

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
DE GIMNASIA ESPECIFICA PARA CHEERLEADER EN EL
NIVEL TÉCNICO DE UN EQUIPO CATEGORÍA JUVENIL
DE LA CIUDAD DE QUITO”.**

**PROYECTO DE TESIS DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.**

AUTOR:

FONSECA PALIS LUIS ANTONIO

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. ARACELY OBANDO

CODIRECTOR DE TESIS:

LIC. FERNANDO GUAYASAMÍN

QUITO, AGOSTO DEL 2012.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS PÁGINA

Portada	1
Índice	2
Dedicatoria	5
Agradecimiento	6
Resumen Ejecutivo	7
Tema de investigación	9

CAPITULO 1

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Objetivo	11
1.4 Justificación e importancia	11

CAPITULO 2

2. MARCO TEORICO

1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ESPEÍFICA PARA CHEELEDERS	16
1.1 Programa de entrenamiento	16
1.1.1 Definición	16
1.1.2 Tipos de programas	17
1.2 Gimnasia	27
1.2.1 Definición	27
1.2.2 Tipos de gimnasias	27
1.2.3 Fundamentos técnicos de la gimnasia en el Cheerleading	34
1.2.4 Metodología y entrenamiento de los fundamentos étnicos	36

1.3 Cherleaders	73
1.3.1 Definición	73
1.3.2 Reseña histórica	73
1.3.3 Descripción de la actividad del cheerleading	75
1.3.4 Clasificación	76
1.3.5 Elementos técnicos	79
2. NIVEL TÉCNICO DE UN EQUIPO DE CHEERLEADERS CATEGORÍA JUVENIL	102
2.1 Nivel técnico	102
2.1.2 Definición	102
2.1.3 Parámetros para medir el nivel técnico en el cheerleading	103
2.2 Categoría juvenil	127
2.2.1 Definición	127
2.2.2 Características físicas y fisiológicas	127
CAPITULO 3	
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	130
3.1. HIPOTESIS	130
3.1.1 General	130
3.1.2 Nula	130
3.2 Variables de investigación	130
3.3 Operacionalización de variables	130
3.4 Modalidad de la investigación	131
3.5 Tipo de la investigación	131
3.6 Población y muestra	131
3.7 Muestra	131
3.8 Instrumentos de la investigación	131
3.9 Recolección de datos	132
3.10 Tratamiento y análisis estadístico de los datos	132
3.11 Verificación de hipótesis	159
3.12 Conclusión y recomendaciones	159

ANEXOS	164
A.1 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	165
A.1.1 Plan de entrenamiento	165
A.1.2 Tabla de recopilación de datos físicos	168
A.1.3 Test	168
A.1.4 Guía de observación	171
A.1.5 Estadígrafos	175
A.2 TABLAS DE RECOPIACION DE DATOS	178
A.3 TABLAS DE CALIFICACION OFICIALES DE COMPETENCIA	189
GLOSARIO	190
FUENTES	191

CERTIFICACION

La profesora Lic. Araceli Obando y el Lic. Fernando Guayasamin; certifican que se ha conducido el proyecto de investigación del señor Luis Fonseca, el cual una vez concluido, demuestra validez en su contenido.

Según la revisión del informe final, se determina, que el mismo cumple con toda la reglamentación legal y técnica, por lo cual autorizan su presentación a las autoridades de la Carrera de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, de la Escuela Politécnica del Ejercito, para su certificación y aprobación respectiva, considerando la responsabilidad del autor, y los criterios emitidos.

Sangolquí 13 de Agosto 2012

Lic. Araceli Obando

Director

Lic. Fernando Guayasamin

Codirector

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mis Padres, amigos y profesores quienes con sacrificio y esfuerzo me han guiado y apoyado, durante el transcurso de mis estudios superiores.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, a mis amigos, a mis compañeros y, a todas las personas quienes hicieron posible que este trabajo llegue a concluir, en especial a mi querida profesora Araceli Obando docente de la Carrera de Ciencias de Actividad Física Deportes y Recreación de la ESPE, quien me supo guiar con sus valiosos conocimientos y valores humanos en mi formación profesional..... GRACIAS.

RESUMEN EJECUTIVO

Los jóvenes son el presente y futuro de los pueblos por la gran responsabilidad que estos tienen en la construcción de una mejor sociedad y su aporte dependerá de la calidad de educación, tanto intelectual como física, moral y emocional que reciban en esta etapa de su vida.

Para guiar en forma técnica el entrenamiento deportivo en jóvenes, es necesario diferenciar las características de esta fase de desarrollo, la misma permitirá determinar la adecuada selección de instrumentos y métodos, que permitan mejorar y/o desarrollar capacidades físicas, técnicas y psicológicas basándose en las características y exigencias específicas de cada disciplina deportiva teniendo en cuenta que existen nuevas actividades deportivas que se desglosan de otras pero manteniendo sus propias reglamentaciones y fundamentos técnicos, por todo esto el objetivo principal del presente estudio es aportar con el mejoramiento del proceso de entrenamiento y la incidencia de planes de entrenamientos de elementos técnicos específicos, como el tratamiento de la gimnasia para el cheerleading.

