



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**AUTORA: REINA MENCÍAS MARÍA JOSÉ**

**TEMA: “INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN EL EQUIPO DE CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE” EN EL AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA”**

**DIRECTOR: Msc. LORENA SANDOVAL**

**CODIRECTOR: Msc. MARIO VACA**

**SANGOLQUÍ, MARZO 2014**

## CERTIFICACIÓN

Msc. Lorena Sandoval en coordinación con el Msc. Mario Vaca

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado, “incidencia del equilibrio en la parada de manos, en el equipo de cheerleading de la universidad de las fuerzas armadas “ESPE” en el año 2014. Propuesta alternativa” realizado por la Srta. María José Reina Mencías, ha sido revisada prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a la estudiante para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 31 de Marzo 2014

Msc. Lorena Sandoval

**DIRECTOR**

Msc. Mario Vaca

**CODIRECTOR**

Sangolquí, 31 de Marzo 2014.

## **AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD**

DECLARAMOS QUE: **Reina Mencías María José**

El proyecto de grado: **“INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN EL EQUIPO DE CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE” EN EL AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA”** Ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las normas APA sexta edición que se encuentran en las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

**AUTORA**

Reina Mencías María José

Sangolquí, 31 de Marzo 2014

## **AUTORIZACIÓN**

Yo: **Reina Mencías María José** Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto **“INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN EL EQUIPO DE CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE” EN EL AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA”** cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

**AUTORA**

María José Reina Mencías

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación lo dedico al Cheerleading, deporte que ha formado parte de mi vida muchos años; este trabajo representa una forma de retribuir y ayudar al crecimiento del Cheerleading en el país.

Dedico también a los deportistas que lo practican en todo el Ecuador esperando les sirva de incentivo para mejorar y fomentar este deporte en cada rincón del país.

A mí querido equipo “EAGLES” de la Universidad e las fuerzas armadas “ESPE”, donde tuve la oportunidad de aprender y compartir con gente maravillosa que enriqueció mi formación deportiva.

Lo dedico también a mi hermana por la ser la fuerza de mi vida diaria y mi refugio en días de cansancio.

Lo dedico a mi novio, Santiago, el causante de la alegría en mi corazón, de mi fuerza y mi voluntad diaria; quien llena de amor mi vida día con día

**María José Reina**

## **AGRADECIMIENTO**

Es importante para mí agradecer a todas las personas que me dieron fuerza y ánimo para salir; quiero agradecer a mi madre por cada esfuerzo que realiza por hacer de mí una profesional y un buen ser humano, por todos los días que ríe y llora junto a mí y por cada desayuno que me prepara en las mañanas.

A mi padre por su apoyo a lo largo de estos años y por ayudarme en el logro de mis metas además de enseñarme que el esfuerzo, la honestidad y el trabajo duro tienen siempre una recompensa.

Le agradezco también al Dr. Enrique Chávez por inyectar en mí las ganas de ser una profesional de éxito y triunfar en mi vida dentro y fuera de sus clases.

Gracias a ellos y a todo su esfuerzo para ayudarme a ser una profesional y un mejor ser humano.

**María José Reina**

## ÍNDICE GENERAL

Ord		Pág.
	CERTIFICACIÓN.....	i
	AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	ii
	AUTORIZACIÓN.....	iii
	DEDICATORIA.....	iv
	AGRADECIMIENTO.....	v
	ÍNDICE GENERAL.....	vi
	RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
	ABSTRACT.....	xxvi
	INTRODUCCIÓN.....	xxvii

## CAPITULO I

1	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1	IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3	VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.3.1	VARIABLE DEPENDIENTE.....	4
1.3.2	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	5
1.3.3	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	5
1.3.3.1	VARIABLEDEPENDIENTE.....	6
1.3.3.2	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	7
1.4	OBJETIVOS.....	8

1.4.1	Objetivo General.....	8
1.4.2	Objetivos Específicos.....	8
1.5	JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	9

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1	CHEERLEADING.....	11
2.1.1	DEFINICIÓN DE DEPORTE.....	11
2.2	HISTORIA DEL CHEERLEADING.....	12
2.3	CARACTERÍSTICAS.....	18
2.3.1	POSICIONES EN EL CHEERLEADING.....	19
2.3.1.1	Flyer.....	19
2.3.2.2	Base.....	19
2.3.2.3	Spotter.....	20
2.4	ELEMENTOS TÉCNICOS.....	20
2.4.1	Stunts.....	20
2.4.2	Pirámides.....	20
2.4.4	Saltos.....	20
2.4.5	Gimnasia.....	22
2.4.6	Motions.....	22
2.5	CAPACIDADES FÍSICAS.....	22

### CAPITULO III

3.1	PARADA DE MANOS.....	25
3.1.1	DESCRIPCIÓN.....	25
3.2	METODOLOGÍA.....	27
3.2.1	MECÁNICA.....	30
3.2.1.1	LA FUERZA DE GRAVEDAD.....	30
3.2.1.2	VELOCIDAD ANGULAR.....	31
3.2.2	MEDIOS AUXILIARES.....	31

### CAPITULO IV

4.1	EL EQUILIBRIO.....	32
4.1.1	DEFINICIÓN DE EQUILIBRIO CORPORAL.....	32
4.1.2	CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE ESTABILIDAD.....	33
4.1.3	CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DINAMISMO.....	34
4.2	FACTORES FÍSICOS O MECÁNICOS.....	34
4.2.1	FACTORES SENSORIALES.....	35
	FACTORES NEUROMUSCULARES O	
4.2.2	COORDINATIVOS.....	36
4.2.3	FACTORES PSICOLÓGICOS.....	36

## **CAPITULO V**

5.1	DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
5.1.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	38
5.2	METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.....	39
5.2.1	MÉTODO.....	39
5.2.2	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	40
5.2.2.1	TEST PEDAGÓGICO.....	41
5.2.2.1.1	TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS.....	43
5.2.2.1.2	TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO.....	47
5.2.3	ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	52
5.2.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	53

## **CAPITULO VI**

6	PRUEBAS DE HIPÓTESIS.....	55
6.1	Presentación gráfica de resultados de los test pedagógicos de la parada de manos. ....	55
6.2	Presentación gráfica de resultados de los test pedagógico del equilibrio.....	72
6.3	CONCLUSIONES.....	84
6.4	RECOMENDACIONES.....	88

## CAPITULO VII

7	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	90
	FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	120

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Variable dependiente.....	6
Tabla 2	Variable independiente.....	7
Tabla 3	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 6,7 y años.....	43
Tabla 4	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 9 y 10 años.....	44
Tabla 5	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 11 y 12 años.....	45
Tabla 6	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 13 y 15 años.....	46
Tabla 7	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos +16 años.....	47
Tabla 8	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 6,7 y 8 años.....	48
Tabla 9	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 9 y 10 años.....	49
Tabla 10	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 11,12 y 8 años.....	50

Tabla 11	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 13 y 15 años.....	51
Tabla 12	Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio +16 años.....	52
Tabla 13	Población.....	54
Tabla 14	Mantener la parada de manos entre $\geq 18.00$ y $< 9.00$ ó = 5.00 segundos.....	55
Tabla 15	Deportistas que no lograron pasar la prueba.....	57
Tabla 16	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $\geq 25.00$ a $< 16.00$ ó = 12.00 segundos. ....	58
Tabla 17	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 20.00$ a $< 14.00$ ó = 10.00 segundos.....	60
Tabla 18	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $\geq 30.00$ a $< 18.00$ ó = 14.00 segundos.....	61
Tabla 19	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 25.00$ a $< 16.00$ ó = 12.00 segundos.....	63
Tabla 20	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $< 35.00$ a $< 20.00$ ó = 15.00 segundos.....	64
Tabla 21	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 30.00$ a $< 18.00$ ó = 14.00 segundos.....	66
Tabla 22	Mantener la parada de manos en mujeres de $\geq 40.00$ a $<$ 23.00 ó = 17.00 segundos.....	67

Tabla 23	Mantener la parada de manos en varones de $\geq 35.00$ a $< 20.00$ ó $= 15.00$ segundos.....	69
Tabla 24	Mantención de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.....	70
Tabla 25	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,50 a $> 2,00$ puntos en la ejecución...	72
Tabla 26	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,40 a $> 1,60$ puntos en la ejecución...	74
Tabla 27	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,30 a $>0,90-1,20$ puntos en la ejecución.....	76
Tabla 28	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 a $>0,80$ puntos en la ejecución.....	77
Tabla 29	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 a $+0,50$ puntos en la ejecución.....	79
Tabla 30	Ejecución de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.....	80
Tabla 31	Comparación de la mantención de la parada de manos con la ejecución de la parada de manos.....	82

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Mantener la parada de manos entre $\geq 18.00$ y $< 9.00$ ó = 5.00 segundos.....	56
Gráfico 2	Deportistas que no lograron pasar la prueba.....	57
Gráfico 3	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $\geq 25.00$ a $< 16.00$ ó = 12.00 segundos.....	58
Gráfico 4	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 20.00$ a $< 14.00$ ó = 10.00 segundos.....	60
Gráfico 5	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $\geq 30.00$ a $< 18.00$ ó = 14.00 segundos.....	62
Gráfico 6	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 25.00$ a $< 16.00$ ó = 12.00 segundos.....	63
Gráfico 7	Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de $< 35.00$ a $< 20.00$ ó = 15.00 segundos.....	65
Gráfico 8	Mantener la parada de manos en deportistas varones de $\geq 30.00$ a $< 18.00$ ó = 14.00 segundos.....	66
Gráfico 9	Mantener la parada de manos en mujeres de $\geq 40.00$ a $< 23.00$ ó = 17.00 segundos.....	68
Gráfico 10	Mantener la parada de manos en varones de $\geq 35.00$ a $< 20.00$ ó = 15.00 segundos.....	69
Gráfico11	Mantención de la parada de manos de los deportistas	

	del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.....	71
Gráfico 12	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,50 a > 2,00 puntos en la ejecución...	72
Gráfico 13	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,40 a > 1,60 puntos en la ejecución...	74
Gráfico 14	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,30 a >0,90-1,20 puntos en la ejecución.....	76
Gráfico 15	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 a >0,80 puntos en la ejecución...	78
Gráfico 16	Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 a +0,50 puntos en la ejecución...	79
Gráfico 17	Ejecución de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.....	81
Gráfico 18	Comparación de la mantención de la parada de manos con la ejecución de la parada de manos.....	82
Gráfico 19	Incidencia del equilibrio en la mantención en la parada de manos con relación a la ejecución de la parada de manos.....	83

## RESUMEN EJECUTIVO

En el presente estudio se procedió a evaluar la incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los deportistas pertenecientes al equipo de cheerleading de la Universidad de las fuerzas armadas “ESPE” en el año 2014, puesto que se ha podido observar bajos resultados deportivos en los últimos años en diferentes eventos y competencias tanto a nivel regional como nacional, donde la parada de manos se encuentra como elemento base de los elementos necesarios para las elevaciones nivel seis. Al grupo seleccionado para la investigación se lo evaluó mediante test pedagógicos a fin de determinar cuál es la realidad actual de la incidencia del equilibrio en la parada de manos a evaluar. Se determina que gran parte de los deportistas del equipo universitario no mantienen la parada de manos en el tiempo previsto dentro del test aplicado, esta realidad se ve reflejada en el bajo índice de equilibrio que presentaron durante la ejecución de este elemento, por lo que los efectos a corto, mediano y largo plazo se reflejarán en los diferentes elementos técnicos que dependan de la parada de manos, así también como puntuaciones bajas en las diferentes competencias. A partir de los datos obtenidos se proyectan soluciones que se presentan en una propuesta alternativa que será planteada al equipo técnico de trabajo de dicho deporte dentro de la universidad.

**PALABRAS CLAVE:** Parada de manos, Equilibrio, Cheerleading, Deportistas, Test pedagógicos.

## ABSTRACT

The current study proceeded to evaluate the impact of the balance over the handstand, on athletes belonging to the cheerleading team of the “Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE” during this year, inasmuch as it is evident that the last few years they have had a low performance in many different events and contests, at levels both regional and national, where the handstand is the basis of the necessary elements for the level six lifts. The process chosen with the selected group features pedagogical tests to determine the current situation of the impact of the balance over the handstand. It's determined that a big part of the athletes from the University team cannot hold the handstand enough time as they were required by the applied pedagogical test, and this reality is reflected on the low balance rating they presented during the execution of the element (handstand), so the short, middle and long term effects will appear with the different elements that depend on the handstand, as well as low punctuations at various contests. The obtained data have projected solutions, represented at an alternative proposal that will be presented to the technical teamwork of this sport within the university.

**KEY WORDS:** Handstand, Balance, Gymnastics, Athletes, Pedagogical tests.

# INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS, EN EL EQUIPO DE CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE” EN EL AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA

La parada de manos es considerada un elemento básico dentro del cheerleading porque reúne dentro de su ejecución capacidades tanto condicionantes como determinantes necesarias para el desarrollo de elementos posteriores de mayor dificultad que, en muchos casos, se derivan de dicha parada de manos.

Dentro de estas capacidades a considerarse tenemos el equilibrio, que representa la base de las capacidades coordinativas para la ejecución de la parada de manos.

La falta de equilibrio dentro de este elemento resulta un problema para la correcta ejecución lo que provoca un nivel técnico bajo que se ve reflejado en los resultados deportivos del equipo teniendo como consecuencias pérdidas de oportunidades para participar en eventos internacionales.

Los deportistas del equipo no están logrando las exigencias necesarias para cumplir con elementos de nivel seis al que pertenece la Universidad y esto se origina a falta de no poder ejecutar correctamente elementos base como es el caso de la parada de manos.

La importancia y la atención que los entrenadores les den a la parada de manos dentro de la enseñanza-aprendizaje en el entrenamiento, va hacer la

diferencia en la asimilación de los elementos cuya técnica se desprendan de la parada de manos.

A continuación se formuló el problema el cual se refiere a ¿Cuál es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los deportistas del equipo de cheerleading de la universidad de las fuerzas armadas “ESPE” en el año 2014?

En el sistema de operacionalización de variables se aplicó una variable independiente que es el equilibrio y una dependiente que es la parada de manos, sus indicadores son de relación por el tipo de investigación correlacional que se ejecutó.

Se presentó objetivos generales y específicos para la variable independiente y dependiente y la relación entre variables la cual nos permitió tener una visión clara a la consecución favorable del estudio.

Se desarrolló el marco teórico relacionando el equilibrio con la parada de manos, para la ejecución óptima de la investigación apegándose a la teórica científica, mediante la relación entre los objetivos y la hipótesis se desarrolla hipótesis de trabajo.

La presente investigación es de tipo correlacional porque se determina en qué medida logra la variable independiente influir en la variable dependiente.

En cuanto a la técnica de recolección de datos para aplicarse en el presente estudio correlacional, se tomó en cuenta un test pedagógico en el que se determina el equilibrio en la parada de manos en función de la estabilidad y en función del grado de dinamismo cuyos resultados nos

determinará el porcentaje de mantención del equilibrio en la parada de manos en los deportistas evaluados.

Se procedió a la tabulación del presente estudio por medio de MS – EXCEL, para el análisis de datos se utilizó la técnica de estadística descriptiva, porcentaje y la media; a nivel relacional la diferencia de porcentajes y medias.

La presencia de una propuesta alternativa es una estrategia que tanto las autoridades de la universidad, como el entrenador cuentan a fin de atacar un problema que relaciona el equilibrio en la parada de manos en los deportistas estudiados.

Este documento constituye el informe final de la investigación sobre la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los deportistas pertenecientes al equipo de cheerleading de la Universidad de las fuerzas armadas “ESPE”, que han servido como motivación para realizar el estudio, ante las innumerables informaciones científicas se ha tenido acceso y en donde se ha observado con mucha preocupación que los elementos técnicos que proceden de una técnica subsecuente de la parada de manos, se pierden en muchos casos por falta del desarrollo del equilibrio.

