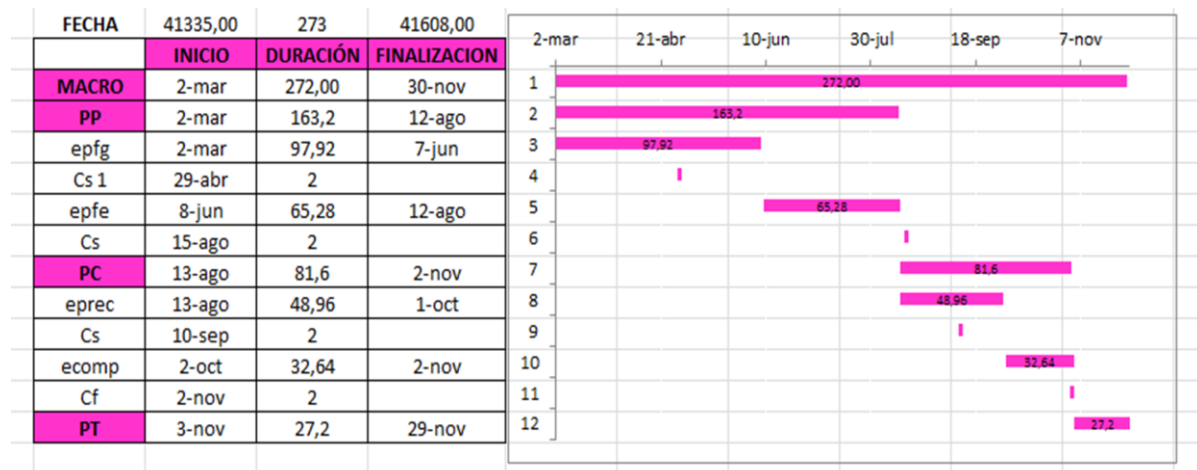


Fig. 4 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo tradicional – Equipo de Cheer Lotos 2013

MODELO	ESTRUCTURA		CARACTERÍSTICAS
Tradicional o Clásico (Matveive)	Período preparatorio	Preparación general	Establece la base funcional para el entrenamiento Mejora de la condición física Aplicación de una gran gama de fundamentos y destrezas motoras Introducción a sistemas de juego y reglamento
		Preparación especial	Desarrollo de las cualidades físicas específicas Introducción de la técnica y la táctica en el contexto real
	Período competitivo	Etapa pre-competitiva	Competencias de preparación
		Competencias fundamentales	Presentación de los máximos rendimientos
	Período transitorio		Intervalo de descanso y recuperación para el inicio de la siguiente temporada

Tabla 13 – Modelo tradicional (Ravé, 2007)

- *Modelo Pendular o de Campana:*

Este modelo fue propuesto por Aroseiev y consiste en la alternancia sistemática de una fase de cargas generales (acumulación) y una segunda de cargas específicas (realización), mientras las primeras decrecen las específicas aumentan, esto le permite a los deportistas participar en varias competencias a lo largo de varios ciclos anuales, en este modelo se omite el período transitorio. Busca incorporar algo de autonomía por parte del deportista.

Aerosive plantea dos fundamentos teóricos para el modelo pendular, estos son: a) El fenómeno Sechenov que es el resultado más eficaz de un descanso

activo por medio de actividades de contraste que los descansos pasivos; y b) la incorporación de ritmo a las capacidades generales y especiales.

- *Modelo ATR*

Este modelo se basa en la concentración de las cargas de entrenamiento por bloques, de capacidades y objetivos concretos, más específicamente bloques de dos capacidades motoras y una característica técnica. Según Ravé y otros (2007) la ordenación de los mesociclos se basa en el efecto acumulativo residual que ha producido el trabajo anterior.

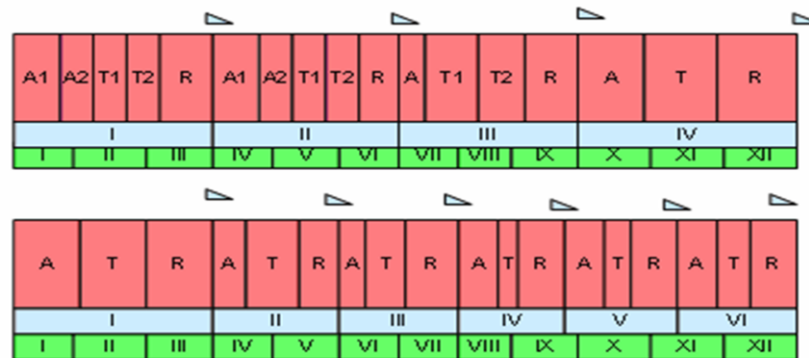


Fig. 5 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo ATR – Tomado de Ravé et. al (2007, Pág 17)

MODELO	ESTRUCTURA	CARACTERÍSTICAS
ATR (Issurin y Kaverin)	Acumulación	Busca elevar el potencial técnico y motor, en él se acumulan capacidades y se extiende el repertorio de elementos técnicos. Sus volúmenes son altos y su intensidad moderada para la fuerza, la resistencia aeróbica, la técnica y la corrección de errores.

MODELO	ESTRUCTURA	CARACTERÍSTICAS
	Transformación	Pretende transferir las capacidades motoras generalizadas a específicas y estabilizar la técnica, también hace énfasis en la tolerancia a la fatiga . su volumen e intensidad son aumentados.
	Realización	Su objetivo es alcanzar mejores resultados, utilizando de forma completa todas las capacidades condicionales y técnicas dentro de la actividad competitiva y generar la disposición para las competiciones venideras. Utiliza ejercicios a máxima intensidad, con grandes recuperaciones e incluyendo las competencias.

Tabla 14 – Modelo de cargas concentradas o ATR (García Manso, 1996)

- *Modelo de Macrociclos Integrados*

Este modelo propuesto por Navarro en 1990, se basa en que cada uno de los macrociclos comprende todas las necesidades del entrenamiento para la temporada, sólo que se concentran en períodos muy cortos, más o menos de 6 a 10 semanas. Cada uno de estos macrociclos tiene tres fases: 1) Fase general: En la que el acento está en la resistencia aeróbica y la fuerza máxima y predomina el volumen; 2) Fase específica: Cuyo acento está en el trabajo aeróbico y en la fuerza resistencia, haciendo mayor énfasis en la intensidad; y 3) Fase de mantenimiento: Su objetivo es la supercompensación, razón por la cual se disminuyen tanto el volumen como la intensidad, trabajándose más el ritmo competitivo y la velocidad (García Manso, 1996, Pág 138 - 139)