Es importante destacar que se obtendrán resultados valiosos, los cuales pueden ser utilizados, en la implantación de un sistema de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleaders, tomando en cuenta las características de este deporte y de quienes lo practican. En primer término se abordará brevemente algunas bases de la teoría, en este caso los conceptos y características de la gimnasia el cheerleading y su sistema de entrenamiento. A continuación se detallarán los aspectos principales en la creación de un programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders, además se esquematizará los Test utilizados para las diferentes evaluaciones físicas, técnicas, los cuales nos permitirán medir el nivel de incidencia de este programa de entrenamiento.

El análisis de datos estadísticos se ha realizado como una ayuda para el procesamiento matemático. Se incluye en esta parte algunas observaciones sobre la interpretación de resultados en un programa computarizado, para facilitar la cuantificación rápida y precisa de estos.

La interpretación de los datos obtenidos permitió establecer los rangos de mejoramiento en la ejecución de los fundamentos técnicos del cheerleading, luego de haber aplicado durante dos meses un sistema de entrenamiento de gimnasia direccionado al aprendizaje de elementos acrobáticos específicos para este deporte, lo cual aportara en gran manera en la estructuración de futuros planes de entrenamiento, permitiendo, seleccionar métodos y técnicas que se adapten de mejor forma a las necesidades de los jóvenes deportistas que se encuentran en proceso de aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades, sobretodo en el aspecto acrobático, lo cual es de suma importancia para la práctica del cheerleading.

TEMA DE INVESTIGACIÓN

“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ESPECIFICA PARA CHEERLEADER EN EL NIVEL TÉCNICO DE UN EQUIPO CATEGORÍA JUVENIL DE LA CIUDAD DE QUITO ”.

CAPITULO N°1

EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El porrismo o cheerleading lleva una trayectoria de casi cien años, siendo al inicio grupos netamente de animación con el fin de alentar a equipos de básquet, fútbol, entre otros deportes populares. En la actualidad a esta disciplina se la considera como deporte ya que en el transcurso de los años se han tecnificado sus elementos, como saltos, pirámides, bailes, barra, gimnasia, aumentando cada vez más el grado de dificultad de los mismos. En el Ecuador el cheerleading comenzó aproximadamente hace 15 años siendo su cuna la ciudad de Guayaquil y años después llega a la ciudad de Quito, en este tiempo esta disciplina deportiva a tenido notables avances en aspectos organizativos, técnicos, reglamentarios, a nivel nacional y mundial mostrando cada vez elementos con mayor predominio técnico y grado de acrobacia, aumentando la expectativa en practicarlo, y con esto son más las instituciones educativas que se interesan en conformar equipos de cheerleading, a la vez que aumenta la exigencia en el tipo de preparación y entrenamiento que lleven los deportistas por la predominancia de elementos acrobáticos y de fuerza que requiere esta disciplina, por lo que en la actualidad los equipos que mayor nivel alcanzan son en los que participan gimnastas, ex gimnastas o quienes dominan elementos gimnásticos específicos de esta actividad.

Los equipos categoría juvenil de la ciudad de Quito se encuentran conformados por estudiantes, quienes en su mayoría carecen de bases de habilidades gimnásticas necesarias para aprender elementos acrobáticos propios del cheerleading, además la edad, el grado de madurez física y fisiológica, dificulta el aprendizaje motor de elementos gimnásticos por lo que es necesario llevar un entrenamiento de gimnasia específica para cheerleaders adaptando a las características de su edad.

Caso contrario el nivel coreográfico, técnico y acrobático seguirá siendo menor provocando que equipos no puedan progresar en el grado de dificultad de su coreografía disminuyendo las posibilidades de alcanzar un nivel competitivo nacional e internacional.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo incide un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleader en el nivel técnico de un equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito en el año 2007?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la aplicación de un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleader en el nivel técnicos de un equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito en el año 2007

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar la situación física y fisiológica de las deportistas antes y después del proyecto.
- Analizar las características físicas y fisiológicas que inciden en el aprendizaje de elementos gimnásticos.
- Identificar los elementos técnicos de gimnasia específicos para cheerleaders
- Elaborar el programa de entrenamiento para el aprendizaje de elementos gimnásticos específicos de cheerleader
- Aplicar el programa.
- Evaluar los resultados comparando los datos obtenidos antes y después.

1.4 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Justificación Social.

El cheerleading a aparecido en nuestro país como una alternativa en la práctica deportiva estudiantil llegando incluso a derrotar actitudes machistas como el decir que esta disciplina es solo para mujeres; el desarrollo de esta actividad ha provocado un mayor grado de compañerismo entre jóvenes de sexos opuestos aumentando el respeto, consideración, valoración, de ambos géneros pero sobre todo del femenino el cual es maltratado en sociedades machistas como la nuestra. El crear propuestas de entrenamiento validas que tengan como objetivo aumentar el nivel técnico de equipos juveniles y evitar lesiones producidas por una mala práctica de este deporte aumenta las expectativas de lograr triunfos a nivel nacional e internacional, motivando a que más jóvenes practiquen el cheerleading haciendo que lo vean mucho más atractivo que ocupar su tiempo en actividades dañinas.

Técnica

El cheerleading al ser un deporte en el que predomina la acrobacia debe poner mucho más énfasis al entrenamiento técnico de elementos gimnásticos como giros, mortales, roles, elementos de flexibilidad y equilibrio, entre otros acoplándolos al aprendizaje de elementos acrobáticos propios de esta

disciplina, para esto es necesario que exista un programa de entrenamiento de gimnasia específico y adaptado a las características de quienes practican esta actividad, con el fin de aumentar niveles de dificultad y perfeccionamiento de sus coreografías permitiéndoles alcanzar mayores logros deportivos.