Al evidenciarse científicamente que los deportistas estudiados están presentando puntuaciones bajas en la ejecución técnica de las rutinas, especialmente en las elevaciones provocadas por elementos que son derivaciones de la parada de manos, lo que hace pensar a los entrenadores que deben dedicarle más atención a la enseñanza de este elemento tan importante en el cheerleading, ya que va a depender para buscar mejores

días para el equipo universitario y alcanzar un mejor y más alto nivel nacional e internacional.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

El cheerleading es un deporte donde se unifica tanto saltos, como el baile, las elevaciones donde se realiza la parada de manos y los lanzamientos además de la ejecución de gimnasia artística dentro de la rutina. Es un deporte que combina con ritmo y energía movimientos acrobáticos. Dichos movimientos acrobáticos tienen su base en la gimnasia artística y este es el caso de la parada de manos.

La parada de manos es un elemento básico obligatorio dentro de la gimnasia artística, la gimnasia rítmica y la gimnasia acrobática; este ejercicio se encuentra presente en los diferentes elementos a ejecutar, es por tanto un ejercicio fundamental para el aprendizaje de deportes derivados de la gimnasia artística.

Dentro de la parada de manos encontramos desarrollo de capacidades condicionantes así como de capacidades coordinativas, tal es el caso como la resistencia a la fuerza y el equilibrio. Por ello es importante que sea un ejercicio básico en la enseñanza del cheerleading para poder seguir con la enseñanza de elementos de mayor dificultad, Una correcta ejecución de la parada de manos permite un menor gasto de energía y un progreso en elementos derivados de la parado de manos que demandan mayor dificultad

y un correcto control del cuerpo tanto en espacio como en tiempo así como el desarrollo correcto del equilibrio.

Se hace necesario estudiar la incidencia del equilibrio en la parada de manos pues es la capacidad coordinativa que determina la correcta ejecución de dicho ejercicio. La parada de manos dentro del cheerleading es un elemento que presenta dificultad al ejecutarla y entre los factores que influyen en esta dificultad está la falta de desarrollo del equilibrio, por ello la necesidad de investigar en qué medida influye el tener equilibrio para una correcta ejecución de la parada de manos.

Se ha observado que en los elementos técnicos que se originan de la parada de manos, existe un déficit en la ejecución de los mismos, por lo que se dificulta la progresión en elementos de mayor dificultad, lo que provoca la aparición de movimientos extras para mantener la estabilidad en algunos casos, en otros esta falta de equilibrio causa desequilibrios fuertes ocasionando la caída del deportista en el momento de ejecución, perdiendo de esta manera la armonía entre los elementos que conforman la rutina, obteniendo pobres resultados; es por eso la necesidad del estudio de la influencia del equilibrio en la parada de manos, en el equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE".

Los movimientos gimnásticos son hábitos motores complejos y cada movimiento simple debe ser ejecutado en la dirección necesaria, con determinada amplitud y velocidad (comenzando y terminando en un momento preciso).

Durante el aprendizaje de la parada de manos, el deportista se encuentra con varias dificultades, como por ejemplo:

- Sensación desconocida que provoca miedo.
- Compleja coordinación de la parada de manos.
- Falta de un suficiente desarrollo en unas u otras cualidades físicas, lo que impide o dificulta la ejecución correcta de la parada de manos.

En los integrantes del equipo de cheerleading de la ESPE se está orientando el trabajo del equilibrio para la parada de manos puesto que de este elemento dependen muchos otros elementos técnicos necesarios para cumplir con la exigencia técnica que requiere un equipo universitario.

Este trabajo está dirigido a los cheerleaders del equipo de la Universidad de las fuerzas armadas “ESPE” debido a que se ha observado problemas de equilibrio al intentar una correcta ejecución de la parada de manos.

Así también para el cuerpo técnico del equipo, el entrenador y colaboradores tales como monitores o practicantes que lograrán incidir de forma positiva a los deportistas mediante los resultados de este trabajo, en el mejoramiento de los resultados técnicos y deportivos, en los diferentes eventos que participen y esto representa una oportunidad de crecimiento en el deporte del cheerleading en si ya que no existe un mayor desarrollo del deporte en el Ecuador aun cuando cada vez hay mayor número de practicantes de este deporte.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los deportistas del equipo de cheerleading de la universidad de las fuerzas armadas “ESPE” en el año 2014?

## **1.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN**

En la formulación del problema de investigación se plantea el siguiente estudio: ¿Cuál es la incidencia del equilibrio en la parada de manos en los deportistas el equipo de Cheerleading de la universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE” en el año 2014? , de este se desprende el siguiente análisis que determina las variables:

### **1.3.1 VARIABLE DEPENDIENTE:**

#### *La parada de manos*

La parada de manos, es la variable dependiente de esta investigación en virtud en que se está produciendo en los deportistas del equipo de Cheerleading de la universidad puntuaciones bajas en las rutinas por la dificultad que representa ejecutar elementos cuya base es la parada de manos

### **1.3.2 VARIABLE INDEPENDIENTE:**

#### *El equilibrio*

El equilibrio es la variable independiente en virtud de que es la causa del problema en la parada de manos y los elementos que se derivan de dicho elementos en los deportistas el equipo de Cheerleading.

### **1.3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

Para el problema formulado se plantean para cada una de las variables cual va a ser su forma de seguimiento que se aplicara en el presente estudio, se plantea el siguiente esquema que se desarrolló:

### 1.3.3.1 VARIABLE DEPENDIENTE: LA PARADA DE MANOS

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><b>La parada de manos es el elemento básico para elevaciones nivel 6 y esencial para casi todas las técnicas sub-secuentes.</b></p>	<p>Parada de manos</p>	<p>Fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, Control de apoyo.</p>	<p>Realizar parada de manos en suelo y sobre las manos de su base; se evaluará la postura de cada uno de los miembros del cuerpo que intervienen en la PM como: Cabeza tronco, brazos y piernas, a través de test pedagógicos específicos tomando como referencia y test avalados por la FIG</p>
	<p>Diagnóstico de la parada de manos</p>	<p>Resultados de los test pedagógicos evaluaciones.</p>	

**Tabla 1:** Variable dependiente.

**Elaborado por:** Reina María José.

### 1.3.3.2 VARIABLE INDEPENDIENTE: EL EQUILIBRIO

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Es la capacidad de mantener el equilibrio en el cuerpo.</p>	<p>El equilibrio en función de la estabilidad.</p> <p>El equilibrio en función del grado de dinamismo.</p>	<p>-Equilibrio: estable, Inestable, Indiferente e hiperestable.</p> <p>-Equilibrio: Estático, dinámico, de transición y de suspensión.</p>	<p>Realizar parada de manos en diferentes tanto en suelo como en las manos de la base y se evaluara el tiempo que permanece el gimnasta en las diferentes posiciones requeridas, a través de test pedagógicos específicos avalado por la FIG.</p>

**Tabla 2:** Variable independiente.

**Elaborado por:** Reina María José

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Establecer la incidencia del equilibrio en la parada de manos mediante la aplicación de test pedagógicos en los deportistas el equipo de Cheerleading de la universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE” en el año 2014.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Determinar cuál es el nivel del equilibrio relacionado con la parada de manos.
- Aplicar los diferentes test pedagógicos de acuerdo a las edades.
- Evaluar la parada de manos y el equilibrio cumpliendo las exigencias técnicas de ejecución.
- Comparar como se relacionan los niveles del equilibrio con la parada de manos y los efectos en los resultados deportivos.
- Crear una propuesta alternativa para solucionar mediante la aplicación de dicha propuesta el índice de bajos resultados deportivos.

## 1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El interés de esta investigación es debido al bajo nivel técnico que están presentado los deportistas del equipo de Cheerleading de la universidad, puesto a que no se presta atención a la correcta enseñanza de los elementos que sirven como base para elementos posteriores de mayor dificultad, ese es el caso de la parada de manos y su metodología en las diferentes etapas de desarrollo, las mismas que empiezan en edades muy tempranas, así como teniendo en cuenta que la parada de manos esta intrínsecamente unida al equilibrio, este elemento (parada de manos) se caracteriza por el alto nivel de coordinación motora, el mismo que se logra paulatinamente en las diferentes etapas de preparación de los deportistas; hay que tener en cuenta que la colocación de las manos es fundamental para la adquisición del equilibrio en la parada de manos, por lo que debemos investigar las diferentes posiciones de las manos (dedos apuntando hacia adelante y hacia fuera), cuáles de estas posiciones favorecen a un mejor desarrollo técnico de este elemento en estudio.

El determinar la incidencia del equilibrio en la parada de manos, objeto de esta investigación permitirá conocer el tipo de relación que hay entre estas variables y la ejecución de este elemento técnico, fundamental en la ejecución de elementos de mayor dificultad dentro del deporte de Cheerleading, pues es necesario comprender que la gimnasia está directamente ligada con el deporte en estudio pues el Cheerleading es una combinación acrobática de elementos técnicos gimnásticos, y todas las

bases del Cheerleading están en los elementos básicos obligatorios de gimnasia artística. Todo esto abarca también algunos factores que directa o indirectamente en el resultado deportivo y se manifiestan evidenciando: el grado de vinculación y compromiso que los deportistas tienen al momento de cumplir correctamente sus jornadas deportivas, sus entrenamientos, el asistir con puntualidad, el demostrar una actitud proactiva y de predisposición, el someterse a distintas evaluaciones y test pedagógicos, que permitan realizar un proceso de retroalimentación si es necesario para cumplir con el principal objetivo de un deportista que es el de obtener buenos resultados deportivos en las distintas competencias que han sido planificadas por el entrenador.

Esta investigación permitirá, diseñar y aplicar una metodología de enseñanza aprendizaje de la parada de manos, en las diferentes etapas y categorías, haciendo énfasis en el desarrollo del equilibrio como capacidad coordinativa motora y así suplir las deficiencias que se presentan actualmente al ejecutar dicho elemento. Esto brindará un aporte fundamental en el desarrollo técnico del cheerleading en el país a nivel universitario para lograr un nivel técnico similar al de equipos extranjeros.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 EL CHEERLEADING**

La ganancia de popularidad del Cheerleading en los últimos años ha dado lugar a mucha polémica acerca de si el Cheerleading es o no un deporte.

El Cheerleading es un deporte que nació como una actividad cuyo objetivo era el de animar a los diferentes equipos de futbol o baloncesto en especial en Estado Unidos, pero con el tiempo se fue convirtiendo en un deporte independiente con mayor acogida en diferentes países de los diferentes continentes del mundo a un punto en el que ha alcanzado un desarrollo técnico y coreográfico nunca antes imaginado. Hoy en día los equipo entrenan a diario y arduamente por alcanzar el máximo nivel y lograr la participación en eventos nacionales e internacionales que se organizan cada año desde hace ya varios años mediante las diferente asociaciones de Cheerleading como UCA, USASF, IASF O ICU, un ejemplo que permite evidenciar su gran acogida a nivel mundial es el evento realizado en Estados Unidos denominado THE CHEERLEADING WORLDS organizado por la USASF / IASF, en la que participan países como Chile, Ecuador, Colombia, Costa Rica, China, etc. y que reúne a los mejores deportistas de cada

nación, aunque no es considerado como deporte federado son muy grandes los logros a nivel técnico deportivo que demuestran estos deportistas.

En un diccionario se puede encontrar la palabra "deporte", definida como "la actividad física que se rige por un conjunto de reglas o norma y a menudo participan en forma competitiva." Es la última parte de la definición "que participan en forma competitiva" que hace que se considere al cheerleading un deporte difícil. De acuerdo con la Fundación de Deportes de Mujeres con los siguientes requisitos tiene que cumplir para ser considerado un deporte:

- Una actividad física que implica propulsar una masa a través del espacio o la superación de la resistencia de una masa
- Un concurso o competencia contra o con un oponente
- Se rige por las reglas que definen explícitamente el tiempo, el espacio y el propósito del concurso y las condiciones en que se declara un ganador
- El propósito principal reconocido de la competencia es una comparación de las habilidades relativas de los participantes

## **2.2 HISTORIA DEL CHEERLEADING**

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

desarrollo histórico de la participación general multitud en muchos eventos deportivos.

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

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

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

Para los años de 1923-1948 las mujeres se convierten en las protagonistas de la animación. Para los primeros 25 años era una actividad netamente de hombres, no fue sino hasta 1923 que la Universidad de Minnesota introdujo las primeras mujeres animadoras en sus juegos deportivos. Aunque las mujeres siguieron participando como porristas en varias partes de los EE.UU. Después de 1923, no fue sino hasta la década de 1940 que las mujeres se convirtieron en la mayoría de los atletas de

porristas durante una época en que los estudiantes universitarios de los hombres abandonaron el país para luchar en la Segunda Guerra. Hoy en día, las mujeres representan más del 90% de las animadoras del mundo.

En 1920 la animación empieza a implementar movimientos acrobáticos para mejorar su capacidad de liderar y dinamizar la multitud en los juegos, que atestiguan la adición de diversas habilidades atléticas, volteretas, lucha equipo canción bailes con " movimientos " tradicionales (movimientos de brazos), y acrobacias a sus rutinas.

Posteriormente se introduce el porrismo en el campo de entrenamiento y la expansión de las animadoras comienza.

Después de comenzar su carrera de porristas en el North Dallas High School y más tarde la Universidad Metodista del Sur (Texas), Lawrence " Herkie " Herkimer se solicitó introducir una "clínica de porristas " en el estado de Texas en la Universidad de Sam Houston State Teacher (ahora " Sam Houston State Universidad ") en 1948. Un éxito inmediato a los interesados en cheerleading, Herkie pasó a desarrollar su firma salto " Herkie ", el palo espíritu, el "pon pom " (también llamado " shakeroos " en ese momento), todos los elementos importantes de porristas en la actualidad. Equipos pon pom cheerleading separados (también denominados " Cheerdance ") también son entrenados por Herkimer y comienzan a desarrollarse en líneas laterales del deporte alrededor de los Estados Unidos como un entretenimiento añadido y juego componente de liderazgo de las animadoras.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

comienzan a ofrecer programas de alegría. Aunque inicialmente comenzó en la década de 1980, los años 1990 ven el comienzo de porristas no basado en la escuela llamada " All Star".

En 1992 UCA presenta actuaciones de porristas en Austria y Francia, NCA en Irlanda.

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

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

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

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

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

Cheerleading participa en la ceremonia inaugural de la XXVI Olimpiada, los Juegos Olímpicos de Verano de 1996, celebrada en Atlanta, Georgia, EE.UU.; además introducir animar al mundo. Olimpiadas futuras serían testigos participación de Cheerleading en sus diversos eventos deportivos.

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

En el 2004 USASF / IASF acoge el Campeonato Mundial de Cheerleading.

El USASF / IASF reciban a los primeros Campeones Mundiales de Cheerleading en el Walt Disney World Resort grabado para la difusión mundial de ESPN.

### **2.3 CARACTERÍSTICAS**

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

El cheerleading está conformado por saltos, gimnasia, elevaciones, pirámides, lanzamientos y una escena de baile. Para todo ello el deportista debe desarrollar todos sus planos corporales por igual; se debe presentar el mismo trabajo de fortalecimiento tanto en el tren inferior como superior para poder saltar con la misma potencia y fuerza que ejecutaremos elevaciones. Se debe a la vez mantener un grado de ritmización puesto que la rutina, que dura dos minutos y treinta segundos se la lleva a cabo con música por lo que además de la correcta ejecución técnica debe ser con ritmo.

Dentro de las características que debe tener un deportista para lograr un correcto desempeño dentro de este deporte es una correcta ejecución técnica de los elementos que mostraremos más adelante, además de características físicas para un mejor desenvolvimiento.