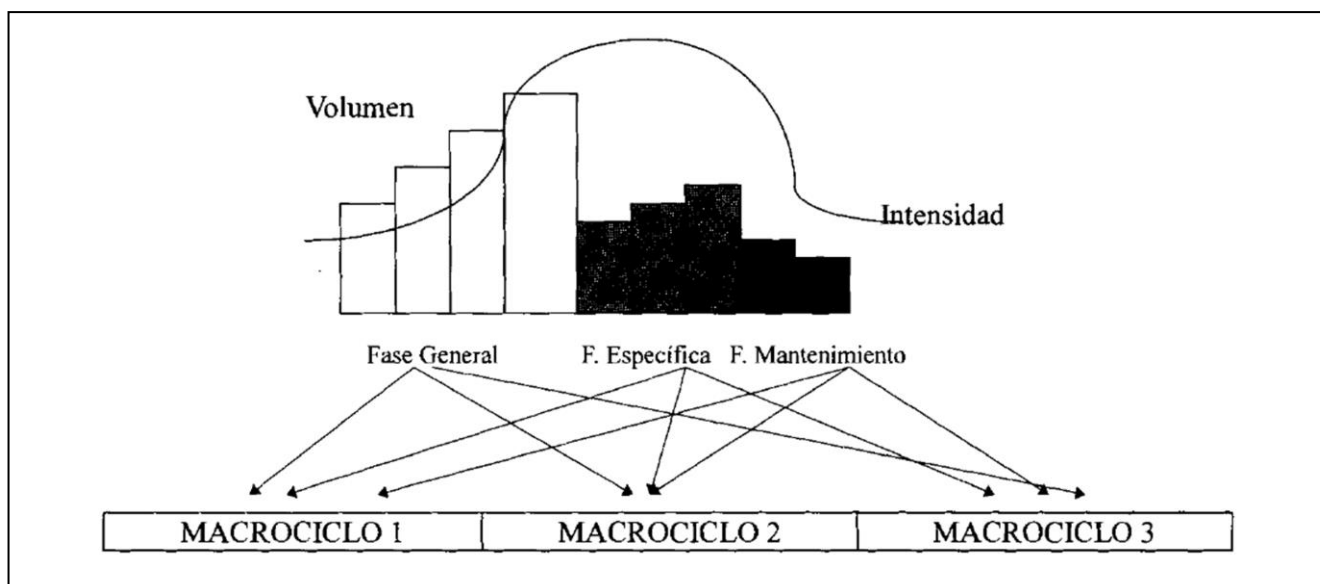


Fig. 6 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo de Macro Ciclos Integrados – Tomado de Gracia Manso (1996, Pág. 140)

- *Modelo Cibernético*

Gracia Manso (1996, Pág. 147), propone este modelo, como un sistema de elaboración de programas individuales, que tiene en cuenta las necesidades reales de cada uno de los deportistas. Su fundamento es el estudio de las conexiones nerviosas y su lógica interna y a partir de esto plantea dos principios básicos a saber 1) La organización lógica de las cargas de trabajo y 2) La adaptación de las cargas a las necesidades del deportista en cada parte del proceso de entrenamiento. Para su planteamiento se utilizan organigramas básicos en los cuales se utilizan algunos símbolos que indican los criterios o la naturaleza de los pasos a seguir en el proceso.

3.3.4.8 Métodos de entrenamiento

Los métodos de entrenamiento son aquellos procedimientos sistemáticos que se ejecutan para alcanzar los objetivos que se han planteado para el

entrenamiento, existen métodos específicos para el entrenamiento de cada una de las capacidades físicas. Algunos de los métodos de entrenamiento son:

- *Método continuo:* Se refiere a la realización de ejercicios seguidos sin modificar tiempos ni intensidades, su objetivo es el mejoramiento de la resistencia aeróbica. Hay dos tipos, el extensivo, en el que el hay volúmenes altos e intensidades bajas, logrando grandes adaptaciones en el metabolismo de los lípidos, para trabajos o recorridos de muy larga duración; el intensivo produce mejoría en el metabolismo glucolítico, sin embargo, debe usarse con precaución, debido a que trabaja en el “umbral anaeróbico” (Weineck, 2005, Págs. 154 - 158). Para el caso del Cheer no es un método efectivo, ya que la duración de los elementos gimnásticos y acrobáticos es muy corta, así como la rutina completa, cuya duración no sobrepasa los 3 minutos.
- *Método de repeticiones:* Es un método de tipo fraccionado, que consiste en realizar series de un ejercicio y dejar entre serie y serie un tiempo de descanso completo, la duración de esta pausa es difícil de determinar, sin embargo algunos autores como Weineck (2005, Págs. 163 - 166), mencionan que para una carga de pocos segundos la pausa podría durar de 1 a 2 minutos, mientras que para esfuerzos de 2 a 3 minutos, la pausa podría ser de 15 a 30 minutos, todo esto en aproximaciones, que pueden variar en cada modalidad deportiva, y además se debe tener en cuenta que éste es un método apropiado para modalidades en tipo de carreras pero no para el desarrollo de la fuerza ni para la coordinación, por tanto no es muy recomendado para la práctica del Cheer. Ramos (2001, Pág. 73), por su parte plantea que este método tiene como fin el dominio del ritmo propio de la competencia, haciendo énfasis en la velocidad.
- *Interval training:* Es un método de tipo fraccionado, que consiste en una o varias series de ejercicios alternados con períodos de descanso o

recuperación, la velocidad de los ejercicios debe ser muy similar a las de las competiciones, mejora el metabolismo de los hidratos de carbono y aumenta el tamaño del corazón, su principal característica es que tiene descansos incompletos entre series de ejercicios (Weineck, 2005, Págs. 158 - 163). En la actualidad del Cheer, se utilizan métodos de entrenamiento funcional que se fundamentaron inicialmente en el entrenamiento interválico y que han modificado en busca de obtener resultados eficientes en el acondicionamiento físico y la pérdida de peso, entre otros, algunos de los más utilizados hacen parte del Crossfit como el Insanity® y Tabata, que consisten en programas de alta intensidad, que han surgido de manera empírica, pero que poco a poco han ido siendo implementados por cientos de personas en todo el mundo (Glassman, 2007). El método Insanity®, hace una curva opuesta al entrenamiento interválico tradicional, ya que en el tradicional se hace ejercicio moderado durante aproximadamente 3 minutos y luego sube al pico máximo durante 30 segundos y vuelve a bajar, en el Insanity® se realiza una batería de movimientos, cada uno durante aproximadamente un minuto, sin descanso entre uno y otro y luego de terminar dicha batería se hace una pausa de 30 segundos, y se repite todo nuevamente utilizando diferentes intensidades, se puede iniciar la primera serie al 50%, la segunda al 75% y la tercera al 100%. El método Tabata tiene una duración de 4 minutos, se realizan 4 ejercicios cada uno durante 20 segundos a máxima intensidad y se alternan con 10 segundos de descanso, lo cual se repite dos veces, para mayor motivación se puede utilizar música de fondo (Díaz, Julián – Capacitación Capital Cheer 2014).

- *Método de circuito:* Se realizan ejercicios variados con intensidades diferentes, duraciones similares y el tiempo de recuperación van en función de la orientación.

- *Stretching*: Es un método de entrenamiento de la movilidad (Flexibilidad), en este se ejecuta una posición de elongación muscular, sin que cause dolor y se mantiene dicha posición durante 20 ó 30 segundos, las ayudas pueden ser la gravedad, el propio peso del cuerpo, la tracción de los brazos o un compañero (Hohman, et. al, 2005, Pág. 121).
- *CHRS (Contract – hold – relax – stretch)*: Es un método de entrenamiento de la flexibilidad o de la movilidad, en español se conoce como contracción – relajación – estiramiento; este método facilita el estiramiento del tejido conjuntivo que se encuentra alrededor de las fibras musculares, lo cual mejora la movilidad a mediano y largo plazo debido a los cambios estructurales (Hohman, et. al, 2005, Pág. 121).
- *F.N.P. (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)*: Es de origen terapéutico, en esta se efectúan movimiento contra la resistencia en todo el recorrido y se contrarresta la dirección momentánea del movimiento (Hohman, et. al, 2005, Pág. 121).