Económica

La adecuada aplicación de un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleaders puede optimizar tiempo, recursos, además producir un mejor desarrollo en el nivel técnico reduciendo el riesgo de lesiones en los integrantes del equipo, aumentando las posibilidades de recibir auspicios de empresas interesadas, y con esto la posibilidad de viajar a competencias internacionales.

Institucional

La investigación ayudara a que el equipo en primera instancia y como ejemplo para otras instituciones encuentre la mejor metodología para aumentar su nivel técnico y con esto lograr alcanzar triunfos a nivel nacional e internacional enalteciendo el nombre de la institución a la que representa dándole mayor renombre.

Personal

El poder conocer la incidencia de la aplicación de un plan de gimnasia específico para cheerleaders me permitirá conocer la metodología que se puede aplicar para el aprendizaje de elementos acrobático, permitiéndome mejorar como profesional de la actividad física, como entrenador de este deporte y formador de jóvenes deportistas,

Factibilidad

Este proyecto es factible realizarlo ya que no requiere mucha inversión económica, se la puede realizar en cualquier equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito, existe mucho interés por parte de entrenadores, dirigentes, empresas e instituciones por que el deporte del cheerleadin crezca en el país además que no requiere de mucha implementación para aplicarlo.

Viabilidad

Existen varios textos que tratan sobre metodologías y planes de entrenamiento de gimnasia que facilitaran la obtención de información necesaria para crear el programa que será aplicado en la investigación, de la misma forma se podrá obtener información sobre todo lo que respecta al cheerleadin a través del Internet. Las dificultades en la obtención de datos serán mínimas ya que al utilizar un equipo colegial categoría juvenil se podrá llevar un mejor control apoyándose en el reglamento disciplinario de la institución educativa además que la investigación se la realizara durante el periodo académico evitando que existan mayores cambios en la muestra, gracias al apoyo institucional.

Limitaciones

Se tendrá que limitar a la utilización de cheerleaders categoría juvenil de ciudad de Quito en el año 2007 y acoplado a los horarios propuestos para y el lugar para la aplicación del programa y medir sus resultados.

Beneficiarios.

Los equipos de cheerleaders categoría juvenil de la ciudad de Quito que tengan acceso a los datos obtenidos, los entrenadores que manejen metodologías a partir de los datos obtenidos, la institución educativa cuyo equipo logre buenos resultados, los deportistas que tendrán la oportunidad de aumentar sus nivel acrobático.

Teórico metodológico y práctico

La Gimnasia artística es considerada un deporte de iniciación temprana ya que su exigencia técnica hace que sea necesario tener mayor capacidad de adquirir flexibilidad, orientación, equilibrio, coordinación, grabación de gesto motor, y todo esto es mucho más fácil adquirirlo durante la primera y segunda edad escolar, por este motivo la mayoría de programas de entrenamiento de gimnasia van orientados únicamente a niños o a jóvenes con bases gimnásticas antes adquiridas, por lo que es necesario crear programa de entrenamiento dirigido y adaptado a jóvenes con cero conocimiento de gimnasia que sean parte de un equipo de cheerleaders con el fin de desarrollar en ellos habilidades acrobáticas necesarias para este deporte ya que en nuestra realidad son muy pocos los jóvenes que dominan bases gimnásticas por lo que se les dificulta el aprendizaje de electos acrobáticos de mayor dificultad.

CAPITULO N°2: MARCO TEÓRICO

1. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE GIMNASIA ESPECÍFICA PARA CHEELEDERS

1.1 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1.1.1 DEFINICIÓN

Aquel proceso previsto organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

La integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una estructura definida, la cual es un orden relativamente estable encargado de unir sus componentes.

Existe un orden racional de las interacciones de varios aspectos del contenido del entrenamiento de un atleta (componentes del entrenamiento físico general y específico, entrenamiento físico y de la técnica, entre otros). La correcta planificación de un programa de entrenamiento se enfoca a alcanzar objetivos claramente distinguidos orientándose en las experiencias prácticas y en los conocimientos científico-deportivos, considerando siempre la periodización, biorítmica y curvas de rendimiento biológico del ser humano, por esto el plan de entrenamiento debe ser: Simple, Sugestivo, Flexible, ya que su contenido puede ser modificado a la proporción del progreso del atleta; Normalmente se enfatiza equitativamente todos los factores y componentes del entrenamiento. No obstante, en ocasiones hay atletas que se desarrollan en ciertas destrezas motoras específicas o mejoran en un factor o componente particular del entrenamiento dejando atrás a otro. El entrenador, consciente de esta situación, debe re-ajustar su programa al enfatizar en ese factor/área más débil del atleta o en ese componente de la aptitud física menos desarrollado (ejemplo: la fuerza muscular), el cual es necesario para la destreza.