### **2.3.1 POSICIONES EN EL CHEERLEADING**

**2.3.1.1 Flyer.-** Es la persona que es elevada por sus bases en stunts, pirámides o lanzamientos y ejecuta los elementos. La persona que ejecuta la parte de flyer debe controlar su propio peso al mantener sus músculos abdominales apretados para estabilizar la columna vertebral, mientras que se encuentra en el aire. Ellos también tienen que bloquear sus piernas. Si no se quedan apretados, hay un mayor riesgo de que de su centro de equilibrio se pierda y caer. Deben mantener un enfoque constante en lo que están haciendo. Las Flyers pueden ser extremadamente flexibles y deben tener un

buen sentido del equilibrio; son por lo general las personas más pequeñas y más delgadas en el equipo.

**2.3.2.2 Base.**- Es la persona encargada de subir y sostener el peso de la flyer en stunts, lanzamientos o pirámides. . Tiene casi todo el zapato de la flyer y es quien carga la mayor parte del peso de la misma. Debe estar estable y tener muy bien desarrollada la fuerza tanto explosiva como la resistencia a la fuerza.

**2.3.2.3 Spotter.**- Es la persona o personas encargadas de ayudar a la base o cuidar de la flyer en la ejecución de sus elementos pero debe tener igual fuerza y estabilidad que la base principal.

## **2.4 ELEMENTOS TÉCNICOS**

**2.4.1 Stunts:** Se forma por lo general de 3 personas, en especial en el nivel 6 o universitario. En estos se llevan a cabo los elementos técnicos que se presentarán en la rutina. Es una combinación de elementos gimnásticos y de flexibilidad por parte de la flyer.

**2.4.2 Pirámides:** Se forman con todo el equipo. En ellas también se combinan elementos gimnásticos y de flexibilidad con dificultad dependiente del nivel del equipo.

**2.4.3 Lanzamientos:** Los lanzamientos se ejecutan por la flyer mientras las bases dan el impulso necesario. Ella se coloca en las bases de las dos bases y ayudada por el spotter y la cuarta base ubicada delante del lanzamiento se eleva y ejecuta en el aire.

**2.4.4 Saltos:** Existen dentro del cheerleading diferentes tipos de saltos desde los básicos para niveles inferiores como el salto rodillas al pecho y el salto águila hasta los más complejos como el salto pistola, Pike o toe touch.

El aprendizaje de los Saltos en Cheerleading se deben ajustar a un desarrollo coherente en las capacidades condicionales y coordinativas, que permitan la optimización de aprendizajes en cada deportista; lo cual requiere procesos de preparación en fuerza, flexibilidad y coordinación correspondientes a las edades y los niveles de categorías que se establecen para la conformación de equipos deportivos.

Los saltos de menor dificultad son utilizados en edades tempranas o en equipos pre-infantiles, gracias a su facilidad de ejecución y a unos requerimientos de fuerza, coordinación y flexibilidad no muy elevados, llegan a ser pertinentes para la iniciación deportiva del cheerleading.

Los demás saltos que hacen parte de la preparación deportiva de una porrista; requieren de una formación de base bien estructurada, a partir de la construcción de patrones de movimiento poli funcionales, que permitan un desarrollo motriz acorde a las necesidades de maduración y del aprendizaje de técnicas propias del cheerleading. Es decir el desarrollo de la potencia de piernas por medio de actividades de combinación de saltos, más un desarrollo muscular apropiado aportarían la estabilidad y fuerza para la

ejecución de cada salto. El desarrollo de la flexibilidad en todo el aparato locomotor y en este caso para la amplitud de movimientos y la de ángulos en la realización de los saltos, se convierte en un que debe ser aprovechado desde la niñez, como etapa sensible de desarrollo, facilitando a futuro la realización de mejores y más fuertes movimiento. Para este caso se observara el salto ruso o toe touch.

**2.4.5 Gimnasia:** En la escena de gimnasia se ejecuta los mismos elementos de la gimnasia artística en piso tomando en cuenta lo que está permitido dentro del reglamento para cada nivel. Dentro del nivel seis se pueden ejecutar desde un flic flac hasta doble giro.

**2.4.6 Motions:** son movimientos de brazos en diferentes formas como T, media T, diagonales o aplausos. Sirven para trasladarse en la rutina o para comenzar o finalizar una escena.

## **2.5 CAPACIDADES FÍSICAS**

**Condicionantes:** Dentro de las capacidades condicionantes tenemos la fuerza, la velocidad y la resistencia pero las necesarias a desarrollar en el cheerleading son la fuerza y la velocidad y sus diferentes manifestaciones.

## FUERZA

- Fuerza máxima.- Mayor fuerza neuromuscular a desarrollar en un RM
- Resistencia a la fuerza.- Capacidad neuromuscular de mantener la misma fuerza
- Fuerza explosiva.- Mayor fuerza neuromuscular que actúa en el menor tiempo.

## VELOCIDAD

- Velocidad de reacción.- Capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo
- Velocidad de desplazamiento.- Capacidad neuromuscular de desplazarse en el menor tiempo posible
- Velocidad gestual.- Capacidad neuromuscular de efectuar un gesto en el menor tiempo.

**Coordinativas:** en las capacidades coordinativas se da un desarrollo casi global de cada una de ellas puesto que este deporte demanda un alto grado de coordinación pero dentro de esta capacidad se hace determinante el desarrollar las siguientes:

- Equilibrio.- Capacidad de mantenerse en una posición un tiempo determinado

- Ritmización.- Capacidad de mantener el ritmo durante la ejecución
- Orientación.- Capacidad de orientar sus segmentos corporales en tiempo y espacio.

**Flexibilidad:** La flexibilidad, es una de las capacidades imprescindibles que es necesario trabajar en un grupo de cheerleading en especial en niveles inferiores puesto que está estrechamente ligada a la posibilidad de realizar los elementos técnicos con soltura y amplitud. Está presente en todos los elementos de una rutina de cheerleading como los saltos o la gimnasia.

## **CAPITULO III**

### **3.1. PARADA DE MANOS**

#### **3.1.1. DESCRIPCIÓN**

La parada de manos es la destreza más importante dentro del aprendizaje de deportes que exigen acrobacia como el cheerleading y esenciales para casi todas las técnicas sub-secuentes y elementos que requieren de mayor dificultad. La parada de manos da un sentido de equilibrio y una postura totalmente extendida, este elemento técnico se encuentra dentro de las exigencias técnicas, partes de valor en los diferentes elementos técnicos, así como en los requisitos de composición, en las rutinas.(Gutierrez, 1991)

Al ser un elemento básico para deportes que requieren acrobacia y en especial en las posturas de equilibrio, es la vertical de manos el apoyo vertical del cuerpo sobre las manos.

La habilidad para equilibrarse en parada de manos será fundamental para poder ejecutar posteriores ejercicios, algunos de ellos con mayor grado de dificultad. Con la práctica de la parada de manos se desarrollan en gran medida las capacidades necesarias para la práctica de este deporte tanto físicas como coordinativas.

La dificultad en la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos se basa en que al adoptarse una posición invertida y poco común en los

deportistas, cambia en éstos su perspectiva de equilibrio, orientación y ubicación, es decir, se da paso al desarrollo de los sentidos

La parada de manos, a pesar de la aparente ausencia de es un elemento pasivo de la acción deportiva. Requiere buena exterior, también una considerable tensión muscular o bien la capacidad de mantenerla de forma prolongada. (García, 2002)

De ahí que puedan distinguirse como mínimo cinco formas de actividad postural en la ejecución de la parada de manos cuando practicamos cheerleading.

- Expresividad postural, como índice de la técnica y estética de la ejecución del elemento estático. La tarea motora está relacionada con criterios estéticos.
- Estabilidad postural, caracterizada por la capacidad de conservar la exigida situación estática del cuerpo en el espacio, la más cómoda o la que determinen las condiciones de ejecución de la acción.
- Estabilidad estático-cinemática, que caracteriza la capacidad del deportista de conservar la estabilidad de la orientación espacial y la función de equilibrio ante las diversas interacciones externas.
- Preparación postural, aquella posición del cuerpo que de mejor manera prepara el aparato locomotor para la ejecución del elemento fundamental de la acción motora.

- Resistencia postural, que caracteriza la capacidad de conservar de forma prolongada la situación del cuerpo en la ejecución del ejercicio parada de manos en el cheerleading.

Todas las formas de actividad postural de la parada de manos vienen determinadas por la estabilidad estática y dinámica del cuerpo. La primera depende en gran medida de factores de carácter biomecánico (la altura de la ubicación del centro de gravedad del cuerpo y su lugar de proyección dentro de las fronteras del campo de equilibrio). La segunda depende sólo del grado de perfección de la práctica de conservación de la postura dada en la parada de manos en el cheerleading.

### **3.2. METODOLOGÍA**

El entrenador debe evaluar los recursos físicos, técnico y metodológicos, esenciales para abordar la parada de manos, como elemento aislado, así como en enlaces cortos y combinaciones complejas.

Dentro de la metodología hay que tener en cuenta algunos pre-requisitos indispensables, como son:

- Perfecta postura de pie y en suspensión con el cuerpo alineado verticalmente y apoyo invertido de cabeza.(Contreras, 1998).
- El deportista debe hacer una representación mental y cinestésica de los principales momentos, fases y acciones típicas de la parada de manos, es decir traer a su mente la imagen motora del movimiento en ejecución.

Pasos a tener en cuenta en la enseñanza de la parada de manos:

- Simular una posición de apoyo invertido correcta horizontal en el suelo. El entrenador debe de pedir al deportista que bloquee la posición. (Contracción muscular)
- El entrenador levanta el cuerpo del deportista a la posición invertida contra una superficie vertical (sólo las manos quedan en contacto con el suelo).
- Aprender diferentes formas de llegar a la parada de manos (impulso, empuje y elevación).

Reforzar perfeccionar la posición usando los siguientes procedimientos:

- Deportista en apoyo invertido-el entrenador empuja hacia abajo mientras el deportista mantiene la posición con el cuerpo apretado (contraído).
- Deportista en apoyo invertido-el entrenador balancea adelante atrás, mientras el deportista mantiene la posición del cuerpo apretado.

Para llegar a la posición de parada de manos el deportista debe utilizar elementos dinámicos simples como salto a parada de manos, rol a parada de manos, inversión lateral a parada de manos, puente a parada de manos, etc.

El deportista debe mostrar la exactitud de las posiciones, figuras, acciones motrices, típicas o incluidas en los mecanismos motrices.

Ayuda del entrenador, foso de espuma, cinturones de seguridad, superficies elásticas y otros dispositivos), el deportista debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos usando no más de dos procedimientos de ayuda especificados.

El deportista debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados, seguros pero inconsistentes. (Castañer, 1991)

El deportista puede realizar la parada de manos, sin mayores penalizaciones, seguro y consistente, pero sin ningún enlace o combinación antes o después.

Errores típicos que hay que evitar:

- Cualquier desviación grande de las articulaciones con respecto a la línea vertical.
- Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmentos
- Cuerpo muy relajado; la posición se mantiene por fuerza; correcciones con articulaciones incorrectas; demasiada distancia entre las manos.
- Cabeza en posición incómoda (cualquier dirección); los pies y/o miembros inferiores separados (en cualquier ángulo o plano)

### **3.2.1. MECÁNICA**

En la realización de la parada de manos y las técnicas subsecuentes, ocurren ciertas acciones mecánicas que el entrenador debe conocer con objeto de identificar:

- Los segmentos corporales que intervienen predominantemente.
- Los momentos precisos en los cuales se deben realizar las acciones musculares necesarias para la realización del ejercicio.(Pieron, 1986).

De esta forma, será más fácil para el entrenador, seleccionar los ejercicios de carácter metodológico y de preparación física útiles para cada elemento.

Principales aspectos mecánicos que el entrenador debe conocer:

#### **3.2.1.1 LA FUERZA DE GRAVEDAD**

Durante la ejecución de la fuerza de gravedad actuará a favor del movimiento durante el descenso del cuerpo y en contra del movimiento durante el ascenso del cuerpo y final del movimiento. Es por eso que el deportista debe realizar ciertas acciones corporales que aprovechen al máximo la fuerza de gravedad durante la primera parte de la rotación y que minimicen los efectos de la misma al final del movimiento.

Entre más lejano se encuentre el centro de masa del eje de rotación, mayor acción tendrá la fuerza de gravedad, entre más cercano se encuentre el centro de masa del eje de rotación, menor será la acción de la fuerza de gravedad.

### **3.2.1.2 VELOCIDAD ANGULAR**

Se habla de velocidad angular para referirse a la velocidad de un objeto que gira alrededor de un eje de rotación fijo. Esta velocidad se incrementa cuando el centro de masa se acerca al eje de rotación y disminuye cuando el centro de masa se aleja del eje de rotación. Esto ocurre tanto en las rotaciones alrededor de un eje externo (Barra), como alrededor de un eje interno (en cualquiera de los ejes corporales)

### **3.3 MEDIOS AUXILIARES**

Entre los medios auxiliares tenemos:

- Espalderas.
- Colchones de diferentes alturas.
- Cinturones de seguridad.
- Planos inclinados de diferentes alturas.
- Barras pequeñas, medianas y oficiales.
- Viga de equilibrio, pequeña, mediana y oficial.
- Foso de espuma.
- Superficies elásticas.

(Kovaci, 1982), (Vladimir, 1996)

## CAPITULO IV

### 4.1. EL EQUILIBRIO

#### 4.1.1. DEFINICIÓN DE EQUILIBRIO CORPORAL

El equilibrio es un sentido más que una cualidad (Vinuesa y Coll, 1986). Como sentido, nos informa de la situación espacial de nuestro cuerpo (información vestibular, visual y kinestésica), y como cualidad física coordinativa, influye en la coordinación y en cualquier acto motor, así, para que se manifieste un gesto coordinado se necesita equilibrio, y para equilibrarse, toda la musculatura debe actuar coordinadamente (relación recíproca entre coordinación y equilibrio). Cuando movemos una parte del cuerpo, se sucede otro movimiento compensatorio e inconsciente con la finalidad de mantener la estabilidad, de esta manera, podemos definir el equilibrio desde un punto de vista físico como el estado en el que se encuentra un cuerpo cuando el sumatorio de todas las fuerzas que actúan sobre él es igual a cero. Aunque este estado mecánico nunca tiene lugar en el cuerpo humano, ya que estamos en continuo movimiento, como ya apuntamos anteriormente. Por este motivo, es más correcto hablar de estabilidad (Llaudes 1995) o equilibración (Carl 1991).

A continuación, mostramos las principales definiciones de equilibrio. Mosston habla de la capacidad de sostener cualquier parte del

cuerpo contra la ley de la gravedad, en los mismos términos se expresa Lawther al definir el equilibrio como el ajuste del control del cuerpo respecto a la fuerza de la gravedad. Mientras que Carl ofrece una definición más completa y lo define como la capacidad de la persona de mantener su propio cuerpo u otro, en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios, es decir, el cuerpo se encuentra en una permanente situación de equilibrio.

#### 4.1.2. CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE ESTABILIDAD

- **Equilibrio Estable:** exige una gran fuerza perturbadora para modificar su estado (posiciones fundamentales con el centro de gravedad bajo).
- **Equilibrio Inestable:** basta una pequeña fuerza perturbadora para modificar su estado (deportes gimnásticos)(Rieder, 1983).
- **Equilibrio Indiferente:** al aplicar cualquier fuerza el cuerpo se desplaza, pero conserva la distancia entre el centro de gravedad y la base de sustentación (niño subido a una bicicleta que es empujado).
- **Equilibrio Hiperestable:** al aplicar una fuerza de gran magnitud no se pierde el equilibrio, al estar el centro de gravedad debajo de la base de sustentación (ejercicios en suspensión sobre una escalera horizontal).