3.3.4.9 Control y evaluación del entrenamiento

Es quizás una de las fases más importantes de la planificación deportiva, ya que le permite al entrenador establecer puntos de partida, fortalezas y debilidades de sus deportistas, a partir de las cuales podrá tomar las decisiones más apropiadas en cuanto distribución de la carga, periodización, calendario de competencias, métodos de entrenamiento, entre otras variables. Lo preocupante en este aspecto, como lo menciona Ramos (2001, Pág. 143) es que en ocasiones este momento es olvidado y es por esta razón que se llegan a cometer muchos errores.

Varios autores abordan este ítem de la planificación del entrenamiento deportivo, asignándole clasificaciones diferentes, por ejemplo Hohman y otros (2005, Pág. 216), plantean que con el control del entrenamiento se persigue el objetivo de respaldar la acción subjetiva del entrenador por medio de datos objetivos y procedimentales; y establece dos clases:

- La *protocolización del entrenamiento*, que es una variable científica que consiste en la contrastación del plan establecido con las teorías, se determinan categorías de análisis como las cargas, las exigencias, los medios, los métodos, los contenidos, entre otros y se expresan de manera cuantitativa (Hohman, et. al, 2005, Pág. 218).
- El *control del rendimiento*, que sirve para obtener información acerca de la evolución del rendimiento, por medio de un diagnóstico tanto del estado actual del rendimiento como de la efectividad de las intervenciones (Hohman, et. al, 2005, Pág. 220). El mismo autor, menciona que la *observación de la competencia* es muy útil a la hora de comparar el plan con los resultados obtenidos, y adicionalmente porque se pueden analizar los comportamientos de los deportistas en el ámbito competitivo (Hohman, et. al, 2005, Pág. 255 - 267).

Granell (2001) también establece dos categorías:

- El *control*, y afirma que éste afecta a las medidas, es decir es de carácter cuantitativo, su medio más efectivo para es el test, cuya forma puede variar, puede ser escrito, oral, mecánico, técnico, entre otros, es una herramienta muy útil para la determinación y la distribución de la carga de entrenamiento, y se puede realizar en los ámbitos médico, biomecánico, técnico, condicional y psicológico (Granell, 2001, Pág. 71).

- La *evaluación*, la cual es referida al estado de la calidad de los movimientos (Granell, 2001, Pág. 71), sus técnicas más importantes son:

- La observación que está basada en la experiencia práctica del entrenador y se conoce comúnmente como el 'ojo clínico', primero se debe observar la ejecución e identificar los errores, luego se priorizan tales errores y finalmente se le deben dar las instrucciones correctivas al deportista, adicionalmente se pueden hacer diferentes tipos de registro de la información como el narrativo (se cuenta todo lo ocurrido), el descriptivo (se cuenta lo ocurrido en categorías específicas), y el check list (registro de la presencia o ausencia de conductas) (Granell, 2001, Págs. 79 - 85).

- El análisis cualitativo, que es un análisis biomecánico, sin embargo debido a sus altos costos, es solamente utilizado en toda su estructura para deportistas de alto rendimiento, se usan técnicas cinematográficas de alta calidad incluso en 3D (Granell, 2001, Págs. 85 - 90). En el Cheer, la observación directa es el método de evaluación más utilizado, haciéndose una retroalimentación (feedback) instantánea, tanto de manera oral como con lenguaje no verbal, empero es importante reconocer, que en ocasiones se utiliza la herramienta del video para notar errores difíciles de detectar a simple vista y para poder mostrarle al deportista en qué está fallando.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de investigación

Éste es un trabajo de investigación es de carácter formativo, de tipo analítico – descriptiva, que pretende caracterizar los proceso de entrenamiento del Cheer en la ciudad de Bogotá.

4.2 Muestra y características de población

El instrumento se aplicó a 16 entrenadores de equipos de Cheer All Star de la capital colombiana; que fueron escogidos por su experiencia y participación en eventos Distritales, Nacionales e Internacionales.

4.3 Instrumento

Se diseñó un cuestionario en el que pretende caracterizar al entrenador de Cheer en cuanto su formación académica, su experiencia deportiva y su experiencia como entrenador; y por otro lado cómo desarrolla sus procesos de entrenamiento, en esta categoría se hacen preguntas para subcategorías más específicas como la planificación, la periodización, los principios, la pedagogía, los métodos y la evaluación.

Inicialmente se estructuró una matriz con la cual se determinaron las categorías y se elaboraron las preguntas, luego se envió el cuestionario para que fuera analizado y corregido por Victor Jairo Chinchilla, profesor de la Universidad Pedagógica Nacional. Una vez se hicieron la correcciones pertinentes y fue avalado por el asesor, se realizó una prueba piloto (Anexo A), y posteriormente se hicieron los ajustes necesarios, se montó en la plataforma virtual Google Drive (https://docs.google.com/forms/d/1BaUvWSq_KzP4MawH3x4xmSTsuY_ZiHEhzHv)

[J7OfnvKg/viewform?usp=send_form](https://forms.gle/J7OfnvKg/viewform?usp=send_form)) y fue enviado por mensaje privado a los entrenadores, de esta manera se aplicó a la muestra poblacional escogida.

En este punto se reconocen algunos aspectos que interfirieron con el proceso esperado, específicamente, el momento en que el cuestionario fue aprobado por el asesor luego de la prueba piloto coincidió con el evento más grande de Cheer a nivel internacional – The Cheerleading Worlds – al que asistieron varios de los entrenadores seleccionados, esto retrasó un poco el proceso de recolección y análisis de datos.

Sin embargo se contó con la participación de 16 de los entrenadores más representativos de la ciudad.

4.4 Categorías de análisis

A continuación se presenta la matriz de utilizada para el diseño del instrumento y para su posterior análisis, se pueden evidenciar dos grandes categorías con sus correspondientes subcategorías, de las cuales se desprenden las preguntas correspondientes: La primera categoría corresponde al Entrenador, aquí se busca información acerca de la experiencia deportiva, académica y profesional de los entrenadores de la muestra; y en la segunda categoría, que corresponde a los Procesos Desarrollados por el Entrenador, se busca información acerca de los procesos de planificación, ejecución y evaluación del entrenamiento de Cheer en Bogotá. (Para conocer el cuestionario ver Anexo B)

Caracterización de los procesos de entrenamiento desarrollados por los entrenadores de Cheer en Bogotá