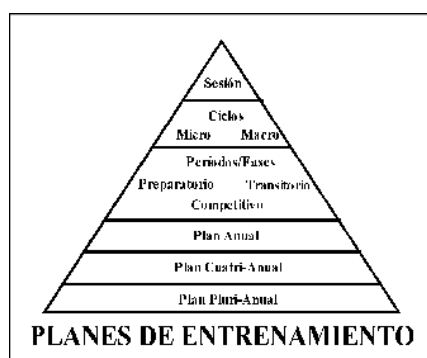


Figura 1. Estructura Piramidal de un Plan de Entrenamiento

FASES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

FASE PRINCIPAL DEL PLAN

Ciclo Plurianual
Ciclo Anual(macro ciclo)
Períodos(Meso ciclos)
Micro ciclo

Ciclo Diario
Sesión de entrenamiento

Partes del Entrenamiento

SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL

Ciclos Anuales (2-8)
Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)
(Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
(de 1 Semana Cada Una)
Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento
(Calentamiento, Parte Principal, Parte
Final/Enfriamiento)
Minutos (5-45)

1.1.2 TIPOS DE PROGRAMAS

La planificación del entrenamiento tiene la finalidad de llevar al atleta al más alto performance y puede ser de la siguiente manera:

- Corto Plazo: Plan semestral y trimestral.
- Medio plazo: Plan anual (juegos nacionales).
- Largo Plazo: Plan olímpico (4 años).

El Plan Anual

Períodos o fases de entrenamiento programados durante el año completo o varios meses, los cuales se componen respectivamente de diversas unidades cíclicas de entrenamiento, a saber: macro/meso-ciclos (etapas), micro ciclos y sesiones de entrenamiento.

La estructuración cíclica del plan anual:

Los ciclos del entrenamiento:

Describen unidades de tiempo durante el cual el atleta se somete a unas cargas de entrenamiento con el fin principal de alcanzar los objetivos establecidos para cada principio de entrenamiento, de manera que se obtenga un nivel óptimo en la ejecutoria deportiva para la(s) competencia(s) principal(es) del atleta. Estas unidades cíclicas determinan los períodos de trabajo y reposo vía los la unidades del entrenamiento (períodos/fases, etapas/meso ciclos, micro ciclos y sesiones de entrenamiento).

La división organizada del año de entrenamiento en períodos y unidades estructurales de duraciones diferentes. Distinguímos entre período preparatorio, de competencia y transitorio.

PERIODOS ANUALES DEL ENTRENAMIENTO

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

Los **períodos** del entrenamiento determinan las cargas de entrenamiento a ser implementadas para cada unidad de tiempo. Las cargas de entrenamiento se establecen de acuerdo a los niveles iniciales para cada componente de la aptitud física a ser desarrollado en el competidor, siguiendo los principios, factores y componentes del entrenamiento.



Figura 2. Ilustración Esquemática de la División de un Plan Anual en sus Fases y Ciclos de Entrenamiento. (De: *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. (p.133), por T. O. Bompa, 1983. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company. Copyright por: Kendall/Hunt Publishing Company.

Preparatorio (pre-temporada):

- a) Objetivo principal:
Desarrollar a niveles óptimos los componentes de la aptitud física del atleta
- b) Subdivisiones:
Etapa de preparación/acondicionamiento general.
Etapa de preparación/acondicionamiento específico.

Competitivo o de mantenimiento (período principal/dentro de la temporada):

- a) Objetivo principal:

Refinar los logros alcanzados durante la fase preparatoria.

b) Subdivisiones:

Fase pre-competitiva/de mantenimiento.

Fase de las competencias principales.

Transitoria (fuera de la temporada).

a) Característica principal:

Fase que ocurre de forma automática luego de la etapa competitiva.

b) Subdivisiones:

Pérdida de condición:

Baja considerablemente las cargas de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento.

Reposo activo/dinámico:

La implementación de actividades físicas desvinculadas con la especialidad del atleta.

No existe presión psicológica ni física sobre el competidor.

Durante este período se observa una restauración emocional y fisiológica del atleta.

PERIODIZACIÓN:

El proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas, con el fin de permitir que el programa se prepare/establezca en más actibles/manejables y de asegurar que se alcance una óptima forma deportiva (la mejor disposición y unidad armoniosa de los aspectos/componentes físicos, psíquicos, técnicos y tácticos del atleta) o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principal o principales competencias del año).

Objetivos principales:

- Preparar al atleta para alcanzar un nivel óptimo en el rendimiento deportivo.
- Preparar al atleta para un estado máximo determinado durante el período de competencia.
- Preparar al atleta para las principales competencias relacionadas con dicho estado máximo.

VALORES:

- Mejora la organización del entrenamiento, permitiendo al entrenador conducir su programa en una manera sistemática.
- Se facilita el logro de un alto grado de entrenamiento y un estado psicológico que conceda el desarrollo de un óptimo nivel de rendimiento atlético, fundamentado en una condición física y forma deportiva en su máxima y mejor etapa.

- Favorece el desarrollo, en secuencia lógica y metódica, de las destrezas, habilidades biomotoras y características psicológicas del atleta.
- Permite que durante el entrenamiento se alternen fases de actividades estresoras con períodos de recuperación y regeneración, durante el cual los atletas son expuestos a presiones mucho menores (fase de transición)
- Durante dicha fase se facilita la creación de un humor favorable y genera el potencial atlético, de manera que provea una base sólida para los siguientes períodos de trabajo fuerte.