### 4.1.3. CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DINAMISMO

- **Equilibrio Estático:** capacidad de mantener una postura adecuada sin desplazarse, realizando movimientos compensatorios para mantener el equilibrio.
- **Equilibrio Dinámico:** capacidad de mantener una postura adecuada cuando se está en desplazamiento (remo, carrera,...)
- **Equilibrio de Transición:** cuando se pasa de una postura estática a una dinámica o viceversa (equilibrio post movimiento)
- **Equilibrio en Suspensión:** capacidad de mantener en el aire el cuerpo en posición estable, equilibrándonos antes de caer.

En un mismo orden de cosas, debemos tener en cuenta cómo afectan los siguientes factores al equilibrio, con el objetivo de poderlos manipular para realizar propuestas didácticas que contribuyan a la mejora de la equilibración.

### 4.2. FACTORES FÍSICOS O MECÁNICOS

- Dimensión de la Base de sustentación (B.s.); si esta aumenta, también la estabilidad.
- Movilidad de la B.s.; si esta aumenta, la estabilidad disminuye.
- Inclinación de la B.s.; si esta aumenta, la estabilidad disminuye.

- Altura de la B.s.; a mayor altura, más trabajo cuesta mantener la estabilidad: cauda psicológica que afecta al equilibrio (miedo)
- Altura del Centro de Gravedad.; si este está alto, la estabilidad disminuye.
- Proyección del C.G. sobre la B.s.; cuanto más centrado esté, más estabilidad.
- Masa o peso corporal; un sujeto pesado mantiene el equilibrio más fácilmente, pero una vez que lo pierde le cuesta más recuperarlo.

#### 4.2.1. FACTORES SENSORIALES

- **Órganos de la Visión:** facilitan el equilibrio al mantener un punto fijo de referencia.
- **Órganos Propioceptivos:** nos informan sobre aspectos internos del cuerpo en relación al movimiento:

*Órganos kinestésicos:* son mecano receptores que se estimulan ante la presión o el estiramiento, y se encuentran en los músculos (husos neuromusculares), las articulaciones (receptores de Ruffini, corpúsculos de Paccini), y en los tendones (órgano tendinoso de Golgi).

*Órganos del oído:* nos informan sobre los movimientos de la cabeza. El aparato vestibular constituye el aparato de orientación estática (laberinto,

utrículo, sáculo), y los canales semicirculares el aparato de orientación dinámica.(Ukran.M.L, 1987)

#### **4.2.2. FACTORES NEUROMUSCULARES O COORDINATIVOS**

Capacidad de realizar las contracciones musculares precisa para equilibrarnos, es decir, hacemos referencia al carácter coordinativo del equilibrio (coordinación inter e intramuscular).

#### **4.2.3. FACTORES PSICOLÓGICOS**

La seguridad en sí mismo y el miedo vienen a mediatizar la capacidad de equilibrio.

En cuanto a los métodos y sistemas para su desarrollo partimos de la premisa de que el equilibrio no es una función innata, por lo que requiere una maduración progresiva. De esta manera, hasta que finaliza la mielinización, contamos con la maleabilidad del S.N. para mejorar el equilibrio, y esta etapa comprende desde los 5 hasta los 12 años. También, resulta interesante conocer aquellas tareas que ponen en juego los factores de equilibrio, apoyándonos en la clasificación del equilibrio en base al grado de dinamismo, y en el uso de objetos. En el diseño de actividades para el desarrollo del equilibrio Estático, vamos a manipular variables relacionadas con la B.s. y el C.G., es decir, puntos de apoyo, superficies de apoyo e inestables, posiciones corporales, canales de información (ojos abiertos / cerrados, pies descalzos). Para

el equilibrio Dinámico se manipularan variables, principalmente, que tengan presente los tipos de desplazamientos y de saltos (número de apoyos, tipo de superficie, empleo de materiales,...). Las actividades de equilibrio Post-Movimiento requieren una modificación en los parámetros que regulan el equilibrio en situaciones dinámicas y estáticas y que contribuyen a la mejora en el control postural y la velocidad de reacción (correr y detenerse a una señal). Por último, las actividades de equilibrio portando objetos requieren ajustes coordinativos y equilibratorios para mantener la posición del objeto, es decir, no desarrollan un verdadero equilibrio corporal (caminar portando un balón, etc.).(Gaverdovkly, 1994)

## **CAPITULO V**

### **5.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **5.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación es de tipo correlacional, donde se investiga que tipo de relación que tiene el equilibrio en la parada de manos.

Por ello al realizarlo con los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, con un universo de 60 deportistas distribuidos en 22 hombres y 38 mujeres, que según edades, están de 15 a 18 años 10 deportistas, de 12 a 14 años de 22 deportistas y de 6 a 11 años de 28 deportistas dando un total de la muestra de 60 integrantes del equipo.

Para la concreción de este proyecto se siguió la metodología siguiente:

- Se realizó una investigación diagnostica inicial el equipo de cheerleading de la Universidad a fin de determinar la problemática objeto de investigación.
- Se determinó la problemática.
- Formulación del problema

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

## **5.2. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO**

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó los siguientes métodos

### **5.2.1. MÉTODO**

#### **a.- MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO:**

Es el que va de lo general a lo particular que permite; este método será utilizado para la recolección de la información de la población, objeto de la investigación, receptando la información de actividades tan particulares como realizar actividades solos hasta actividades generales como eventos masivos y de complejidad como los deportes.

Conviene exponer de antemano los principios, nociones y definiciones de palabras, que sean necesarias y convenientes para esclarecer la cuestión y facilitar su conocimiento.

En cualquiera ciencia o tratado se deben exponer las verdades y cuestiones más generales, antes de descender a las particulares y concretas. La razón de estas dos reglas se halla en la naturaleza misma del método sintético, al cual pertenece, según queda indicado, descender de lo universal a lo particular.

**b.- MÉTODO INDUCTIVO DEDUCTIVO:**

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta; mediante este se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios, será utilizado para determinar las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo

**c.- HIPOTÉTICO DEDUCTIVO:**

Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos.

Es la vía primera de inferencias lógico deductivo para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

**5.2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

En el presente trabajo el instrumento empleado es el test pedagógicos.

### **5.2.2.1. TEST PEDAGÓGICO:**

En el ámbito del deporte y de la educación física, son utilizado los denominados test para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posible deficiencias en la planificación.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a, las direcciones de la preparación del deportista: preparación física, técnico táctica, teoría y psicológica. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los test pedagógicos, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las decisiones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación.

#### **Desarrollo**

El vocablo test traducido del inglés significa (prueba, investigación). Actualmente presenta el siguiente significado así como clasificación, dado por Matveev (1965).

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre.”

Desde el punto de vista metodológico, los tests pedagógicos se clasifican en:

### **Teóricos**

Encaminados a evaluar el nivel de conocimiento del contenido del deporte practicado con énfasis en el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos, tácticos, así como el nivel de maestría según el nivel deportivo etc.

### **Prácticos**

Encaminados a evaluar el nivel alcanzado en las acciones motrices tanto en las acciones técnico-tácticas como de rendimiento general.

La ubicación de los test pedagógicos en el plan de entrenamiento es un aspecto de gran importancia, el cual debe conocer y manejar con facilidad el entrenador o pedagogo.

Se recomienda una batería de pruebas al inicio y al final de cada fase. Esta debe estar acompañada de test que recojan las siguientes informaciones: aspectos médicos, psicológicos, físicos, técnicos, tácticos, teóricos.

Durante los diferentes mesociclos, microciclos, debemos de intercalar diferentes test para evaluar el desarrollo según los objetivos de cada ciclo que permita de forma correctiva y oportuna realizar cambios

necesarios, estos permitirán evaluar desde el estado inicial hasta las transformaciones urgentes provocadas por la carga por su acumulación permitiendo hacer posibles pronósticos de un resultado.

### 5.2.2.1.1 TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS

En este test pedagógico, se medirá la mantención de la parada de manos, en segundos y su escala evaluativa, dependerá de la categoría por edad en que se encuentren los deportistas.

#### TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD

**Tabla 3.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos 6,7 y 8 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>TIEMPO EN SEGUNDOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	$\geq 18.00$
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	$< 18.00$ ó $= 14.00$
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	$< 14.00$ ó $= 12.00$
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	$< 12.00$ ó $= 9.00$
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	$< 9.00$ ó $= 5.00$

Diseño: María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS  
DE 9 Y 10 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 4.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de Manos 9 y 10 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>VARONES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>	<b>MUJERES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	$\geq 20.00$	$\geq 25.00$
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	$< 20.00 \text{ ó } = 18.00$	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	$< 18.00 \text{ ó } = 16.00$	$< 20.00 \text{ ó } = 18.00$
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	$< 16.00 \text{ ó } = 14.00$	$< 18.00 \text{ ó } = 16.00$
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	$< 14.00 \text{ ó } = 10.00$	$< 16.00 \text{ ó } = 12.00$

**Diseño:** María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS  
DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 5.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos  
11 y 12 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>VARONES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>	<b>MUJERES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	$\geq 25.00$	$\geq 30.00$
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$	$< 30.00 \text{ ó } = 25.00$
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	$< 20.00 \text{ ó } = 18.00$	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	$< 18.00 \text{ ó } = 16.00$	$< 20.00 \text{ ó } = 18.00$
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	$< 16.00 \text{ ó } = 12.00$	$< 18.00 \text{ ó } = 14.00$

**Diseño:** María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS  
DE 13-15 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 6.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos  
13 y 15 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>VARONES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>	<b>MUJERES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	$\geq 30.00$	$\geq 35.00$
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	$< 30.00 \text{ ó } = 25.00$	$< 35.00 \text{ ó } = 30.00$
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$	$< 30.00 \text{ ó } = 25.00$
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	$< 20.00 \text{ ó } = 18.00$	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	$< 18.00 \text{ ó } = 14.00$	$< 20.00 \text{ ó } = 15.00$

**Diseño:** María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS  
DE + 16 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 7.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Parada de manos +16 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>VARONES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>	<b>MUJERES TIEMPO EN SEGUNDOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	$\geq 35.00$	$\geq 40.00$
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	$< 35.00 \text{ ó } = 30.00$	$< 40.00 \text{ ó } = 33.00$
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	$< 30.00 \text{ ó } = 25.00$	$< 33.00 \text{ ó } = 28.00$
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	$< 25.00 \text{ ó } = 20.00$	$< 28.00 \text{ ó } = 23.00$
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	$< 20.00 \text{ ó } = 15.00$	$< 23.00 \text{ ó } = 17.00$

Diseño: María José Reina

### 5.2.2.1.2 TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO

Estos test pedagógicos del equilibrio, tiene el objetivo de medir la ejecución en sí de la parada de manos, y la escala evaluativa dependerá de la edad de los deportistas.

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 6,7 y 8  
AÑOS DE EDAD**

**Tabla 8.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 6,7 y 8 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,50
4.00	MUY BUENO	< 0,50-1,00
3.00	BUENO	< 1,00-1,50
2.00	REGULAR	<1,50-2,00
1.00	MALO	<2,00

Diseño: María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 9 Y 10  
AÑOS DE EDAD**

**Tabla 9.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 9 y 10 años.

<b>PUNTOS</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>PENALIDADES EN PUNTOS</b>
<b>5.00</b>	<b>EXCELENTE</b>	0,00-0,40
<b>4.00</b>	<b>MUY BUENO</b>	> 0,40-0,80
<b>3.00</b>	<b>BUENO</b>	> 0,80-1,20
<b>2.00</b>	<b>REGULAR</b>	> 1,20-1,60
<b>1.00</b>	<b>MALO</b>	>1,60

Diseño: María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 11 Y 12  
AÑOS DE EDAD**

**Tabla 10.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 11,12 y 8 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,30
4.00	MUY BUENO	> 0,30-0,60
3.00	BUENO	> 0,60-0,90
2.00	REGULAR	> 0,90-1,20
1.00	MALO	>1,20

Diseño: María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 13 Y 15  
AÑOS DE EDAD.**

**Tabla 11.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio 13 y 15 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,20
4.00	MUY BUENO	> 0,20-0,40
3.00	BUENO	> 0,40-0,60
2.00	REGULAR	> 0,60-0,80
1.00	MALO	>0,80

Diseño: María José Reina

**TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE + 16  
AÑOS DE EDAD**

**Tabla 12.** Escala evaluativa aplicada en el test pedagógico Equilibrio +16 años.

PUNTOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	PENALIDADES EN PUNTOS
5.00	EXCELENTE	0,00-0,10
4.00	MUY BUENO	0,20
3.00	BUENO	0,30
2.00	REGULAR	0,40
1.00	MALO	+0,50

Diseño: María José Reina

### 5.2.3. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

**Organización:** La organización estará dada considerando los resultados obtenidos del test pedagógico en la mantención de la parada de manos y el equilibrio por las penalidades presente en la ejecución de la parada de manos.

**Tabulación:** Se lo realiza utilizando matrices que permitan obtener datos numéricos y porcentuales, de donde en primera instancia, se

obtuvo la muestra a trabajar con un grado de seguridad del 95% dando el siguiente numérico:

**Análisis de la información:** Para el análisis de la información se utiliza gráficos de Excel que permite exponer de manera gráfica los resultados obtenidos en la investigación utilizando la estadística descriptiva con porcentajes y promedios mediante el software SPSS-12.

El análisis de la información en virtud de que las decisiones y soluciones a los problemas son globales y no grupales, se ha realizado para toda la población, ya que creemos que la solución debe ser implantada el equipo de cheerleading de la Universidad, a fin de que desde los primeros niveles los deportistas vayan entrando en la cultura de correcciones de postura en la parada de manos y esto se reflejara en el equilibrio de dicho elemento técnico; y a los entrenadores le den la importancia primordial dentro de sus planificaciones, para mejorar puntuaciones en las diferentes competencias nacionales.

#### **5.2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

Esta investigación estará basada en la totalidad de los integrantes del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”. Se trabajará con toda la población.

Tabla 13. Población

POBLACIÓN			HOMBRES	MUJERES	TOTAL
DEPORTISTAS	DE	6-7-8	08	12	20
AÑOS					
DEPORTISTAS	DE	9-10	05	09	14
AÑOS					
DEPORTISTAS	DE	11-12	06	06	12
AÑOS					
DEPORTISTAS	DE	13-15	04	05	09
AÑOS					
DEPORTISTAS	DE +	DE 16	02	03	05
AÑOS					
SUBTOTAL			25	35	
TOTAL			60		

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
 Diseño: María José Reina

## CAPITULO VI

### 6. PRUEBAS DE HIPÓTESIS

#### 6.1. Presentación gráfica de resultados de los test pedagógicos de la parada de manos

#### TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD

**Tabla14.** Mantener la parada de manos entre  $\geq 18.00$  y  $< 9.00$  ó  $= 5.00$  segundos.

PUNTOS	DE 20 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	0	$\geq 18.00$	EXCELENTE	0
4	1	$< 18.00$ ó $= 14.00$	MUY BUENO	5
3	3	$< 14.00$ ó $= 12.00$	BUENO	15
2	4	$< 12.00$ ó $= 9.00$	REGULAR	20
1	10	$< 9.00$ ó $= 5.00$	MALO	50

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 1.** Mantener la parada de manos entre  $\geq 18.00$  y  $< 9.00$  ó = 5.00 segundos



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Dentro de esta faja etaria el 100% de los deportistas entre 6 a 8 años de edad, no pudieron realizar la prueba de parada de manos con el máximo de puntos.

Solo 1 deportista pudo lograr 4,00 puntos, equivalente a muy bueno, lo que representa el 5% de la población de este grupo.