Categorías	ENTRENADOR			PROCESOS DESARROLLADOS POR EL ENTRENADOR				
Subcategorías	Características generales	Formación Académica	Experiencia (como deportista, como entrenador)	Planificación	Periodización	Principios	Métodos	Pedagogía
	Nombre	¿Cuál es el nivel educativo que ha alcanzado? Bachiller_ Técnico_ Profesional Licenciatura_ Posgrado_	Es deportista activo actualmente	¿En qué aspectos desarrolla la preparación de sus deportistas?	¿Cómo distribuye la carga de entrenamiento?	¿Bajo qué criterios modifica la carga de entrenamiento?*	¿Qué métodos de entrenamiento utiliza?	¿Qué aspectos considera que intervienen en el proceso de perfeccionamiento de sus deportistas?*
	Edad	Especifique el título obtenido en éste	¿Cuántos años de experiencia tiene en el Cheer?	¿Qué aspectos considera que intervienen en el proceso de perfeccionamiento de sus deportistas?	¿Qué diferencia sus entrenamientos durante el periodo competitivo de los entrenamientos fuera de este periodo?		¿Cómo evalúa sus procesos de entrenamiento?	¿Cómo formula y organiza los objetivos de entrenamiento? •
	Género		¿Cuántos años de experiencia como cheerleader tiene?	¿Cómo formula y organiza los objetivos de entrenamiento?	¿Cómo organiza sus entrenamientos durante la temporada?			¿Cuál es su finalidad con el entrenamiento? ¿Qué pretende conseguir con su proceso de entrenamiento? •
			¿Cuántos años de experiencia como entrenador tiene?	¿Cuál es su finalidad con el entrenamiento? ¿Qué pretende conseguir con su proceso de entrenamiento?	¿Con qué frecuencia realiza los entrenamientos con su equipo?			
			¿De qué equipo/s ha sido entrenador? Especifique niveles y categorías	¿Qué mecanismos utiliza para determinar la cantidad y la intensidad de carga de entrenamiento?	¿Cómo organiza las sesiones de entrenamiento?			
			¿De qué equipo es entrenador actualmente? Especifique niveles y categorías	¿Bajo qué criterios modifica la carga de entrenamiento? *				
			¿Qué resultados ha obtenido con su/s equipo/s? Especifique el equipo				Describe una de sus sesiones de entrenamiento	

Tabla 15 – Matriz de análisis

5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Una vez los entrenadores contestaban el cuestionario, la herramienta de Google Drive iba generando una tabla con cada una de las respuestas conseguidas, esto facilitó la lectura y comparación de las respuestas, especialmente aquellas que parten de preguntas abiertas (<https://docs.google.com/spreadsheets/ccc?key=0AvpZG9r2F4LsdGQ5UHZCeFZIZWVFZkZ3R0tUMmZ2NGc&usp=sharing> – ANEXO C). Por otra parte, las preguntas de selección múltiple, algunas que permitían una o varias respuestas se valoran estadísticamente y se presentan por medio de gráficas. Se obtuvieron 16 cuestionarios resueltos con las siguientes respuestas:

5.1 Categoría: Entrenador

5.1.1 Subcategoría: Características

Edad



Fig. 7 – Edad de los entrenadores (Ver Anexo C)

Género

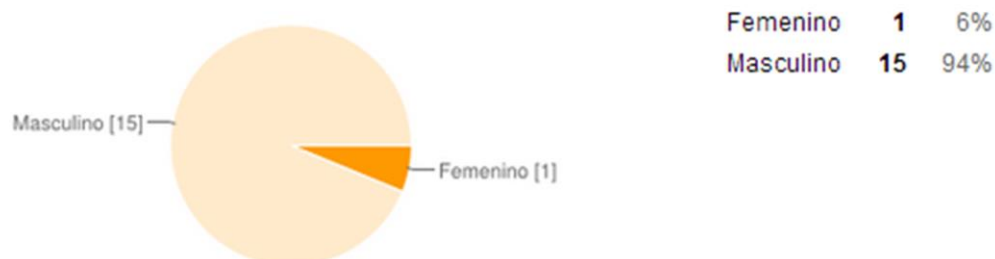


Fig.8 – Género de los entrenadores (Ver Anexo C)

El 100% de los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá a quienes se les aplicó el cuestionario se encuentran entre los 20 y los 35 años, presentándose una mayor densidad de la población en el grupo etáreo de 25 a 30 años (44%) y en el grupo de 30 a 35 años (31%). El 6% del total pertenece al género femenino, mientras que el 94% pertenece al género masculino, evidenciándose una mayor participación de los varones en el rol de entrenador de esta modalidad deportiva (Ver Anexo C).

5.1.2 Subcategoría: Formación Académica

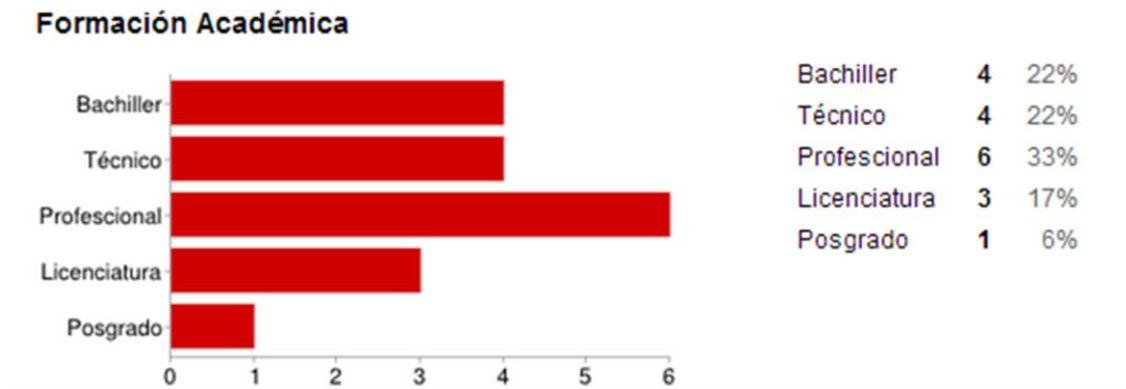


Fig. 9 – Formación académica de los entrenadores (Ver Anexo C)

La totalidad de los entrenadores encuestados terminaron sus estudios de secundaria, sólo un 22% no ha continuado con estudios de educación superior, otro 22% realizaron estudios Técnicos y Tecnólogos Entrenamiento Deportivo, Seguridad o Actividad Física; no obstante con el avance en el espectro escolar se presenta una cierta disminución en los valores, presentándose un pico máximo del 33% con estudios profesionales distintos a la Licenciatura en Educación Física, con carreras afines o no como Comunicación Social, Cultura Física, Recreación y Deporte, Administración Deportiva; a partir de aquí se presenta una disminución notable en los porcentajes, tan sólo el 17% estudiaron Licenciatura en Educación Física o en Deporte, y un 6% ha iniciado estudios de posgrado, en nivel de Maestría en Actividad Física y Salud. La mayoría de los entrenadores encuestados

mencionan que han realizado estudios de educación no formal como Clínicas de Entrenadores y Cursos Certificados (Ver Anexo C).

5.1.3 Subcategoría: Experiencia

Experiencia como cheerleader



Fig. 10 – Experiencia como deportista (Ver Anexo C)

¿Es deportista activo actualmente?