DETERMINANTES PARA LAS NECESIDADES DE LA PERIODIZACIÓN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO:

- Las condiciones ambientales meteorológicas
- Las temporadas climáticas del año.
- El calendario deportivo:
- Tiene un efecto definido sobre los términos concretos de los períodos de entrenamiento.
- Las habilidades individuales y específicas del deporte que practica el atleta.
- Nivel del entrenamiento preliminar del atleta.
- Regularidades internas en el desarrollo del organismo.

La periodicidad consta de:

- La división de un año (períodos de preparación, competencia y transición).
- Subdivisiones cíclicas dentro de los otros períodos (macro ciclos o meso ciclos, micro ciclos, ciclos de un [1] día, y la sesión de entrenamiento).

Periodicidad cotidiana:

Son fluctuaciones del rendimiento deportivo a lo largo de un día que son causadas por los biorritmos.

ETAPAS

(Macro ciclos o meso ciclos)

Son dinámica de trabajo/entrenamiento que compone los períodos, representa la suma de todas las unidades (sesiones/prácticas de entrenamiento) requeridas para llevar el nivel del entrenamiento a la altura requerida para satisfacer los objetivos del macro ciclo, abarca de 2-6 semanas (micro ciclos).

CLASIFICACIÓN/TIPOS: (BERGEN-MINOW, 1984, CITADO EN: MANNO, RENATO, 1994, PÁG. 93)

a) Micro ciclo de preparación:

El objetivo principal es la búsqueda de la cantidad máxima de carga; en general posee una intensidad de trabajo moderado y se identifica con un aumento muy lento de la carga de trabajo global.

b) Micro ciclo de pre-competencia:

Prevalece en la fase especial durante el período preparatorio del atleta. Se caracteriza por una disminución y a un aumento de la especificidad; la intensidad se encuentra en el nivel máximo de desarrollo.

c) Micro ciclo de competición:

Durante este micro ciclo, disminuyen súbitamente las cargas de entrenamiento. Pueden incluir cargas de trabajo generalizadas. El fin fundamental es garantizar la máxima cantidad de energía biológica y psíquica durante la competencia.

d) Micro ciclo de compensación:

La carga acumulada en varias fases requiere del organismo una gran cantidad de energía sobre todo en el período preparatorio pre-competición y de compensación. Existe una drástica reducción de trabajo en cantidad e intensidad, la cual puede alcanzar el 60-70% menos que en los micro ciclos de preparación

CICLO DIARIO

- Consta del número de lecciones/sesiones de entrenamiento en un (1) día.
- Es la unidad fundamental del entrenamiento
- La parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento:
- Es una sola sesión de práctica en búsqueda de un objetivo de entrenamiento.
- Duración: 1-4 horas.
- Frecuencia (ciclo diario):
- En deportes de alto rendimiento: Se llevan a cabo hasta cuatro (4) sesiones de entrenamiento al día.

Componentes/estructura:

- Introducción (3-5 minutos).
- Preparación o calentamiento (20-30 minutos).
- Parte principal (75 minutos).
- Conclusión (10 minutos).

CICLO PLURI-ANUAL

Junta diferentes niveles de entrenamiento que determinan el rendimiento a lo largo de varios años. Frecuentemente empleado en Europa Oriental, particularmente en aquellos niños escogidos por su potencial para el desarrollo de un alto rendimiento.

Duración: Ocho (8) a diez-y-seis (16) años.

PLAN CUATRI-ANUAL

Aquel plan de entrenamiento que se concentra en ciclos de cuatro (4) años (16 años)

Las etapas del entrenamiento.

- **Periodización:** Preparatoria, pre-competencia, competencia, descanso o recuperación.
- **Formas estructurales:** preparación física, preparación técnica, preparación táctica.
- **Preparación complementaria:** trabajo psicológico, ficha médica, y régimen alimenticio.

Algunos métodos de entrenamiento son:

- **Método de Fartlek.**

Es un método de esfuerzo fraccionado que consiste en la combinación de carrera de varias velocidades. Existen dos tipos de método fartlek en este caso el Sueco y el Polaco ambos cumplen con las características principal aunque presentan pequeñas diferencias. El Fartlek es un tipo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica que se usa en cualquier especialidad deportiva
- **Método de intervalo.**

Es un tipo de entrenamiento de esfuerzo fraccionado, consiste en una sucesión de esfuerzos sub-maximales con pausas incompletas de recuperación.
- **Método de circuito.**

Es un método basado en el trabajo alternos de diferentes grupos musculares y con dosificación y control de dicho trabajo.
El trabajo de cada grupo muscular se hará mediante ejercicios de fácil ejecución llamados estaciones.

Clasificación de los sistemas de entrenamiento

- **Sistema de entrenamiento aeróbico:** se caracteriza por actividades de larga duración y de mediana intensidad, se realizan para mejorar el sistema cardio respiratorio. Tenemos: Fartlek, Cross Country, Circuitos.
- **Sistema de entrenamiento anaeróbico:** Se caracteriza por actividades de gran intensidad , entre ellos tenemos Intervalo Training, entrenamiento de circuito.
- **Sistema de entrenamiento muscular:** Son aquellos que por sus tipos de movimientos afectan a los músculos y articulaciones en sus diferentes cualidades físicas (fuerza, potencia) y tenemos entrenamientos de circuito y pesas.