Tres deportistas lograron mantener la parada de manos en un tiempo de  $< 14.00$  ó = 12.00 segundos, equivalente a 3,00 puntos con una evaluación cualitativa a bueno, lo que representa el 15% de la población de este grupo.

Cuatro deportistas realizaron la parada de manos con un tiempo de  $< 12.00$  ó = 9.00 segundos, con una valoración de regular, que equivale a 2,00 puntos, representando el 20% de la población de este grupo.

El 50% de los deportistas logran mantener  $< 9.00$  ó  $= 5.00$  segundos la parada de manos.

**Tabla 15.** Deportistas que no lograron pasar la prueba.

PUNTOS	DE 20 DEPORTISTAS	TIEMPO	%
0	2	00	-10

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

**Gráfico 2.** Deportistas que no lograron pasar la prueba.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 10% de los deportistas no pudieron realizar la prueba de la parada de manos.

## TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE 9 Y 10 AÑOS DE EDAD

**Tabla 16.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de  $\geq 25.00$  a  $< 16.00$  ó  $= 12.00$  segundos.

PUNTOS	DE 09 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	0	$\geq 25.00$	EXCELENTE	0
4	2	$< 25.00$ ó $= 20.00$	MUY BUENO	22
3	1	$< 20.00$ ó $= 18.00$	BUENO	11.11
2	2	$< 18.00$ ó $= 16.00$	REGULAR	22.22
1	4	$< 16.00$ ó $= 12.00$	MALO	44.44

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 3.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de  $\geq 25.00$  a  $< 16.00$  ó  $= 12.00$  segundos.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Ninguna deportista logro realizar la parada de manos en un tiempo de  $\geq 25.00$  segundos.

Dos deportistas lograron realizar la parada de manos en un tiempo de  $< 25.00$  ó  $= 20.00$  segundos, lo que equivale a 4.00 puntos con una valoración cualitativa de muy bueno y representa el 22% de la población.

Solo una deportista logró realizar la parada de manos en un tiempo de  $< 20.00$  ó  $= 18.00$  segundos, lo que equivalía a 3.00 puntos y representa un 11,11% de la población evaluada.

Dos deportistas realizaron la parada de manos en un tiempo de  $< 18.00$  ó  $= 16.00$  segundos, obteniendo una evaluación de regular.

El 44,44 %, de las deportistas realizaron la parada de manos en un tiempo de  $< 16.00$  ó  $= 12.00$  segundos, equivalente a malo.

**Tabla 17.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 20.00$  a  $< 14.00$  ó = 10.00 segundos.

PUNTOS	DE 05 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	0	$\geq 20.00$	EXCELENTE	0
4	0	$< 20.00$ ó = 18.00	MUY BUENO	0
3	2	$< 18.00$ ó = 16.00	BUENO	40
2	1	$< 16.00$ ó = 14.00	REGULAR	20
1	2	$< 14.00$ ó = 10.00	MALO	40

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

**Gráfico 4.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 20.00$  a  $< 14.00$  ó = 10.00 segundos.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los deportistas no lograron realizar la parada de manos en un tiempo de  $\geq 20.00$  segundos, lo que equivalía a 5.00 puntos.

Ningún deportista logro realizar la parada de manos en un tiempo de < 20.00 ó = 18.00segundos, lo que equivalía a 4.00 puntos.

El 40% de los deportistas lograron realizar la parada de manos en un tiempo de < 18.00 ó = 16.00segundos, con una valoración de bueno.

Con una valoración de regular realizo la prueba de mantenimiento de la parada de manos el 20% de la población evaluada.

El 40 %, de los deportistas masculinos realizaron la parada de manos en un tiempo de < 14.00 ó = 10.00segundos, con una evaluación de malo.

### **TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 18.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de  $\geq 30.00$  a < 18.00 ó = 14.00 segundos.

<b>PUNTOS</b>	<b>DE 06 DEPORTISTAS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	<b>0</b>	$\geq 30.00$	EXCELENTE	0
<b>4</b>	<b>0</b>	< 30.00 ó = 25.00	MUY BUENO	0
<b>3</b>	<b>0</b>	< 25.00 ó = 20.00	BUENO	0
<b>2</b>	<b>2</b>	< 20.00 ó = 18.00	REGULAR	33.33
<b>1</b>	<b>4</b>	< 18.00 ó = 14.00	MALO	66.66

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 5.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de  $\geq 30.00$  a  $< 18.00$  ó  $= 14.00$  segundos.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta prueba ninguna deportista logró mantener la parada de manos entre los  $\geq 30.00$  segundos.

Sólo una deportista logró mantener la parada de manos entre los  $< 30.00$  ó  $= 25.00$  segundos.

Ninguna deportista supero esta prueba de mantener la parada de manos entre los  $< 25.00$  ó  $= 20.00$  segundos.

El 33,33 % de las deportistas fueron evaluadas de regular por mantener la parada de manos entre los  $< 20.00$  ó  $= 18.00$  segundos.

El 66,66% de las deportistas femeninas fueron evaluadas de malo, en la prueba parada de manos.

**Tabla 19.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 25.00$  a  $< 16.00$  ó  $= 12.00$  segundos.

PUNTOS	DE 06 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	1	$\geq 25.00$	EXCELENTE	16.66
4	2	$< 25.00$ ó $= 20.00$	MUY BUENO	40
3	1	$< 20.00$ ó $= 18.00$	BUENO	16.66
2	0	$< 18.00$ ó $= 16.00$	REGULAR	0
1	2	$< 16.00$ ó $= 12.00$	MALO	33.33

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

**Gráfico 6.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 25.00$  a  $< 16.00$  ó  $= 12.00$  segundos.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta prueba solo un deportista logró mantener la parada de manos entre los  $\geq 25.00$  segundos, evaluándose de excelente.

El 40% de los deportistas lograron mantener la parada de manos entre los < 30.00 ó = 25.00 segundos, evaluándose de muy bueno.

Un deportista mantuvo la parada de manos entre los < 20.00 ó = 18.00 segundos, obteniendo una evaluación de bueno.

No hubo deportistas varones con evaluación de regular, en la prueba de la parada de manos entre los < 18.00 ó = 16.00 segundos

El 33,33% de los varones fueron evaluados de malo en la prueba de mantención de la parada de manos.

### **TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE 13-15 AÑOS DE EDAD**

**Tabla 20.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de < 35.00 a < 20.00 ó = 15.00 segundos.

<b>PUNTOS</b>	<b>DE 05 DEPORTISTAS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	<b>0</b>	$\geq 35.00$	EXCELENTE	0
<b>4</b>	<b>0</b>	< 35.00 ó = 30.00	MUY BUENO	0
<b>3</b>	<b>3</b>	< 30.00 ó = 25.00	BUENO	60
<b>2</b>	<b>1</b>	< 25.00 ó = 20.00	REGULAR	20
<b>1</b>	<b>1</b>	< 20.00 ó = 15.00	MALO	20

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 7.** Mantener la parada de manos en deportistas mujeres de < 35.00 a < 20.00 ó = 15.00 segundos.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Ninguna deportista fue evaluada de excelente al no lograr mantener la parada de manos entre los  $\geq 35.00$  segundos.

Ninguna deportista fue evaluada de muy bueno al no lograr pasar la prueba de mantención de la parada de manos entre los < 35.00 ó = 30.00 segundos.

El 60% de las deportistas se evaluaron de bueno al lograr mantener la parada de manos entre los < 30.00 ó = 25.00 segundos.

Una deportista fue evaluada de regular, al mantener la parada de manos entre los < 25.00 ó = 20.00 segundos.

El 20% de las deportistas se evaluaron de malo en la prueba de mantención de la parada de manos.

**Tabla 21.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 30.00$  a  $< 18.00$  ó  $= 14.00$  segundos.

PUNTOS	DE 04 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	0	$\geq 30.00$	EXCELENTE	0
4	1	$< 30.00$ ó $= 25.00$	MUY BUENO	25
3	2	$< 25.00$ ó $= 20.00$	BUENO	50
2	1	$< 20.00$ ó $= 18.00$	REGULAR	25
1	0	$< 18.00$ ó $= 14.00$	MALO	0

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

**Gráfico 8.** Mantener la parada de manos en deportistas varones de  $\geq 30.00$  a  $< 18.00$  ó  $= 14.00$  segundos.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Ningún deportista fue evaluado de excelente al no lograr mantener la parada de manos entre los  $\geq 30.00$  segundos.

El 25% de los varones logró mantener una evaluación de muy bueno en la prueba de la parada de manos al mantener entre los  $< 30.00$  ó  $= 25.00$  segundos.

El 50% de los varones, lograron mantener la parada de manos entre los  $< 25.00$  ó  $= 20.00$  segundos, siendo evaluados de bueno.

El 25% de los deportistas fueron evaluados de regular en la prueba de mantención de la parada de manos.

No hubo varones con evaluación de malo, en esta prueba de mantención de parada de manos.

### **TEST PEDAGÓGICO DE LA PARADA DE MANOS PARA DEPORTISTAS DE + 16 AÑOS DE EDAD**

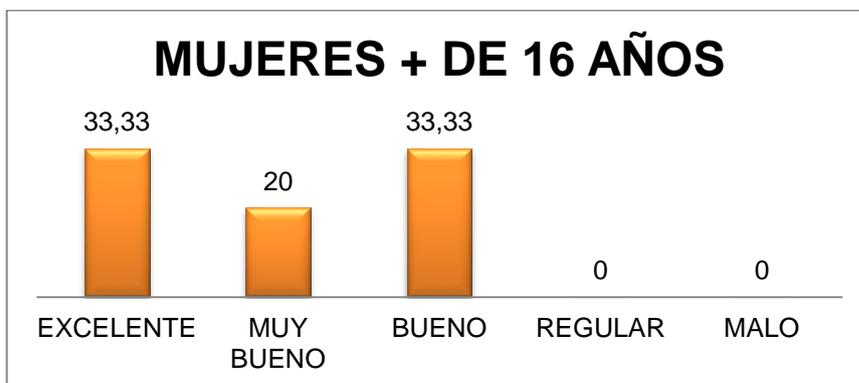
**Tabla 22.** Mantener la parada de manos en mujeres de  $\geq 40.00$  a  $< 23.00$  ó  $= 17.00$  segundos.

<b>PUNTOS</b>	<b>DE 03 DEPORTISTAS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>EVALUACIÓN CUALITATIVA</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	<b>1</b>	$\geq 40.00$	<b>EXCELENTE</b>	<b>33.33</b>
<b>4</b>	<b>1</b>	$< 40.00$ ó $= 33.00$	<b>MUY BUENO</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>1</b>	$< 33.00$ ó $= 28.00$	<b>BUENO</b>	<b>33.33</b>
<b>2</b>	<b>0</b>	$< 28.00$ ó $= 23.00$	<b>REGULAR</b>	<b>0</b>
<b>1</b>	<b>0</b>	$< 23.00$ ó $= 17.00$	<b>MALO</b>	<b>0</b>

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 09.** Mantener la parada de manos en mujeres de  $\geq 40.00$  a  $< 23.00$

ó = 17.00 segundos.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Una deportista logró mantener la parada de manos entre los  $\geq 40.00$  segundos, siendo evaluada de excelente.

El 20% de las mujeres lograron mantener la parada de manos entre los  $< 40.00$  ó = 33.00 segundos, equivalente a muy bueno.

El 33,33% de las deportistas lograron una evaluación de bueno en la prueba de mantener la parada de manos entre los  $< 33.00$  ó = 28.00 segundos.

Ninguna deportista fue evaluada de regular en esta prueba al igual que malo.

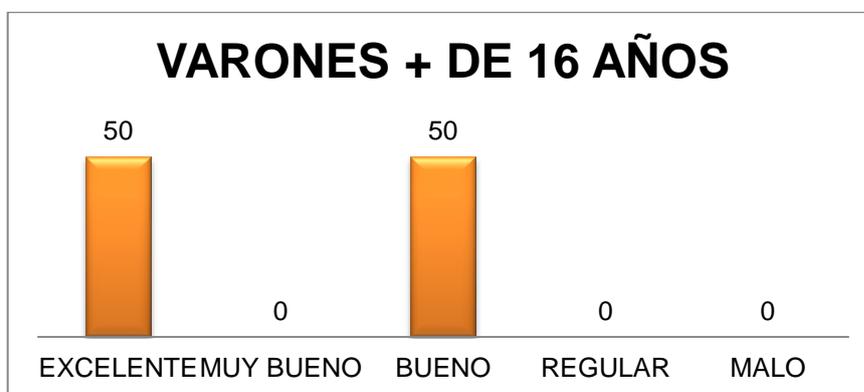
**Tabla 23.** Mantener la parada de manos en varones de  $\geq 35.00$  a  $< 20.00$  ó  $= 15.00$  segundos.

PUNTOS	DE 02 DEPORTISTAS	TIEMPO	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
5	1	$\geq 35.00$	EXCELENTE	50
4	0	$< 35.00$ ó $= 30.00$	MUY BUENO	0
3	1	$< 30.00$ ó $= 25.00$	BUENO	50
2	0	$< 25.00$ ó $= 20.00$	REGULAR	0
1	0	$< 20.00$ ó $= 15.00$	MALO	0

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

**Gráfico 10.** Mantener la parada de manos en varones de  $\geq 35.00$  a  $< 20.00$  ó  $= 15.00$  segundos.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 50% de los deportistas logró mantener la parada de manos entre los  $\geq 35.00$  segundos, obteniendo la evaluación de excelente.

Ningún deportista logró mantener la parada de manos entre los < 35.00 ó = 33.00 segundos.

El 50% de los varones, fueron evaluados de bueno al lograr mantener la parada de manos entre los < 30.00 ó = 25.00 segundos.

Ningún deportista fue evaluado de regular en la prueba de mantener la parada de manos.

Ningún deportista fue evaluado de malo en la prueba de mantener la parada de manos.

### **CUADRO GENERAL DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE LA PARADA DE MANOS**

**Tabla 24.** Mantención de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.

<b>EXCELENTE</b>	<b>MUY BUENO</b>	<b>BUENO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>MALO</b>	<b>NO LOGRARON</b>
5	11.67	23.33	18.33	38.33	3.33

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 11.** Mantención de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los deportistas que conforman el equipo se ubican en la evaluación cualitativa de malo con el 23% de toda la población en estudio que no logra mantener los segundos necesarios la parada de manos.

## 6.2. Presentación gráfica de resultados de los test pedagógico del equilibrio

### TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 6,7 y 8 AÑOS DE EDAD

**Tabla 25.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,50 a > 2,00 puntos en la ejecución.

20 DEPORTISTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
DAMAS	VARONES				
1	0	0,00-0,50	5	EXCELENTE	5
1	2	> 0,50-1,00	4	MUY BUENO	15
3	1	> 1,00-1,50	3	BUENO	20
5	2	> 1,50-2,00	2	REGULAR	35
2	3	> 2,00	1	MALO	25

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

**Gráfico 12.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,50 a > 2,00 puntos en la ejecución.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Solo una deportista logró ejecutar la parada de manos con una evaluación de 5,00 puntos equivalente a excelente, correspondiente al 5% de la población de esta categoría de deportistas.

Tres mujeres lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 0,50-1,00 puntos, lo que representa el 15% de la población de deportistas de estas edades, con una evaluación de muy bueno.

Cuatro mujeres lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 1,00-1,50 puntos, lo que representa el 20% de la población de deportistas de estas edades, con una evaluación de bueno.

El 35% de los deportistas lograron mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad entre < 1,50-2,00 puntos, con una evaluación de regular.

El 25% de los deportistas se avaluaron con 1,00 punto equivalente a regular, ya que sus penalidades estuvieron por encima de 2,00 puntos.

## TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 9 Y 10 AÑOS DE EDAD

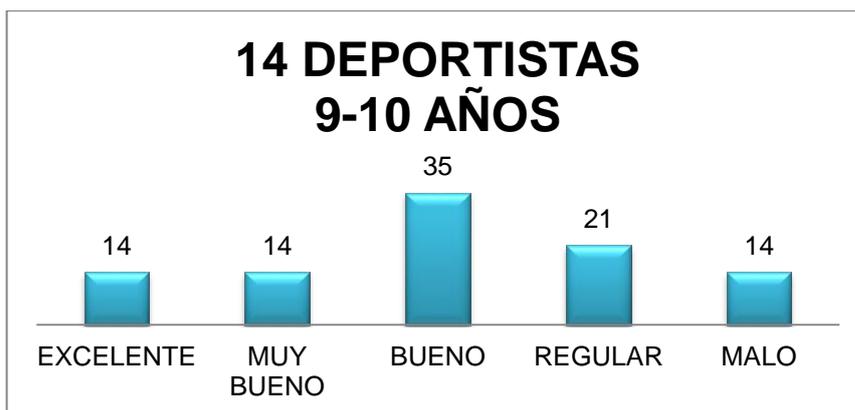
**Tabla 26.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,40 a > 1,60 puntos en la ejecución.

14 DEPORTISTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
DAMAS	VARONES				
1	1	0,00-0,40	5	EXCELENTE	14
2	0	>0,40-0,80	4	MUY BUENO	14
3	2	> 0,80-1,20	3	BUENO	35
2	1	> 1,20-1,60	2	REGULAR	21
1	1	> 1,60	1	MALO	14

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 13.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,40 a > 1,60 puntos en la ejecución.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 14% de los deportistas se evaluaron con 5,00 puntos equivalente a excelente, logrando realizar la parada de manos con una ejecución de 0,00-0,40 puntos de penalidad.

El 14% de los deportistas se avaluaron con 4,00 puntos equivalente a muy bueno, las deportistas que pasaron la prueba fueron mujeres, logrando realizar la parada de manos con una ejecución de >0,40-0,80 puntos de penalidad.

Tres mujeres y dos varones de los 14 participantes lograron obtener 3,00 puntos en la ejecución de la parda de manos equivalente a bueno con el 35%.

El 14% de los deportistas fueron evaluados de regular, ya que sus penalidades fueron > 1,20-1,60.

El 14% de los deportistas fueron evaluados de malo, ya que sus penalidades fueron > 1,60 puntos.

## TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 11 Y 12

**Tabla 27.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,30 a >0,90-1,20 puntos en la ejecución.

12 DEPORTISTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
DAMAS	VARONES				
2	1	0,00-0,30	5	EXCELENTE	25
0	2	0,30-0,60	4	MUY BUENO	16
1	1	>0,60-0,90	3	BUENO	16
2	1	>0,90-1,20	2	REGULAR	25
1	1	>1,20	1	MALO	16

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

**Gráfico 14.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,30 a >0,90-1,20 puntos en la ejecución.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

Diseño: María José Reina

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 25% de los deportistas se evaluaron de excelente, sus penalidades estuvieron entre 0,00-0,30 puntos.

El 16% de los deportistas varones se evaluaron de muy bueno, las mujeres no pudieron pasar la prueba.

El 16% de los deportistas realizaron una parada de manos con una penalidad de >0,60-0,90 puntos, evaluándose de bueno.

El 25% de los deportistas realizaron una parada de manos con una penalidad de >0,90-1,20 puntos, evaluándose de regular.

El 16% de los deportistas realizaron una parada de manos con una penalidad de >1,20 puntos, evaluándose de malo.

### TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE 13 Y 15 AÑOS DE EDAD

**Tabla 28.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 a >0,80 puntos en la ejecución.

09 DEPORTISTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
DAMAS	VARONES				
0	0	0,00-0,20	5	EXCELENTE	0
1	2	>0,20-0,40	4	MUY BUENO	33
1	1	>0,40-0,60	3	BUENO	22
2	0	>0,60-0,80	2	REGULAR	22
1	1	>0,80	1	MALO	22

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 15.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,20 a >0,80 puntos en la ejecución.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Ningún deportista pasó la prueba de la parada de manos con una penalidad mínima de 0,00-0,20 puntos.

El 33% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 4 puntos, que equivale a muy bueno, ya que sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre >0,20-0,40 puntos.

El 22% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 3 puntos, que equivale a bueno, ya que sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre >0,40-0,60 puntos.

El 22% de los deportistas, obtuvieron una puntuación de 2 puntos, que equivale a regular, sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron entre >0,60-0,80 puntos.

El 22% de los deportistas tanto hombres como mujeres, obtuvieron una puntuación de 1 punto, que equivalente a malo, sus penalidades en la ejecución de la parada de manos estuvieron >0,80 puntos.

### TEST PEDAGÓGICO DEL EQUILIBRIO PARA DEPORTISTAS DE + 16 AÑOS DE EDAD

**Tabla 29.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 a +0,50 puntos en la ejecución.

05 DEPORTISTAS		PENALIDADES EN PUNTOS	PUNTOS OBTENIDOS	EVALUACIÓN CUALITATIVA	%
DAMAS	VARONES				
0	0	0,00-0,10	5	EXCELENTE	0
1	1	0,20	4	MUY BUENO	40
1	1	0,30	3	BUENO	40
1	0	0,40	2	REGULAR	20
0	0	+0,50	1	MALO	0

Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

**Gráfico 16.** Mantener el equilibrio en la parada de manos con una penalidad de 0,00-0,10 a +0,50 puntos en la ejecución.



Fuente: Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"  
Diseño: María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Esta prueba no fue superada por ningún deportista ni hombre ni mujer con una evaluación de muy bueno, la prueba fue ejecutada por el 40% de los deportistas, correspondiendo un 50% en los varones y un 33% de las mujeres.

Con una evaluación de bueno, la prueba fue ejecutada por el 40% de los deportistas, correspondiendo un 50% en los varones y un 33% de las mujeres.

Con una evaluación de regular, la prueba fue ejecutada por deportistas mujeres correspondiente al 33% y al 20% de la población de esta categoría.

## CUADRO GENERAL DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE EQUILIBRIO

**Tabla 30.** Ejecución de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE".

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO
10	20.00	25.00	26.67	18.33

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE"

**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 17.** Ejecución de la parada de manos de los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los deportistas se ubican en una evaluación cualitativa de regular a bueno con el 16% y 15% respectivamente en cuanto a la ejecución de la parada de manos.

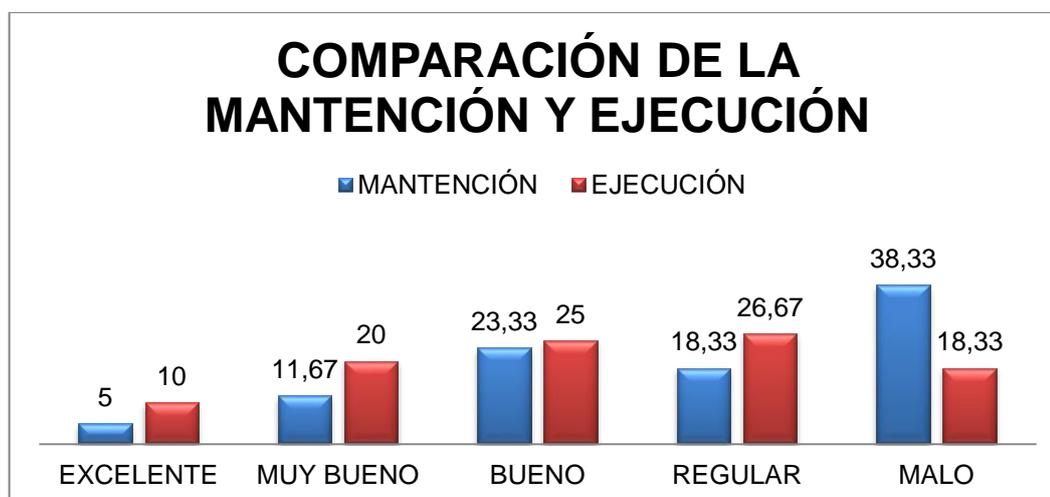
**CUADRO COMPARATIVO RESPECTO A LA MANTENCIÓN Y  
EJECUCIÓN DE LA PARADA DE MANOS EN EL EQUIPO DE  
CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
“ESPE”**

**Tabla 31.** Comparación de la mantención de la parada de manos con la ejecución de la parada de manos.

EVALUACIÓN CUALITATIVA	MANTENCIÓN	EJECUCIÓN
EXCELENTE	3	6
MUY BUENO	7	12
BUENO	14	15
REGULAR	11	16
MALO	23	11
	<b>Coefficiente de correlación</b>	<b>0.38</b>

**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

**Gráfico 18.** Comparación de la mantención de la parada de manos con la ejecución de la parada de manos.



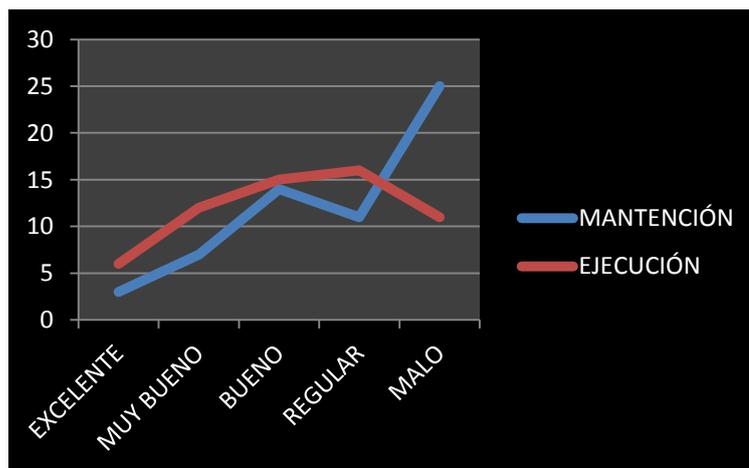
**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede comparar los porcentajes del test pedagógico de la mantención en la parada de manos que son bajos en las evaluaciones cualitativas y alto en la evaluación de malo en comparación al test pedagógico de la ejecución de la parada de manos donde se presentan porcentajes mayores a los de mantención en las evaluaciones cualitativas de excelente a regular.

### INCIDENCIA DEL EQUILIBRIO EN LA PARADA DE MANOS EN EL EQUIPO DE CHEERLEADING DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”

**Gráfico 19.** Incidencia del equilibrio en la mantención en la parada de manos con relación a la ejecución de la parada de manos.



**Fuente:** Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”  
**Diseño:** María José Reina

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Se puede observar que los deportistas tienen a mal en la mantención de la parada de manos respecto a la ejecución del mismo ejercicio donde la tendencia es a regular

### **6.3. CONCLUSIONES**

La investigación plantea la determinación de la relación entre la incidencia del equilibrio en la parada de manos, en los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE" durante el año 2014. Se investigaron mediante test pedagógicos, en las fallas que presentan los deportistas en la mantención de la parada de manos y mediante la aplicación de un test pedagógico técnico se determinó el nivel de equilibrio en la parada de manos.

Los resultados evidenciaron que el Equilibrio incide en la Parada de Manos de la población de estudio por medio del coeficiente de correlación de Pearson donde resulta positivo que es de 0.38, por lo que se confirma la hipótesis planteada donde se establece la incidencia que tiene el equilibrio en la mantención de la parada de manos más no en la ejecución.

## **PARADA DE MANOS**

### **Parada de manos**

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

Los deportistas del equipo de cheerleading de la universidad logran una valoración en la mantención de la parada de manos de excelente sólo un 5% de la población estudiada.

La valoración de muy bueno en la mantención de la parada de manos lo obtuvo el 11,66 % de los deportistas evaluados, de los cuales las mujeres obtuvieron un 6,66% de esta evaluación de muy bueno y los hombres estuvo en un 5%; con esto se demuestra la pobre aplicación de la metodología de enseñanza de este elemento técnico esencial para las diferentes técnicas sub-secuentes del deporte de cheerleading. Con una valoración equivalente a bueno en la mantención de la parada de manos, estuvo el 23,33 %, de los deportistas del equipo de cheerleading de la universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", manifestándose de esta manera la poca importancia que se le da al trabajo técnico de la parada de manos, de los cuales el 13,33% corresponde a Los varones y el 10 % a las mujeres, observándose un pequeño despunte de los deportistas varones.

El 18,33% de la población en estudio fue evaluado de regular, con una incidencia en las mujeres que representa un 13,33% de esta evaluación y en un 5% a los hombres.

Con una valoración de malo fue calificado el 38,33 % a los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad, incidiendo el 25% en las mujeres y en un 13,33% los hombres.

El 3,33% de esta población no pudo realizar esta prueba de mantención de la parada de manos y se evaluó con 0,00 puntos.

Se concluye que la mantención de la parada de manos presenta muchos problemas técnicos y eso se refleja en la evaluación ya que el porcentaje más alto que es de 38,33% de los estudiados son evaluados de malo, y apenas un 23,33% fueron evaluados de bueno, así como un 18,33% se evaluaron de regular, el 11,66 de muy bueno y apenas el 6,66% de excelente, lo que determina que los porcentajes de excelente (6,66%) y de muy bueno (11,66%) son muy bajos, por lo que se concluye que los deportistas no logran mantener el tiempo necesario la parada de manos a falta de equilibrio.

## **EQUILIBRIO**

### **Nivel de Equilibrio**

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

En relación a la evaluación del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, con una valoración de excelente que correspondía a la puntuación de 5,00 puntos, solo el 10% de la población estudiada pudo lograr dicha evaluación, siendo las mujeres con el 6,66% quien logro el porcentaje más alto, ya que le grupo de varones obtuvo el 3,33%.

Los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", que lograron una evaluación de muy bueno

fue el 20%, de los cuales los varones obtuvieron el 11,66% y a las mujeres le correspondió el 8,33%.

Con una evaluación de bueno dentro del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, el 25% obtuvieron esta evaluación, correspondiendo a las mujeres el 15% y 10% a los varones.

De acuerdo a la evaluación del test pedagógico del equilibrio (ejecución) de la parada de manos, se determina que el 26,66% de los deportistas fueron evaluados de regular, incidiendo en esta valoración las mujeres con el 20% y un 6,66% con los varones.

El 18,33% de la población estudiada, fue evaluado con un punto que equivale a malo, dentro del test pedagógico del equilibrio de la parada de manos, de los cuales a los deportistas les correspondió el 10% y a las mujeres el 8,33%, de esta valoración los varones.

De acuerdo a los resultados que arrojo el test pedagógico de equilibrio (ejecución) de la parada de manos, se determina que los deportistas estudiados de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", el 10% fueron evaluados de excelente, el 20% de muy bueno, el 25% de bueno, el 26,66% de regular y el 18,33% de malo, lo que nos hace concluir que ciertamente hay un problema de bajo nivel de equilibrio en la parada de manos que desemboca en el pobre nivel técnico en elementos que proceden de la parada de manos, ya que tenemos un alto índice del 26,66 %, evaluados de regular si consideramos que este elementos es de vital importancia en el cheerleading.

Se concluye que realmente el nivel de ejecución es regular pero seguido muy de cerca con bueno y muy bueno por lo que se determina que logran la ejecución pero no logran mantener la posición una vez realizan la parada de manos por la falta de equilibrio.

#### **6.4 RECOMENDACIONES**

En el presente estudio de tipo correlacional se realizan las siguientes recomendaciones las cuales aportarán para el mejoramiento de la población estudiada.

Proponer metodologías alternativas en la enseñanza de la parada de manos, desde las edades de iniciación del deporte, teniendo en cuenta que el cheerleading se caracteriza por la iniciación temprana en capacidades coordinativas y de esta manera se mejorara en el desarrollo de este deporte.