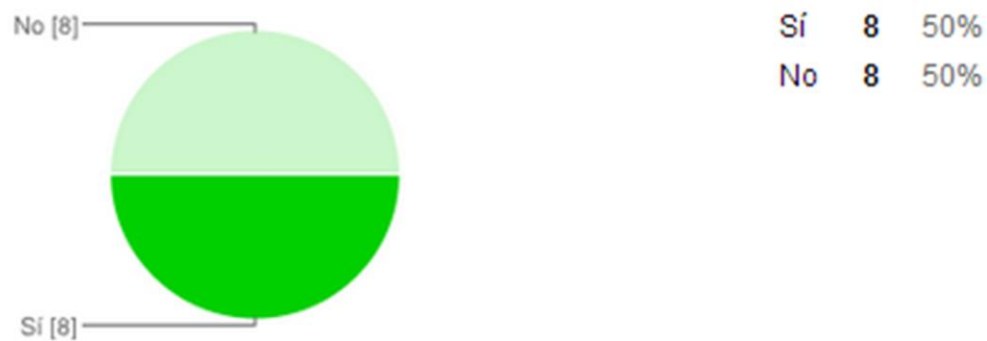


Fig. 11 – Porcentaje de entrenadores activos deportivamente (Ver Anexo C)

Experiencia como Entrenador



Fig. 12 – Experiencia como entrenador (Ver Anexo C)

La totalidad de los entrenadores encuestados ha sido también deportistas por más de 5 años, y aproximadamente un 81% lo han sido por más 10 años, sin embargo, actualmente sólo la mitad (50%) de ellos continúan participando activamente en este rol. En cuanto la experiencia como entrenador existe mayor variedad en los porcentajes, algunos (19%) iniciaron recientemente su actividad como entrenadores, mientras que el 44% de los entrenadores encuestados lleva por lo menos 5 años ejerciendo este rol, y un 25% llevan un poco más de 10 años, y más de 15 años lleva aproximadamente un 13%, evidenciándose en general que los entrenadores a quienes se les aplicó el instrumento son reconocidos en el medio y tiene experiencia notoria en el cargo. Algunos de ellos fueron y otros continúan siendo también de otras categorías como la colegial, la universitaria y barras. El 95% de los entrenadores encuestados han obtenido puestos de pódium en diferentes competencias (Ver Anexo C).

Correlacionando los resultados encontrados en la subcategoría de *Formación académica* y los de la subcategoría *Experiencia como deportista*, queda en evidencia que la totalidad de los entrenadores encuestados han recibido gran parte de sus conocimientos en el tema a partir de su propia experiencia como deportistas, y tan sólo un 70% han buscado realizar estudios de profundización (Ver Anexo C).

5.2 Categoría: Procesos desarrollados por el entrenador

En este punto cabe aclarar que la subcategoría *Planificación* abarca las demás subcategorías y que la subcategoría *Pedagogía* se encuentra inmersa en todas las subcategorías. Lo cual junto con la característica de las preguntas, que son de tipo abierto, hacen que el análisis de resultados de esta parte sea de mayor complejidad (Ver Anexo C).



Fig. 13 Componentes de la preparación de los deportistas (Ver Anexo C)

En esta pregunta se aceptaba más de una respuesta, por lo cual era posible que cada entrenador escogiera más de una opción. En la gráfica se puede observar que los dos aspectos que cuentan con mayor relevancia para los entrenadores son el físico y el técnico cada uno con un 23%, mientras que el aspecto que menos es tenido en cuenta es el táctico con un 11%, luego encontramos que los aspectos psicológico y ético cuentan con un 20% y un 16% correspondientemente, sin embargo, se analizan las respuestas dadas a aspecto “otros” y se encuentra que los enunciados allí mencionados (social, formación en valores, personalidad, humildad, trabajo en equipo) hacen parte del aspecto ético, quedando entonces éste con un 25% (Ver Anexo C).

A continuación se presentan las preguntas de tipo abierto.

¿Cuál es su finalidad con el entrenamiento? ¿Cómo formula y organiza los objetivos de entrenamiento?

La mitad de los entrenadores encuestados tiene como finalidad el desarrollo motor y técnico, para la buena ejecución de los elementos propios del deporte, mejorando el nivel deportivo y competitivo, las finalidades se establecen según los períodos o fases del entrenamiento (período preparatorio, precompetitivo o competitivo), haciendo mayor énfasis en los resultados que se espera obtener en la competencia. Menos de la mitad de los entrenadores entrevistados hacen referencia a objetivos como la formación en valores y el aprovechamiento del tiempo libre; relacionado estas respuestas con las obtenidas en la pregunta anterior, se puede ver que, aunque el aspecto ético es tenido en cuenta no hace parte de los objetivos principales que los entrenadores tienen para sus procesos de entrenamiento (Ver Anexo C).

¿Cómo determina la cantidad y la intensidad de carga de entrenamiento?

Los entrenadores mencionan gran variedad de factores que tienen en cuenta para determinar la cantidad (volumen) y la intensidad de la carga de entrenamiento, entre estos aspectos se encuentran los siguientes (Ver Anexo C):

- La edad de los deportistas y sus procesos de desarrollo
- Los tiempos de recuperación
- El grado de experiencia deportiva
- El nivel en que participa el equipo
- La frecuencia de días y horas de práctica a la semana, y

aclaran que esto se ve afectado por: los horarios laborales y escolares de sus deportistas y la disponibilidad de los espacios.

- El período de la temporada en que se encuentren – período preparatorio o período competitivo – algunos mencionan en el período preparatorio la intensidad es baja y en el período competitivo las intensidades son altas variando entre el 70% y el 100%
- Se realizan test individuales para determina fortalezas y falencias.

¿Cómo distribuye la carga de entrenamiento?

En este apartado se presenta gran discrepancia entre las opiniones de los entrenadores encuestados. En parte se evidencia algo de confusión con la organización de la sesión, ya que algunos mencionan le calentamiento general y específico, la parte central o desarrollo y la vuelta a la calma. Otros hacen acotaciones muy generales entre las que se encuentran que la distribución de la carga depende de la cantidad de días de entrenamiento, de los horarios, de los ítems a trabajar. Otro grupo hizo énfasis en el período o etapa de la temporada, y finalmente se encuentran algunas precisiones como: la distribución debe ser en forma ondulatoria o por fracciones; la distribución se hace de manera ascendente del 60% al 100%; o que a cada componente del entrenamiento le asigna un porcentaje de la carga, por ejemplo: Preparación Física 40%, Preparación Técnica 30%, Preparación Táctica 10% y Preparación Psicológica 20%, en este caso no se tiene en cuenta la Preparación Teórica (Ver Anexo C).

¿Bajo qué criterios modifica la carga de entrenamiento?

Los entrenadores encuestados expresan los siguientes factores como causas de modificación de la carga de entrenamiento (Ver Anexo C):

- Lo determinado por el plan de entrenamiento, variando la carga en los diferentes microciclos, según sus objetivos propios; entre ellos la competencia
 - Factores médicos o lesiones
 - El cumplimiento y superación de los objetivos planteados con respecto al desarrollo de las habilidades
 - Las necesidades de los deportistas, su evolución y sus fallas.
 - La capacitación en entrenamiento deportivo
 - Las capacitación cognitiva del cheer

¿Qué diferencia sus entrenamientos durante el período competitivo de los entrenamientos fuera de este período?

En esta pregunta también aparecen tanto puntos de convergencia como de divergencia de accionares .

Los puntos *comunes* son:

PERÍODO PREPARATORIO	PERÍODO COMPETITIVO
• Aprendizaje y mejoramiento de las habilidades individuales	• Perfeccionamiento y limpieza de la rutina (pulir y corregir)
• Adquisición y desarrollo de habilidades	• Cercano a la realidad
• Incremento de la motivación y la estimulación	• Realización de rutinas completas
	• Entrenamiento táctico

Tabla 16 – Convergencias en la respuesta Período Preparatorio ≠ Período Competitivo (Ver Anexo C)

Los puntos *diferentes* son:

PERÍODO PREPARATORIO	PERÍODO COMPETITIVO
<ul style="list-style-type: none"> Alta intensidad física 	<ul style="list-style-type: none"> Mayor intensidad
<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento técnico 	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento técnico
<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico, técnico y psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico de mantenimiento y perfección
	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo cardiovascular

Tabla 17 – Divergencias en la respuesta Período Preparatorio ≠ Período Competitivo (Ver Anexo C)

Las *semejanzas* encontradas en las respuestas son que en el período preparatorio se aprenden los elementos y en el período competitivo se trabaja para perfeccionar la rutina. Las *divergencias* encontradas en las respuestas son que para algunos entrenadores en el período precompetitivo se hace acondicionamiento físico y otros consideran que es de trabajo técnico, así mismo para los primeros el período competitivo es de trabajo técnico y para los segundos de acondicionamiento físico. También que para un grupo los entrenamientos de alta intensidad están concentrados en el período preparatorio y para el otro grupo están concentrados en el período competitivo.