Carácter cuantitativo de las orientaciones

Primeramente por orientación comprendemos el camino a seguir para llegar a una meta determinada, de tal forma que puede ser terminal o servir como eslabón inicial para una nueva cadena de hechos en un plano superior. El concepto cuantitativo lo referimos a la cantidad acumulada de diferentes magnitudes generales, mismas que propician la construcción de una base para la estructuración futura de contenidos específicos. En la preparación del deportista existen orientaciones perfectamente definidas que establecen la base para alcanzar el incremento de los logros deportivos. Estas orientaciones se desprenden del sistema de preparación cuyos componentes son:

- **Preparación Técnica**
- **Preparación Táctica**
- **Preparación Física**
- **Preparación Psicológica - Teórica**

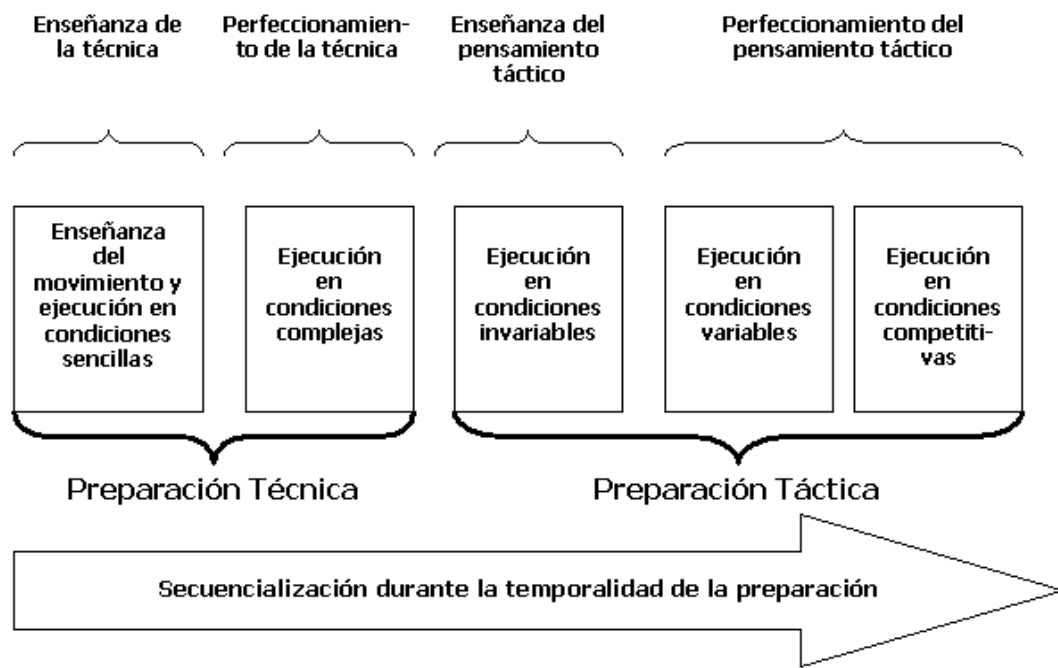
Preparación Técnica

Este componente es el sistema de movimientos senso-musculares que cumplen tareas perfectamente reglamentadas de forma efectiva dentro de una disciplina deportiva. En este sentido cada disciplina deportiva tiene patrones de movimientos establecidos y delineados que caracterizan la especificidad de la dinámica de la actividad. Las orientaciones que se desprenden de la preparación técnica de una determinada especialidad deportiva son la enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos

Preparación Táctica

Es el uso racional y efectivo de los elementos técnicos de una disciplina determinada de tal forma que garantice la victoria sobre el adversario. La preparación táctica tiene una vinculación fundamental e

imprescindible con la preparación técnica, por que esta última es la base donde se construye la segunda, así como también la intervención del aspecto psicológico que permitirá el deportista tener mayor control y dominio de las situaciones tácticas problemáticas. Aquí es importante describir el proceso de vinculación de estos dos componentes del sistema de preparación del deportista



Preparación Física

Es el incremento en el nivel de las posibilidades morfofuncionales motrices, las cuales están directamente vinculadas con la actividad específica de la disciplina deportiva. Las orientaciones que se desprenden en forma cuantitativa de la preparación física son:

- Fuerza Máxima
- Resistencia Aeróbica
- Rapidez frecuencial

Preparación Psicológica - Teórica

Esta se refiere a la adquisición y procesamiento de la información que el deportista efectúa para que desarrolle posibilidades intelectuales y emocionales en cada sesión de entrenamiento con la finalidad de contar con alternativas para la solución de situaciones reales de competición con un alto nivel de manejo del estrés. Esta preparación se encuentra inherente en todo el proceso del entrenamiento, desde que el deportista llega al entrenamiento, la predisposición que muestra sesión con sesión, la regulación de la ansiedad que muestra en el momento preciso del cumplimiento de las tareas competitivas durante la prescripción y ejecución de los ejercicios, hasta la realización de las tareas

determinadas por medios físicos para elevar los niveles de preparación física, siempre cumpliendo el principio fundamental del saber por qué tiene que hacer y hacer cumplir las tareas. Este carácter cuantitativo de las orientaciones define la primera fase del modelo bifásico de planificación, donde las orientaciones a trabajar van a condicionar el nivel de preparación del deportista, es decir sirven de base sustentable para la construcción posterior de las orientaciones que determinan el resultado deportivo.