Las acciones que se apliquen para el mejoramiento del equilibrio (ejecución) en la parada de manos, deben de ir acompañadas con la preparación de sus entrenadores en este aspecto técnico.

Es necesario hacer énfasis en la colaboración y el esfuerzo para generar hábitos de la aplicación de elementos básicos de la metodología de enseñanza de la parada de manos y del equilibrio, y percibirlo como una experiencia que requiere constancia y mucha perseverancia y dedicación en su aplicación.

La propuesta que acompaña al presente estudio debe ser experimentada como plan piloto a nivel de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE" y esperamos que a posteriori se pueda aplicar y determinar programas metodológicos básicos de la enseñanza de la parada de manos y por ende del equilibrio, donde se cultive hábitos de utilización adecuada de la técnica correcta de la Parada de Manos y el Equilibrio a fin de disminuir el bajo nivel técnico de este elemento y sus técnicas sub-secuentes que se derivan del mismo, para el desarrollo del cheerleading en el Ecuador.

## **CAPITULO VII**

### **1. PROPUESTA ALTERNATIVA**

- **DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Plan de metodología para la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos en los deportistas del equipo de cheerleading de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.

- **UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

La escuela de formación de cheerleading de la Universidad “ESPE”, se encuentra ubicada en la sede Sangolquí de la Universidad ESPE, en el valle de los chillos.

- **POBLACIÓN**

La escuela de cheerleading tiene un total de 60 deportistas en las diferentes edades.

- **NATURALEZA DEL PROYECTO**

**DESCRIPCIÓN**

El presente proyecto busca brindar las herramientas necesarias para que los deportistas mejoren su calidad de ejecución en la parada de manos y puedan elevar su nivel técnico competitivo.

**FUNDAMENTACIÓN**

El progresivo incremento de exigencias técnicas en los diferentes niveles del Cheerleading actual está provocando que muchos técnicos pasen desapercibidos, elementos metodológicos básicos en la enseñanza-aprendizaje, en el elemento técnico más importante de este deporte, como es la parada de manos y el equilibrio (ejecución) que de este dependen la mayoría de técnicas subsecuentes que se exige en el nivel universitario.

El determinar cuál es el actor causal en la parada de manos que proyecta el incremento de penalizaciones es en gran medida encontrar la causa específica para la solución inmediata de problemas que ya el Cheerleading provincial está padeciendo. El Plantear la solución específica nos llevara a tener soluciones a corto y mediano plazo que se verán manifestadas por lo menos en el mejoramiento de los diferentes elementos técnicos que procedan de la parada de manos.

El impacto en el cuerpo técnico será fundamental al redefinir nuevamente una adecuada planificación en cada uno de los niveles y

edades que conforman las diferentes categorías de este deporte, ya que en la actualidad este aspecto está descuidado.

En el cheerleading se hace necesario hacer hincapié en la necesidad de no violar las etapas del desarrollo motor, que permiten obtener mejores acciones motrices deportivas. Este desarrollo motor transcurre por etapas, y son denominadas por Le Boulch (1996) como de estadio global de aprendizaje y estadio de aprendizaje analítico.

La motivación física como elemento fundamental y la ingente comunicación desprendida de la información sobre el deporte canalizado por los medios de comunicación, ha llevado a que deje de ser un aspecto de privilegio para determinadas clases sociales y se haya convertido en un hecho masivo. La educación física, la propia denominación lo indica: es la asignatura en la mayoría de los países y en otros cuando menos, fórmula de protección contra el vicio y los malos hábitos. Sus constantes informaciones sobre las virtudes del deporte han promovido situaciones que han calado en la conciencia de la sociedad al enterarse de que grandes composiciones olímpicas. No puede negarse que el movimiento de consolidar la salud de los ciudadanos con la puesta en marcha de campañas físico recreativo ha sido utilizado como fórmula para conservar la salud.

El niño/a deportista, en su etapa formativa de desarrollo de las habilidades y destrezas, necesita una atención muy especial sobre aspectos fundamentales de la motricidad, tales como el equilibrio, la espacialidad, la lateralidad, la tonicidad, la noción corpórea, la

temporalidad, el ritmo. En estas primeras edades de iniciación, debido a las características del deporte, debe tenerse presente las características de las edades, pues en ellas existen aspectos motrices aún sin llegar a su óptimo desarrollo.

Desde el punto de vista psicológico predominan los procesos de excitación por encima de los de inhibición, los cuales, paulatinamente, se equilibrarán. Los movimientos adicionales van desapareciendo y se desarrollan cada vez más movimientos controlados y bien dirigidos.

Existen entrenadores que pretenden que el niño/a, desde sus comienzos, realicen los primeros elementos básicos del deporte con un nivel de tecnicismo y alta maestría, sin tener en cuenta que en esta etapa el infante tiene como objetivo la formación de una base motriz amplia, necesaria, que le posibilitará la realización de estos elementos básicos del deporte.

Autores como Sánchez Bañuelos (1992) y Jordi Díaz (1999) plantean que estos esquemas motores van apareciendo de forma progresiva en el niño/a a lo largo de las diferentes fases del proceso de su desarrollo y se van complejizando de acuerdo a su actividad.

Cabe destacar, igualmente, el desarrollo de importantes cualidades psicológicas vinculadas a su formación, como es la confianza en sí mismo, el refuerzo de la voluntad, la perseverancia, entre otras.

La efectividad metodológica en la enseñanza de la parada de manos en los deportistas del equipo de Cheerleading de la universidad de las fuerzas

armadas “ESPE”, presupone un desarrollo importante en este deporte para lograr significativos resultados deportivos en futuras competencias.

- **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Mejorar el nivel técnico de la parada de manos, en los deportistas del a Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”

### **ESPECÍFICOS**

- Aplicar la metodología correcta en la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos.

- Lograr desarrollar habito posturales en los gimnastas en la ejecución de la parada de manos.

- Consolidar y perfeccionar la ejecución de la parada de manos.

- Lograr mejores resultados en las competencias nacionales.

- Inculcar en los integrantes del equipo el amor al trabajo deportivo, la constancia en el deseo de alcanzar las metas, las relaciones éticas con los compañeros, la puntualidad y la postura.

- **METAS**

- Aplicar correctamente la metodología de enseñanza-aprendizaje de la parada de manos en los integrantes del equipo de Cheerleading de la Universidad "ESPE".

- Concienciar a los deportistas integrantes del equipo de Cheerleading de la Universidad "ESPE" en la responsabilidad de las indicaciones técnicas metodológicas de sus entrenadores.

- Obtener buenos resultados en las competencias fundamentales de los deportistas, según la categoría del equipo universitario.

- Contribuir con la aplicación de la propuesta al mejoramiento del desarrollo del Cheerleading de los deportistas participantes.

- **BENEFICIARIOS**

**DIRECTOS**

Los 60 deportistas de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", los mismos que deberán poner en práctica la propuesta planteada.

**INDIRECTOS**

El deporte en general, en virtud de que se estará estudiando cual es la causa de las fallas técnicas en la ejecución de la parada de manos con

indicadores que tienen que ver con la aparición de desequilibrio en dicho elemento.

- **LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL**

La presente propuesta, se planteara a los deportistas de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, comprendidos entre las edades de 6 y más de 16 años, la cual está ubicada en el sector de Sangolquí en el calle de los Chillos del cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha, al ser esta escuela parte importante de la Universidad.

- **PLAN DE TRABAJO**

Las actividades se desarrollaran en la sede de Sangolquí de la Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”.

- **MARCO TEÓRICO**

El Cheerleading es un deporte muy específico lo que justifica con toda claridad el uso de las posiciones de trabajo extraordinariamente único y respectivamente, los medios de conservación del contacto con el apoyo de los brazos (parada de manos).

Cualquier aspecto de la actividad humana, incluido los movimientos, necesita la combinación de una serie de capacidades. En el Cheerleading particularmente saber sincronizar los movimientos de

diferentes partes del cuerpo, al mismo tiempo ejecutarlas exactamente en el tiempo y en el espacio, en particular, cuando se quiere dominar las nuevas tareas de movimiento.

Uno de los componentes más importantes de la coordinación de los movimientos es su precisión, ya que acelera la asimilación de los hábitos de movimiento, mejora la técnica de ejecución como es el caso de la parada de manos., el éxito en la asimilación de la técnica deportiva ésta determinada en gran medida por las capacidades de los deportivos para valorar con exactitud la situación de su cuerpo en el espacio y en el tiempo en cada momento del movimiento y en cada acción que ellos realizan.

El éxito en la asimilación de los ejercicios acrobáticos necesarios para el Cheerleading (parada de manos), generalmente están condicionados por el nivel del desarrollo de las capacidades del movimiento.

La preparación técnica de la parada de manos es el punto más importante del proceso de entrenamiento en dicho deporte, y por eso se le debe de prestar la mayor atención. Con los alumnos principiantes hay que asimilar en primer lugar la presencia técnica, es decir la forma correcta de mantener en cuerpo (brazos, piernas, tronco, cabeza) en la parada de manos. Cada una de estas tareas en la preparación técnica está relacionada con la formación de los hábitos concretos de movimiento.

Las funciones de apoyo de los miembros superiores están relacionadas estrechamente con los índices de movilidad de las articulaciones. El desarrollo de las cualidades de flexibilidad y movilidad es una de las tareas más importantes de la preparación física especial en el Cheerleading.

En el Cheerleading es la expresión práctica de los posibles, movimientos, equilibrios, mantenimientos y poses realizables por el ser humano, ejecutados de forma amplia, estética, segura, impresionante y elegante, siguiendo las técnicas permitidas. Es así mismo creatividad artística sin limitación, traducéndose en la expresión de la transformación del movimiento humano natural, en movimiento elaborado, cultivado, ejecutado con gran limpieza y maestría. Las evoluciones que realizan el deportista representan una posibilidad de conjunción de sus cualidades físicas y mentales, expresada en forma de movimientos ejecutados en el medio ambiente previsto para ello. (López D Amico y Murillo, 2000).

El Cheerleading requiere de mucha concentración, coordinación y capacidades físicas. Para tener resultados exitosos, es necesario involucrar al alumno en un proceso de entrenamiento donde la preparación física, técnico-táctica, teórica y la preparación psicológica, juegan un papel importante. (RENA, Tercera Etapa 2005).

Conocer el objeto de la enseñanza, no es suficiente. El entrenador debe de dominar asimismo, la metodología de la enseñanza: la enseñanza considerada como un proceso, por una parte y la enseñanza como la unión de métodos, medios y principios de trabajo.

Ha sido definido frecuentemente y como regla, que la enseñanza contiene tres etapas:

1ra etapa: Formación de las nociones previas sobre el ejercicio (parada de manos) que es el objetivo de trabajo.

2da etapa: Aprendizaje profundo del ejercicio-objetivo (parada de manos), hasta conseguir el nivel de la “habilidad motora”.

3ra etapa: Reforzamiento y perfeccionamiento del ejercicio asimilado (parada de manos), hasta el nivel de “habito motor”

La enseñanza del Cheerleading debe seguir estrategias pedagógicas centradas en ejercicios progresivos y brindar ayuda tanto física como cognoscitiva y motivacional al deportista.

En la etapa inicial se caracteriza por el uso de los diferentes ejercicios de desarrollo general con el fin de desarrollar armónicamente el aparato locomotor. Gradualmente se integran los elementos de precisión y coordinación de movimientos, como la parada de manos, el deportista aprende las características de tiempo y espacio de cada movimiento, sus propiedades de fuerza. Conforme al estilo aceptado dentro de la rutina del Cheerleading, asimila las posturas básicas e intermedias de los brazos, piernas, cuerpo, cabeza. Adquiere la comprensión de amplitud, rapidez y ritmo de movimientos del cuerpo.

Según Díaz Lucea (1999), existen diferentes modelos o formas de aprendizaje: desde el aprendizaje por condicionamiento hasta la concepción más cognitiva del mismo, pasando por la imitación, el ensayo-error, el aprendizaje por enlace o conexiones, etc. Pero sea cual sea el modelo utilizado en el aprendizaje de una habilidad motriz, en todos transcurre un tiempo desde que es presentado el nuevo aprendizaje hasta que éste se logra (parada de manos), si se tiene en cuenta lo significativo y la duración del aprendizaje a partir del modelo utilizado.

La mayoría de los investigadores coinciden en establecer diferentes fases en este proceso de enseñanza-aprendizaje de una habilidad motriz (parada de manos). Así el aprendizaje de cualquier práctica motriz atraviesa por una serie de momentos con una cierta diferenciación entre los mismos, a través de los cuales el individuo va adquiriendo nuevas relaciones de movimientos hasta el logro del mismo en un determinado nivel de destreza.

Existen diferentes propuestas de las fases por las que transita el logro del desarrollo motor, Díaz Lucea (1999), cita a la asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad de Católica de Lovaina, España, quienes establecen fases de ajustes global o fase exploratoria; fase de disociación y fase de estabilización.

Otras propuestas como, por ejemplo la de Durand (1988) también distingue tres fases: edificación, modulación por automatización y de ajuste.

Si se hace un análisis global de las diferentes propuestas, se observará que en todas ellas se determinan tres fases importantes y diferenciadas. La primera fase es donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje. En esta fase se explora y se familiariza con la habilidad por tanto hay una intervención importante de los mecanismo perceptivos.

Generalmente no se consigue la habilidad y se producen intentos de realización a base de poner prueba los aprendizajes anteriores con la idea motriz que el deportista se ha creado de la habilidad. Es en esta se

debe realizar la exploración de su cuerpo a través de tareas asignadas. De acuerdo con el autor el Dr. Luís Albuera (2000), el niño debe tener un clima sociológico favorable, pues en esta fase donde aprende a reconocerse a sí mismo.

En la segunda fase es posible que el deportista realice la habilidad (parada de manos), pero con ciertas dificultades, como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica general, de eficacia en la acción, etc. Es en ella donde se producen los verdaderos mecanismos de regulación del aprendizaje.

Finalmente en la tercera fase, se consigue la realización de la habilidad por medio de la solución de los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la anterior fase.

Resulta indispensable tener en cuenta que el inicio de la formación de un hábito motor debe ser considerado tan condicionado como nueva sea la utilización con respecto a la formación de la experiencia motora anterior. Gracias a esta experiencia, la primera etapa del proceso de formación del Hábito motor suele transcurrir con gran rapidez y en muchas ocasiones, no es necesaria su presencia. El movimiento se realiza con bastante corrección y se produce un perfeccionamiento progresivo, en correspondencia con las características de la segunda etapa. Cuando esto ocurre prácticamente no aparece la generalización de la excitación en el sistema nervioso central y no se manifiestan reacciones de orientación hacia lo novedoso que encierra la acción motora pues el nuevo movimiento es análogo a los actos motores antes dominados. Este proceso se conoce como transferencia de hábitos

durante la enseñanza de los ejercicios. Por tal motivo resulta de suma importancia de atención en la etapa de iniciación deportiva, de la por excelencia de la base motora, debido a que es reflejo de las múltiples habilidades motoras formadas, las cuales nos dan una predisposición favorable hacia las nuevas habilidades gimnásticas, como lo es la parada de manos, garantizando de esta manera el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos del Cheerleading.

Será difícil alcanzar una excelente ejecución de la parada de manos, si el proceso de aprendizaje se ha producido de una manera mecánica, sin interiorización, sin una aplicación, es decir de forma no significativa para los deportistas.

La aplicación más educativa del conocimiento en estas fases, es poder realizar, en cada momento, la regulación pedagógica que lleve al deportista a la obtención de la capacidad de puesta en acción del potencial de aprendizajes adquiridos con el fin de resolver nuevas situaciones y/o aprendizajes motrices.

La propuesta de ejercicios en este trabajo para el desarrollo de habilidades gimnásticas tiene como intención ayudar a la formación de la base motora en los deportistas como vías de transferencias para el aprendizaje de la parada de manos, como el elemento más importante en la enseñanza del Cheerleading.