¿Cómo organiza sus entrenamientos durante la temporada?

La mayoría de entrenadores encuestados inician con una valoración del estado físico de los deportistas, luego se hace un periodo de preparación, uno de ejecución de los elementos, ensamble de la rutina, perfeccionamiento de la rutina y competencias. También organizan las entrenamientos de acuerdo a cada ítem (gimnasia, acrobacia, baile, etc) y al cronograma de competencias (Ver Anexo C).

Describa brevemente una de sus sesiones regulares de entrenamiento

La mayoría de entrenadores encuestados inician con una valoración del estado físico de los deportistas, luego se hace un periodo de preparación, uno de ejecución de los elementos, ensamble de la rutina, perfeccionamiento de la rutina y competencias. También organizan los entrenamientos de acuerdo a cada ítem (gimnasia, acrobacia, baile, etc) y al cronograma de competencias. Adicionalmente hacen una charla técnica tanto al comienzo de la sesión como al final (Ver Anexo C).

¿Qué métodos de entrenamiento utiliza?

Cada entrenador presenta diferentes métodos, tanto métodos propios del entrenamiento (Figura 14), como estilos de enseñanza:

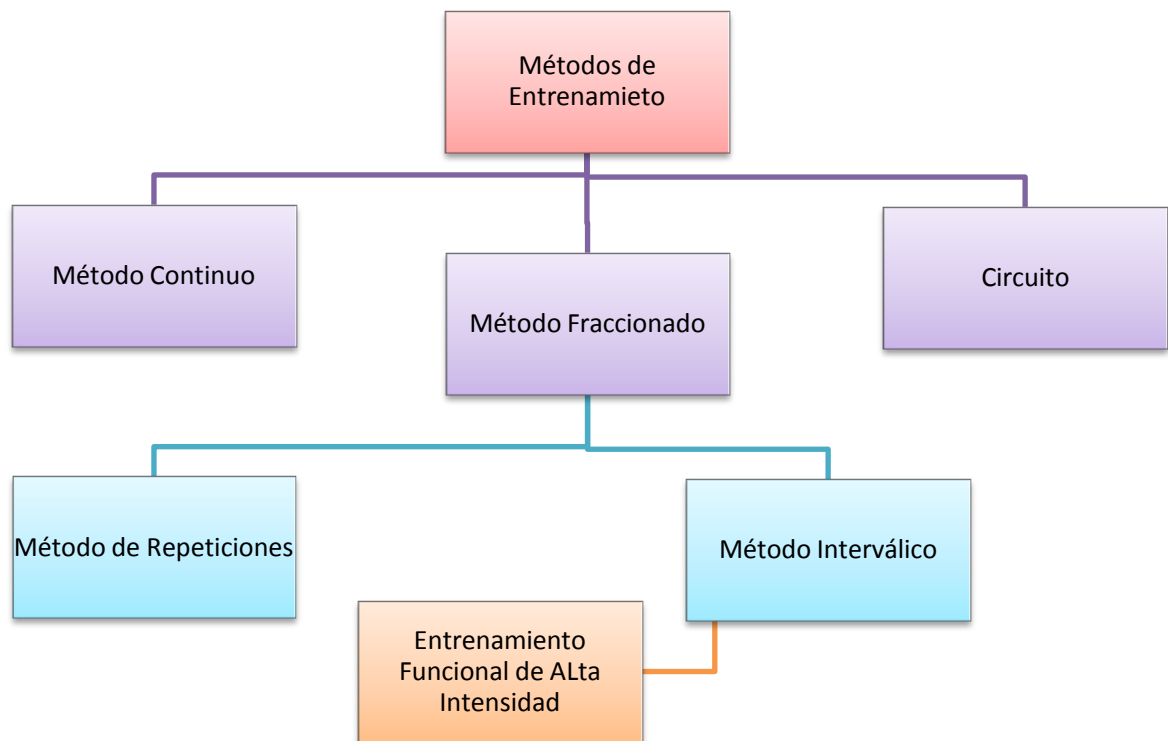


Fig. 14 – Métodos de entrenamiento utilizados por los entrenadores de Cheer de Bogotá (Ver Anexo C)

Estilos de enseñanza (Ver Anexo C)

- Comando directo
- Asignación de tareas
- Metodología interactiva

¿Cómo evalúa sus procesos de entrenamiento?

Para este punto hay variedad de respuestas, pero estas se complementan, ya que cada uno de los entrenadores que aplicaron el cuestionario propone varias maneras, y en la mayoría de sus respuestas existen convergencias:

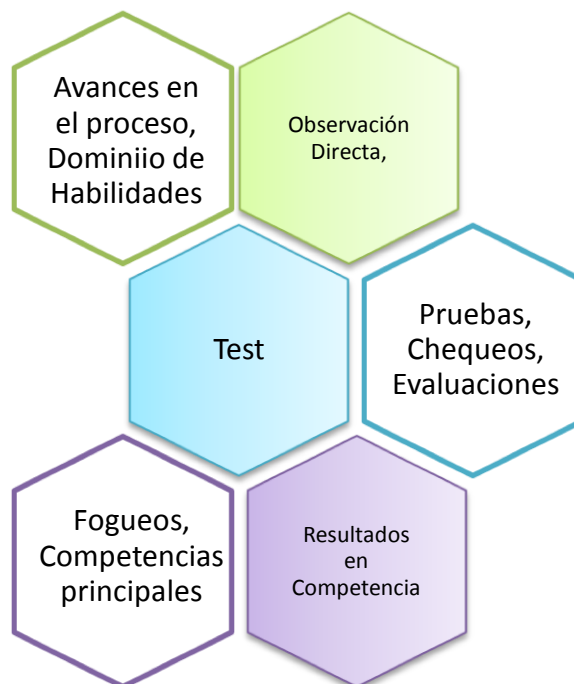


Fig.15 – Métodos de evaluación y control que los entrenadores de Cheer de Bogotá utilizan (Ver Anexo C)

6. CONCLUSIONES

Los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá tienen una variada formación académica, lo cual de cierta manera influye en el planteamiento y desarrollo del entrenamiento que llevan a cabo, no obstante, su experiencia en el medio, tanto como deportistas como entrenadores, es el factor más determinante de los procesos que llevan a cabo con sus equipos y sus deportistas.

Sin embargo, se debe profundizar en el conocimiento de los modelos de planificación y en los métodos particulares de los componentes del entrenamiento, para hacer cada vez prácticas más conscientes, fundamentas y consecuentes con unos principios éticos, pedagógicos y científicos.