Carácter cualitativo de las orientaciones

El carácter cualitativo de las orientaciones se manifiesta perfectamente en la fase del modelo de planificación subsecuente a la fase cuantitativa, cumpliendo el principio de la transformación de cantidad en calidad específica competitiva y por tanto los contenidos en esta fase serán realizados recreando situaciones reales de competencia, para potencializar la base que se ha construido en la fase anterior y desarrollar un nivel de predisposición óptima física, psicológica, técnica y tácticamente, cada disciplina deportiva debe realizar una caracterización de las orientaciones determinantes del resultado deportivo, donde se establezca perfectamente cuales son las que influyen directamente en el éxito de la competencia y que garanticen el cumplimiento de los resultados, en el caso de la mayoría de los deportes de combate las orientaciones indicadas en esta fase la planificación se describe como sigue:

Preparación Física

- Resistencia a la fuerza explosiva
- Resistencia láctica
- Rapidez de movimientos aislados

Preparación Técnico - Táctica

- Sistemas Ofensivos
- Sistemas Mixtos
- Sistemas Defensivos

Preparación psicológica

Manejo de las habilidades de auto conversación, imaginación mental, regulación de la atención y establecimiento de objetivos, estas habilidades cognitivas se entrenan todo el tiempo durante las sesiones de entrenamiento.



Aquí es importante establecer los indicadores de medición de cada orientación del rendimiento para poder tener el control preciso del proceso de entrenamiento. Es en este sentido que los indicadores de medición de las orientaciones de la fase cuantitativa se describen a través de los siguientes cuadros de análisis.

Tabla de indicadores de las orientaciones del rendimiento en la fase cuantitativa.

Orientaciones	Indicadores de control	Medios de entrenamiento
Fuerza Máxima	% 1 RM	Físicos
Resistencia Aeróbica	Consumo Máximo de Oxígeno (VO ² Máx, ml.kg.min)	Físicos
Rapidez Frecuencial	Repeticiones técnicas por unidad de tiempo (segundos)	Técnicos
Perfeccionamiento Técnico y Enseñanza del Pensamiento Táctico	% Efectividad de repeticiones técnicas	Técnico – Tácticos

Tabla de indicadores de las orientaciones del rendimiento en la fase cualitativa.

Orientaciones	Indicadores de control	Medios de entrenamiento
Resistencia Especial Competitiva	Milimoles de lactato en sangre y % de recuperación entre cada asalto y combate	Técnicos - Tácticos
Perfeccionamiento del pensamiento táctico <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas Ofensivos • Sistemas Defensivos • Sistemas Mixtos 	% Efectividad Técnico – Táctica en competencia	Técnicos - Tácticos

1.2 GIMNASIA

1.2.1 DEFINICIÓN

La Gimnasia se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, lugar donde se realizaban los ejercicios. Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (*paidotribes*) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776. El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en 1811, en Berlín, el *Turnverein*, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

1.2.2 TIPOS DE GIMNASIAS

La gimnasia se caracteriza por movimientos sistemáticos, con la posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados, con la intención de mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio ambiente y los demás. Toda gimnasia lleva implícita las características de intencionalidad, sistematicidad, promoción de la salud, creatividad.

Los tipos de gimnasia son:

- **Gimnasia artística.**

En competiciones internacionales de gimnasia masculina por equipos se compite en seis pruebas diferentes, cada una de las cuales comprende una serie de ejercicios obligatorios y otra de ejercicios opcionales o libres. Las pruebas son las siguientes:

Ejercicios de suelo. Conjunto de movimientos parecidos a la danza, con habilidades acrobáticas, realizados sin aparatos, sobre un tapiz de doce metros cuadrados.

Caballo o potro con arcos. Ejercicios realizados sobre un aparato cubierto de cuero en cuyo centro se encuentran insertados dos arcos de madera o metal, separados unos 45 cm. Los ejercicios consisten en series de movimientos pendulares continuos, realizando acciones circulares y giros con el tronco y las piernas, mientras el atleta se traslada de un lado a otro del aparato utilizando sólo las manos como apoyo.

Mesa de salto. Ejercicio en el que un aparato de 1,6 m de largo por 1,35 m de alto se sitúa de forma longitudinal en el suelo. El atleta toma velocidad y usando un trampolín para impulsarse, se lanza de un salto hacia el potro, que debe tocar con sus manos en la superficie, realizando a continuación un vuelo que incluye una maniobra acrobática, terminando con una salida controlada.

Barras paralelas. Ejercicios realizados en dos barras flexibles de madera situadas de forma paralela a una distancia entre 42 y 52 cm. Los ejercicios obligatorios engloban series de movimientos con giros, balanceos y cambios de agarre.

Barra fija. Ejercicios realizados en una barra metálica que está fijada en una estructura a una altura de 2,57 m sobre una colchoneta protectora extendida en el suelo. Los ejercicios obligatorios comprenden movimientos pendulares y giros alrededor de la barra con frecuentes cambios de agarre y dirección. En la salida del aparato se suele realizar algún tipo de acrobacia arriesgada, girando a gran velocidad alrededor de la barra y soltándose de manera que el atleta salga impulsado hacia la mayor altura posible, cayendo en la colchoneta de forma controlada y estable.

Anillas. Ejercicios que se realizan mientras se tiene agarrada una anilla de madera en cada mano, que se encuentran suspendidas por correas de una estructura fija a una altura de 2,57 m sobre el suelo y separadas unos 50 cm. Los ejercicios combinan posiciones estáticas con movimientos rápidos diseñados para poner a prueba la fuerza y la precisión del atleta.