La transferencia en el aprendizaje, según Parlebas (1989), es el fenómeno mediante el cual un aprendizaje realizado de forma significativa tiene una especial incidencia positiva en aprendizajes

posteriores del mismo ámbito, facilitadores del proceso de adquisición de estos. Esta primera visión de la transferencia en el aprendizaje, según Jordi Díaz (1999), plantea la necesidad de reflexionar en el momento de confeccionar cualquier programa de aprendizaje de habilidades básicas, para que éstas cumplan su finalidad.

En la programación de los contenidos se procura la construcción de nuevos aprendizajes sustentados o contruidos sobre los anteriores, es decir, que los primeros deben tener transferencia hacia los segundos.

- **ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS**

Como primer aspecto en la creación de un programa de ejercicios metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de la parada de manos, a los deportistas se debe tener presente los aspectos bio-psico-pedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la niñez y adolescencia, etapa aproximada entre los 6 y 16 años. Entre el nacimiento y la adultez del hombre existen aproximadamente 20 años; tiempo, en el cual tienen lugar complicados procesos evolutivos morfológicos, fisiológicos y psicológico. El crecimiento no significa solamente aumento de la longitud de la masa, sino también diferenciación y metamorfosis, organización, maduración y regresión.(Dietrich, 1988)

De ningún modo se puede considerar al niño y al joven como pequeños adultos, ya que ellos no se diferencian solamente por su talla absoluta, sino

también por las proporciones de las distintas partes del cuerpo que están bien diferenciadas y por una formación diferente y acentuada de la estructura del cuerpo. El propósito principal de esta propuesta es proporcionar las bases metodológicas de enseñanza-aprendizaje de la parada de manos a los integrantes del equipo de cheerleading universitario.

El programa debe ser conceptualmente sólido, progresivo y basado en el desarrollo de esta habilidad motora.

Los deportistas deben de comprender mejor lo que se espera de ellos y a lo que deben de aspirar al progresar en este deporte.

Esta propuesta debe de proporcionar a los entrenadores una mejor comprensión de sus papeles (planificación), y responsabilidades en cada etapa de la preparación del deportista. Debe ayudarles a establecer metas realistas a corto y largo plazo con sus gimnastas de acuerdo a los principios específicos de crecimiento y maduración.

Según los datos arrojados dentro de la investigación se determinaron que el 38,33 % de los deportistas tuvo problemas en la mantención de la parada de manos, así como el 26,66 % la ejecución de la parada de manos (equilibrio), fue regular, por lo que la propuesta está orientada a actividades técnicas metodológicas, las mismas que deberán ser realizadas bajo las siguientes recomendaciones.

Que las actividades metodológicas deberán ser cuidadosamente planificadas, teniendo en cuenta el nivel técnico de los deportistas.

Para asegurar el alto nivel de la preparación técnica de la parada de manos, es necesario no sólo saber enseñar, sino también qué técnica debe de emplearse en la ejecución de la parada de manos.

Aplicar diferentes métodos en la enseñanza de la parada de manos, tales como: Método global, de fraccionamiento, de solución de tareas parciales del movimiento (variante del método de fraccionamiento), de ejercicios auxiliares (variante del método global).

- **EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA:**

Caminar y correr.

Ejercicios de equilibrio.

Escalamiento.

Elevación y transporte de carga.

Lanzar y recibir objetos

Arrastres.

Abdominales.

Carretillas

- **EJERCICIOS AUXILIARES EN LA ENSEÑANZA DE LA PARADA DE MANOS:**

Posición de vela

Posición de tres puntos agrupada.

Posición de tres puntos carpada.

Posición de tres puntos extendida.

Parada de manos.

- **IMPLEMENTOS AUXILIARES EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-  
APRENDIZAJE :**

Colchonetas

Superficies inclinadas de diferentes alturas.

Viga pequeña de equilibrio.

Espalderas.

Barras de diferentes alturas.

Picas.

**a. ACTIVIDADES COMPETITIVAS:**

Competencias en cada una de las etapas de la planificación, por ejemplo si se está enseñando la posición de vela, realizar durante las clases competencias de quien mantiene más tiempo dicha posición.

Test pedagógicos.

Realizar juegos donde este implícito la parada de manos.

Competencias con los deportistas de otras categorías, ejemplo menores con pre juveniles.

Crear una competencia local, solo de parada de manos.

1. Luego del periodo de aplicación del programa se someterá a los deportistas de Cheerleading a evaluaciones las mismas que determinaran si se dio cumplimiento o no a la propuesta.
2. Por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de la planificación sistemática y controlada y evaluada. De ahí que el enfoque de toda programación técnica, vaya dirigida a la satisfacción global del mejoramiento de resultados deportivos, en conclusión que vaya dirigida hacia el desarrollo de las habilidades de los integrantes del grupo de Cheerleading.

### EJERCICIO DE PREPARACIÓN FÍSICA.

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1	Caminar y Correr.	Caminar: Diferentes formas- Indicaciones metodológicas. Correr: Diferentes formas con variantes.
2	Ejercicios de Equilibrios	En el lugar. Con desplazamiento.
3	Escalamiento.	Tregar la espaldera o banco sueco inclinado. Tregar la escalera gimnastica. Tregar soga
4	Elevación y Transporte de Cargas.	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
5	Arrastres	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
6	Abdominales	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.
7	Carretillas	Ejercicios básicos. Indicaciones metodológicas.

## EJERCICIOS AUXILIARES EN LA ENSEÑANZA DE LA PARADA DE MANOS

EJERCICIO	PRE-REQUISITOS	ELEMENTOS RELACIONADOS	CONSIDERACIONES MECÁNICAS	PUNTOS CLAVES	METODOLOGÍA	ERRORES TÍPICOS	LAS CONDICIONES
Posición de Vela.	Postura del cuerpo.	Posición de pie extendida.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación	Cuerpo extendido.	Simular una posición acostada extendida en el piso.	Cualquier desviación grande de los omoplatos.	Contra la pared.
	Posición de cabeza.	Aposición de pie con una pierna (balanza).		Brazos en ángulo, apoyados en la espalda.	acostada extendida en el piso.	Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento.	Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo).
	Posición de ángulo de cadera.	Cuclillas y otras posiciones el cuerpo.			El entrenador pide que bloquee la posición.		
	Posición de abdomen.	Posición sentada con piernas juntas.			Aprender elevar el	Cuerpo muy relajado.	Los pies o miembros inferiores

Continúa

	inferiores.				tronco y las piernas al apoyo invertido.		separados.
Posición de tres puntos agrupado.	Perfecta postura de pies. Posición de vela.	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas y agrupadas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación	Piernas agrupadas. Brazos en ángulo, apoyados en el suelo empujand o el mismo.	Similar una posición acostada alternando extendida, agrupada en el piso. El entrenador pide que bloquee la posición.	Cualquier desviación grande de las manos. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento.	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo). Los pies o miembros

Continúa →

				Manos con los dedos abiertos.	Aprender elevar el tronco y las piernas agrupadas al apoyo, manteniendo la espalda recta.	Cuerpo muy relajado. La frente y las dos manos forman un triángulo en el apoyo.	inferiores separados.
Posición	Perfecta postura de pies. Posición de vela. Posición de	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas y carpadas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación	Piernas carpadas y unidas. Brazos en ángulo, apoyados	Simular una posición acostada alternando extendida, agrupada,	Cualquier desviación grande de las manos. Falta de una	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes

Continúa →

de tres puntos carpado.	tres puntos agrupada.			<p>en el suelo empujand o el mismo. Manos con los dedos abiertos.</p> <p>en el piso. El entrenador pide que bloquee la posición. Aprender elevar el tronco y las piernas carpadas al apoyo, manteniendo la espalda</p>	<p>en adecuada solidez del cuerpo o segmento. Cuerpo muy relajado La frente y las dos manos forman un triángulo en el apoyo.</p>	<p>partes del cuerpo). Los pies o miembros inferiores separados.</p>
-------------------------	-----------------------	--	--	--	--	--

Continúa →

					recta.		
Posición de tres puntos extendida.	Perfecta postura de pies. Posición de vela. Posición de tres puntos agrupada y carpada.	Posición de pie extendida. Rol adelante con piernas separadas, carpadas y extendidas.	El centro de masa debe de estar vertical sobre el centro de la base de sustentación. Aplicar fuerza en el cuerpo erguido y rígido.	Piernas extendidas y unidas. Brazos en ángulo, apoyados en el suelo empujando o el mismo. Manos	Simular una posición acostada alternando extendida, agrupada, carpadas en el piso. El entrenador pide que bloquee la posición. Aprender elevar el	Cualquier desviación grande de las manos. Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento. Cuerpo muy relajado La frente y las dos manos	Contra la pared. Contra obstáculos (apoyos de diferentes partes del cuerpo). Los pies o miembros inferiores separados.

Continúa →

				con los dedos abiertos.	tronco y las piernas extendidas al apoyo, manteniendo la espalda recta.	forman un triángulo en el apoyo.	
Parada de manos	Conciencia de la alineación corporal. Apoyo invertido ventral y dorsal contra	Inversión adelante. Inversión adelante con vuelo.	Las manos cuando toman contacto con el suelo, sirven de base de sustentación y de eje alrededor del cual el cuerpo rota al apoyo invertido.	Posición inicial lo más alta posible.  La línea del cuerpo no cambia	Impulso parcial al apoyo invertido.  Con ayuda del entrenador o	Cualquier desviación grande de las articulaciones Con respecto a ala minea vertical.	Contra la pared. Contra (cuerpo) (con apoyos de diferentes partes del cuerpo).

Continúa →

	la pared. Apoyo invertido.		<p>La pierna de apoyo comienza con leve flexión de rodilla y tobillo.</p> <p>La extensión de esas dos articulaciones ejerce una fuerza directa en el suelo.</p> <p>La consecuente fuerza de reacción actúa relativamente lejos de las manos</p>	<p>nunca.</p> <p>La línea hombro-tronco permanec e constante.</p> <p>Brazos separados al ancho de hombros.</p> <p>Los dedos</p>	<p>compañero: mano proximal en el lado más cercano a la cadera, segunda mano en el miembro inferior.</p> <p>Con apoyo del cuerpo en la pared o desde otras posiciones</p>	<p>Falta de una adecuada solidez del cuerpo o segmento.</p> <p>Cuerpo muy relajado</p> <p>La posición se mantiene por fuerza.</p> <p>Correcciones de las articulaciones.</p>	<p>Contra obstáculos (con apoyos de diferentes partes del cuerpo).</p> <p>Sobre superficies de apoyo limitadas (ej: banco, viga, en todas las direcciones,</p>
--	----------------------------------	--	---	---	---	--	--

Continúa →

			(eje de rotación) y sirve como torque (fuerza de rotación) que rota el cuerpo sobre la base de sustentación.	apuntan adelante y están abiertos.	iniciales diferentes, balanza, balanza sobre rodillas, etc.	Demasiada distancia entre las manos.	diferentes formas de bloques para el apoyo de manos).
			El torque debe ser justo lo suficiente para llegar al apoyo invertido.		Con hombros, espalda y cadera apoyados contra una pila de bloques de espuma, colchones de caída, etc.	La cabeza en posición incómoda (cualquier dirección).	Sobre superficies inestables, sobre dispositivos de
			La flexión de los dedos puede compensar algo del torque excesivo.			Los pies y/o cualquier miembro inferior separado	entrenamientos específicos. Con

Continúa →

					<p>(cualquier ángulo o plano).</p> <p>Con hombros, apoyados contra una pila de bloques de espuma, colchones de caída, etc.</p> <p>Con los pies apoyados en una barra de las paralelas.</p> <p>Desde otras</p>	<p>entrenador o compañero (desestabilizando ligeramente el equilibrio)</p> <p>Otros aparatos.</p>
--	--	--	--	--	---	---

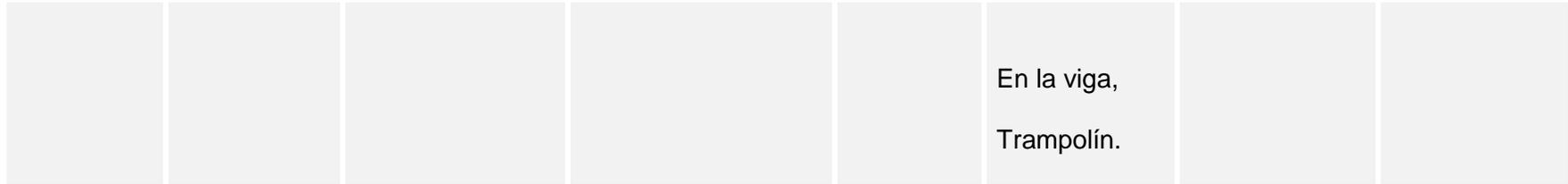
Continúa →

posiciones  
iniciales,  
balanza,  
balanza de  
rodillas.

Desde una  
superficie  
más baja a  
una más alta.

En superficies  
más altas y/o  
de apoyo  
limitado, ej.  
Banco.

Continúa  
→



Continúa →

- **DURACIÓN DEL PROYECTO**

Tendrá una duración de un año calendario deportivo (12 meses)

- **BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN**

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el plan de actividades físicas -técnico a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de las necesidades de mejoramiento de la mantención y ejecución de la parada de manos de los deportistas y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades planificadas.

- **PRESUPUESTO GENERAL**

Se tomará en cuenta esta propuesta alternativa en el presupuesto anual del POA que realiza el club deportivo "ESPE" como proyecto para ser aprobado por el ministerio del deporte.

- **FINANCIAMIENTO**

Por medio del ministerio del deporte mediante proyecto de masificación deportiva.

## FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Castañer, M. y. (1991). *La E.F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Dietrich, H. (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.
- Estapé Elisa, M. L. (1999). *Las habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el Ámbito Educativo*. Madrid: Inde.
- García, J. A. (2002). *Juego y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- Gavardovkly, S. V. (1994). *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Madrid: Paidotribo.
- George. (1980). *Biomecánica GS de la gimnasia femenina*. Englewood: Prentice Hall.
- Gimnasia, F. M. (2005). Programa Nacional de Obligatorios.
- Gutierrez, M. (1991). *La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Hayhurst, B. (1983). *Gimnasia Artística*. Barcelona: Parramóm.
- Huguet y Parellada, J. (1989). *Colección deporte 92 Gimnasia*. Barcelona: Gymnos.
- Jiménez, J. y. (2002). *Psicomotricidad Teoría y programación*. Barcelona: Escuela Española.
- Kovaci, N. (1982). *Saltos en Gimnasia*. D.F. México: Trillas.
- Lawther, J. (1983). *Aprendizaje de habilidades Motrices*. BUenos Aires: Paidós.
- Le Boulch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Miguel Angel Palmeiro, M. P. (2006). *La Enseñanza de las Destrezas Gimnásticas en la escuela*. Buenos Aires: Stadium.
- Ortega, E. y. (1997). *La Actividad Motriz, en el niño de 3 a 6 años*. Buenos Aires: Cincel.

- Pereda, S. (1986). *Psicología experimental*. Madrid: Pirámide.
- Picq, L. y. (1977). *Educación Psicomotriz*. Barcelona: Científico Médico.
- Pieron, M. (1986). *Enseñanza actividades físicas y deportivas*. Málaga: Unisport.
- Rieder, H. y. (1983). *Aprendizaje Deportivo. Metodología y Didáctica*. Madrid: Martínez Roca.
- Trigueros, C. y. (1991). *Educación Física de Base*. Granada: Gioconda.
- Ukran.M.L. (1987). *Metodología del Entrenamiento de los Gimnastas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Vladimir, S. (1996). *Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva*. Madrid: Paidotribo.