La evaluación y el control, no deben ser olvidados bajo ninguna circunstancia, ya que es lo que le permitirá al entrenador reorientar las disposiciones del plan inicial y tomar decisiones determinantes, con el fin de corregir las fallas y de mantener los aciertos, optimizando el rendimiento de los deportistas.

Sería importante que los entrenadores plasmaran por escrito sus experiencias previas y actuales se pudiera generar un estudio más profundo de los procesos que han dirigido, llevando a sus equipos a grandes triunfos, no sólo en el ámbito nacional, sino también internacional, sería muy positivo para el deporte, contar con documentos que permitan comparar los procesos con los resultados, identificando fortalezas y falencias, creando baterías de ejercicios y test propios del Cheer, demostrando la aplicabilidad de los principios, métodos y modelos de entrenamiento al Cheer, así como también es necesaria la investigación en diferentes aspectos del Cheer en lo referente a los problemas de rendimiento y a los problemas pedagógicos, de esta manera se podría construir el Cheer como deporte de una manera más científica y organizada, y se podría enrutarse la consecución de un alto rendimiento y la obtención de títulos distritales, nacionales e internacionales, no de manera aislada, de una competencia, de un equipo, sino como un desarrollo conjunto del Cheer de la ciudad.

7. GLOSARIO

ABEC: Asociación Entrenadores de Cheerleading de Bogotá

ACCAA: American Association of Cheerleading Coaches & Administrators

All Stars: Equipos y clubes que no dependen de instituciones escolares

ANP: Asociación Nacional de Porrismo

Basic Cheer Motions: Movimientos básicos de cheer. Son movimientos de brazos que se utilizan para los bailes, la animación, la acrobacia y los saltos.

Blades: Es la posición de manos abiertas con dedos extendidos en forma de espada.

Buckets: Es la posición de puños cerrados.

Cheer: Deporte que conjuga la animación, la gimnasia, la acrobacia y el baile.

Cheerleader: Líder animador.

Dance: Grupo de modalidades del Cheer con énfasis en técnicas de baile

Group Stunt: Grupo acrobático

ICU: Internationa Cheer Union

NCA: National Cheerleading Association

Partner Stunt: Pareja acrobática

Pompon: Accesorio típico del cheer que consiste en un penacho de fibras de colores, se utiliza en la animación y en el dance

Poms: Modalidad del Cheer Dance que se caracteriza por el uso de pompones

USASF: United States All Star Federation

UCA: Universal Cheerleading Association

FUENTES

- Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. Canada: SportsMed BC.
- Bompa, T. O., & Fernández, V. G. (2009). Entrenamiento de equipos deportivos. Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial Hispano Europea.
- Bompa, T. O. (2007). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial hispano europea.
- Díaz, Julián (2014). Ponencia entrenamiento funcional. Capacitación Capital Cheer 2014.
- Forteza De la Rosa, A. (1994). Entrenar para ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo. México.
- García Manso, J. M. ., Caballero, J. A. R., & Navarro, M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos.
- Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. CrossFit Journal, 1.
- Granell, J. C., & Cervera, V. R. (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo (LIBRO+ CD) (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Guzmán Guzmán, R. E. (2010). Valoración Médico Deportiva: Aspectos Biopsicosociales relacionados con las Actividades Físicas y Deportivas en Niños y Adolescentes. Revista Clínica de Medicina de Familia, 3(3), 192-200.
- Hanson, M. E. (1995). Go! fight! win!: cheerleading in American culture. Popular Press.

- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- J. B. (2006). Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de Investigación en Educación*, 3.
- Konovalova, E. *TEORIA DEL ENTRENAMIENTO*.
- Medrano, I. C. Ejecución de los movimientos para el entrenamiento de fuerza en niños. Soidán, J. L. G., & Furelos, R.
- Moreno, J. (2004). M Clarificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. *Escuela Abierta*, 7, 55-71.
- Moritz, A. (2011). Cheerleading: not just for the sidelines anymore. *Sport in Society*, 14(5), 660-669.
- Mosston, M., Penhos, J., Cratty, B. J., & Lederman, S. (1982). *La enseñanza de la Educación Física*.
- Navarro, P., & Javier, F. (2007). El entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes. Aplicación al rendimiento deportivo. *Journal of human sport and exercise*, Vol. 2, no. 1 (Jan. 2007).
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Editorial Paidotribo.
- Ramos, S. (2001). *Entrenamiento de la condición física*. Armenia: Kinesis.
- Ravé, J. M. G., Valdivielso, F. J. N., & Gaspar, P. M. P. (2007). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a IRamas nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 5(1).
- Robertson, S. H. E. I. L. A., & Way, R. (2005). Long-term athlete development. *Coaches Report*, 11(3), 6-12.

Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 – Modalidades de Dance y Cheer	21
Tabla 2 - Edades y Niveles Masters y Capital Cheer	25
Tabla 3 - Edades y Niveles IDRD	26
Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento	31
Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento	32
Tabla 4 – Componentes del Entrenamiento	33
Tabla 5 – Edades en las que se alcanzan altos rendimientos deportivos en modalidades relacionadas con el Cheer.....	41
Tabla 6 – Tipos de mesociclo del modelo tradicional	43
Tabla 7 – Tipos de mesociclo del modelo de cargas concentradas o ATR.....	43
Tabla 8 – Tipos de microciclo.....	44
Tabla 9 – Fases de la sesión	45
Tabla 10 – Tipos de sesión según Platonov	46
Tabla 11 – Tipos de sesión según Navarro	46
Tabla 12 – Tipos de sesión según Tumanian	46
Tabla 13 – Modelo tradicional	49
Tabla 14 – Modelo de cargas concentradas o ATR.....	51
Tabla 15 – Matriz de análisis.....	60
Tabla 16 – Convergencias en la respuesta Período Preparatorio ≠ Período Competitivo	68
Tabla 17 – Divergencias en la respuesta Período Preparatorio ≠ Período Competitivo	69

LISTA DE FIGURAS

Fig. 1 – Principios del Entrenamiento	30
Fig. 2 – Estructura del entrenamiento	39
Fig. 3 Modelos de planificación del entrenamiento, García Manso (1996).....	48
Fig. 4 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo tradicional	48
Fig. 5 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo ATR	50
Fig. 6 Ejemplo de planificación y periodización desde el modelo de Macrociclos Integrados	52
Fig. 7 – Edad de los entrenadores	61
Fig.8 – Género de los entrenadores	61
Fig. 9 – Formación académica de los entrenadores	62
Fig. 10 – Experiencia como deportista	63
Fig. 11 – Porcentaje de entrenadores activos deportivamente	63
Fig. 12 – Experiencia como entrenador	63
Fig. 13 Componentes de la preparación de los deportistas	65
Fig. 14 – Métodos de entrenamiento utilizados por los entrenadores de Cheer de Bogotá	70
Fig.15 – Métodos de evaluación y control que los entrenadores de Cheer de Bogotá utilizan	71

ANEXOS

ANEXO A
PRUEBA PILOTO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: Procesos de entrenamiento desarrollados en el Cheer Sport de Bogotá

OBJETIVO: Caracterizar los procesos desarrollados por los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá.

NOMBRE: José Vásquez **EDAD:** 30 **GÉNERO:** F M

Su formación académica es: Bachiller Técnico Profesional Licenciatura
Posgrado

Enuncie el/los título/s obtenido/s: Ciencias del deporte y la educación física

Experiencia

- ¿Cuántos años de experiencia tiene en el Cheer? 14 del cheer?
- ¿Cómo Cheerleader? 5 ¿Actualmente es deportista activo? Sí No
- ¿Cómo entrenador? 13
- ¿De qué equipo/s es entrenador actualmente? Colegial
Especifique nivel/es y categoría/s 1, 2, 3
- ¿De qué otros equipo/s ha sido entrenador? Especifique niveles y categorías
Wizards Pilar Sur Pilar Chapinero
Nivel = elite Nivel = 1, 2, 3 Nivel = 1
- ¿Qué resultados ha obtenido con su/s equipo/s? Especifique el equipo
Segundo puesto distrital de parras 2010
Equipo Pilar del sur
Primer puesto Copa Navidad 2013 Pilar del sur
Cuarto puesto distrital parras 2013 Pilar del sur

Tome el tiempo que considere necesario para responder las preguntas, tenga en cuenta que sus respuestas nos serán juzgadas, sino que servirán como insumo para la investigación. De antemano agradecemos su colaboración.

1. ¿En qué aspectos desarrolla la preparación de sus deportistas?

Físico Técnico Ético
Nutricional Psicológico Valores

2. ¿Cuál es su finalidad con el entrenamiento? ¿Qué pretende conseguir con su proceso de entrenamiento? ¿Cómo formula y organiza los objetivos de entrenamiento?

Finalidad del entrenamiento = Formar personas integrales, con el entrenamiento se pretende tener un buen desempeño para los torneos. Los objetivos se formulan a partir de los estándares que se exigen para cada categoría.

3. ¿Cómo determina la cantidad y la intensidad de carga de entrenamiento?

Con base en la edad, al nivel de las deportistas y a los requerimientos del entrenador.

4. ¿Cómo distribuye la carga de entrenamiento?

Movilidad articular, calentamiento, elongación y flexibilidad muscular, aerobía, coreografía y vuelta a la calma.

5. ¿Bajo qué criterios modifica la carga de entrenamiento?

A la evolución de los deportistas.

6. ¿Qué diferencia sus entrenamientos durante el período competitivo de los entrenamientos fuera de este período?

En el período de competencia; entrenamientos de media intensidad, pasadas de esquema 2'30" con descansos de 45" a 1' entre esquemas (4 esquemas)

Fuera de este período acondicionamiento físico, trabajos de fuerza, potencia, flexibilidad, elongación

ANEXO B
CUESTIONARIO ONLINE

Editar este formula

Cuestionario Entrenamiento de Cheer Sport

TEMA: Procesos de entrenamiento desarrollados en el Cheer Sport de Bogotá

OBJETIVO: Caracterizar los procesos desarrollados por los entrenadores de Cheer de la ciudad de Bogotá.

***Obligatorio**

Nombre Completo *

Edad *

- Entre 17 y 20 años
- Entre 20 y 25 años
- Entre 25 y 30 años
- Entre 30 y 35 años
- Entre 35 y 40 años
- Más de 40 años

Género *

- Femenino
- Masculino

Formación Académica *

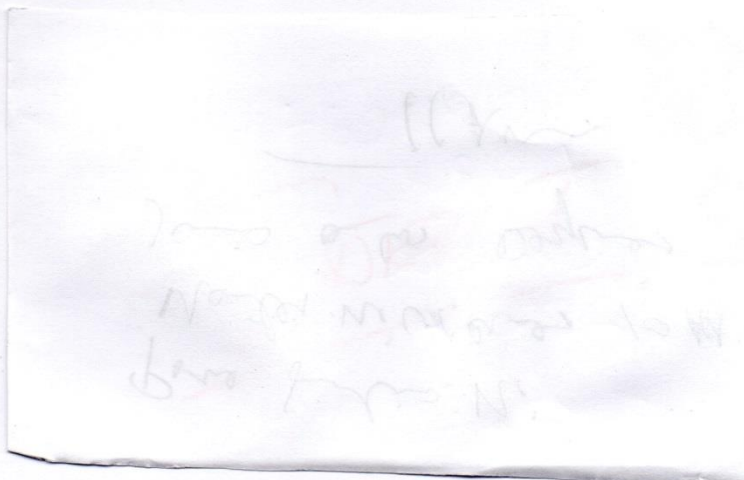
- Bachiller
- Técnico
- Profesional
- Licenciatura
- Posgrado

Enuncie el/ los títulos obtenidos *

En los niveles profesional, licenciatura y posgrado

Experiencia como cheerleader *

- 0 años



- 1 - 5 años
- 5 a 10 años
- 10 a 15 años
- Más de 15 años

¿Es deportista activo actualmente? *

- Sí
- No

Experiencia como Entrenador *

- 1 - 5 años
- 5 - 10 años
- 10 - 15 años
- Más de 15 años

¿De qué equipo/s es entrenador actualmente? Especifique nivel/es y categoría/s *

• ¿De qué otros equipo/s ha sido entrenador? Especifique niveles y categorías *

¿Qué resultados ha obtenido con su/s equipo/s? Especifique el equipo *

¿En qué aspectos desarrolla la preparación de sus deportistas? *

- Físico

- Técnico
- Táctico
- Psicológico
- Ético
- Otros

Si en la anterior pregunta su respuesta fue "Otros", especifique en cuál o cuáles

¿Cuál es su finalidad con el entrenamiento? ¿Cómo formula y organiza los objetivos de entrenamiento? *

¿Cómo determina la cantidad y la intensidad de carga de entrenamiento? *

¿Cómo determina la cantidad y la intensidad de carga de entrenamiento? *

¿Cómo distribuye la carga de entrenamiento? *

¿Bajo qué criterios modifica la carga de entrenamiento? *

¿Qué diferencia sus entrenamientos durante el período competitivo de los entrenamientos fuera de este período? *

¿Cómo organiza sus entrenamientos durante la temporada? *

Describa brevemente una de sus sesiones regulares de entrenamiento *

¿Qué métodos de entrenamiento utiliza? *

ANEXO C

TABLA DE RESPUESTAS ONLINE

Caracterización de los procesos de entrenamiento desarrollados por los entrenadores de Cheer en Bogotá

Fecha	Nombre del entrenador	Edad	Sexo	Nivel de formación	Experiencia	Formación académica	Formación deportiva	Experiencia profesional	Experiencia personal	Experiencia social
20/09/2014 17:40	Wilson Ruiz	41 años	Masculino	Entre 30 y 35 años	Entre 10 y 15 años	Maestría en Educación Física	Maestría en Educación Física	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.
20/09/2014 18:57	María Inés	41 años	Femenino	Entre 30 y 35 años	Entre 10 y 15 años	Maestría en Educación Física	Maestría en Educación Física	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.
18/09/2014 22:47	Juan Ángel Díaz	22 años	Masculino	Entre 20 y 25 años	Entre 1 y 5 años	Grado en Educación Física	Grado en Educación Física	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.
28/09/2014 04:29	Diego	38 años	Masculino	Entre 30 y 35 años	Entre 10 y 15 años	Grado en Educación Física	Grado en Educación Física	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	10 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.
18/09/2014 22:16	Juan Ángel Díaz	22 años	Masculino	Entre 20 y 25 años	Entre 1 y 5 años	Grado en Educación Física	Grado en Educación Física	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.	2 años de experiencia en la enseñanza de la gimnasia artística y la danza.