Los equipos femeninos compiten en cuatro especialidades, cada una de las cuales también se compone de una serie de ejercicios obligatorios y otra de libres. Las pruebas son las siguientes:

Mesa de salto. Los ejercicios obligatorios son los mismos que en la prueba masculina, excepto que la altura es de 1,2 m sobre el suelo.

Barras asimétricas. Ejercicios realizados en dos barras de madera con gran flexibilidad. La barra superior está a 2,3 m del suelo y la inferior, que se encuentra paralela, se coloca a una altura de 1,5 m. Los ejercicios que se realizan obligan a pasar continuamente de una barra a otra realizando giros, saltos, equilibrios, bien por encima bien por debajo de las barras, y con una entrada y salida del aparato que forma parte del ejercicio.

Barra de equilibrio. Ejercicios realizados en una viga de madera de 10 centímetros de ancho y 5 m de largo, que se encuentra a una altura de 1,2 m sobre el suelo. Los ejercicios consisten en continuos movimientos con giros, saltos y equilibrios. También puntúa la entrada y salida del aparato.

Ejercicios de suelo. Son parecidos a la prueba masculina, excepto que se realizan con música. La corriente actual al juzgar los ejercicios femeninos de gimnasia hace hincapié en la flexibilidad de la gimnasta al ejecutarlos; como resultado, la edad de las competidoras en los últimos años ha sufrido un descenso considerable.

- **Gimnasia rítmica.**

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que sólo existe la modalidad femenina. Se ejecutan cinco rutinas con cinco aparatos diferentes: pelota, cinta, aro, mazas y cuerda. Los ejercicios se realizan sobre un tapiz. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de veinte puntos valorándose más la estética que las acrobacias.

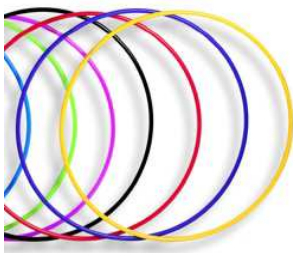
Cinta: El palo, que suele medir unos 50 o 60 cm, (hecho de madera, plástico o de fibra de vidrio), va junto a la cinta, de colores y las gimnastas utilizan para moverlas en el aire. Tiene entre 4 o 6 cm de ancho y 6 metros como mucho de largo.



Pelota: La pelota es blandita y hecha de goma o plástico. Tiene un diámetro de entre 18 y 20 cm y es muy ligera, pesa 500gr. Impresionan mucho los lanzamientos al aire supercontrolados.



Aro: El aro esta hecho de plástico y tiene un diámetro entre 80 y 90 cm y pesa unos 300 gr. El trabajo con aros es aun mas bonito y espectacular. En esta modalidad es esencial una coordinación excelente de los movimientos, Sin una buena coordinación esto seria imposible.



Mazas: Están echas de madera o plástico y tienen una longitud entre 40 o 50 cm, pesa unos 150 gr. Permiten una gran riqueza de ejercicios y movimientos. Las utilizan para hacer giros, saltos, lanzarlas al aire, mientras dan volteretas o realizan un espagat. Las mazas son uno de los elementos mas complicados de la rítmica, tienen el máximo nivel de coordinación.



Cuerda: La cuerda esta hecha de un material sintético. No son todas igual de largas, depende de la altura de la gimnasta las cuerdas tienen nudo en los extremos para facilitar los ejercicios. Con la cuerda se realiza ejercicios técnicos, con la cuerda tiesa o suelta, con 1 o 2 manos.



- **Gimnasia aeróbica.**

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Hay cinco categorías en gimnasia aeróbica:

- Individual femenino
- Individual masculino
- Parejas mixtas (Hombre y mujer)
- Tríos (De hombres, de mujeres o mixtos)
- Grupos (De hombres, de mujeres o mixtos)

Se evalúa:

- La coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras.
- El uso de la música en la coreografía.
- Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos.
- La utilización bien distribuida del espacio.
- La presentación y el compañerismo.

Ejecución:

- La habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión
- El ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música, y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez.

1.1.1 Dificultad

Se evalúan los elementos de dificultad realizados durante la rutina. El máximo en la categoría de *seniors* es de 12 elementos. Esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3

- El área de dificultad se divide en 4 familias:
 - Familia A (push-ups)
 - Familia B (supports)
 - Familia C (saltos)
 - Familia D (flexibilidad y varios)

- **Gimnasia acrobática.**

ACROSPORT

Es un deporte **acrobático-coreográfico** donde se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

También se puede definir como un deporte **Sociomotriz**, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas. Por tanto, se trata de un deporte eminentemente cooperativo, donde los acróbatas realizan unas habilidades motrices específicas establecidas de antemano, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica.

Igualmente, podemos decir que el AcroSPORT, es un deporte que es practicado por gimnastas con tipologías diferentes, ya que el cuerpo en esta modalidad ha de realizar dos funciones bien diferenciadas el "**portor o base**", persona que sujeta, y el "**ágil o volteador**", persona que realiza los elementos de flexibilidad, equilibrio y combinaciones encima del portor o, grandes saltos acrobáticos (mortales simples, dobles, con piruetas, etc) en fase aérea mediante propulsiones de los portores para recepcionar de nuevo sobre ellos o en el suelo.

Son cinco las Categorías competitivas existentes en esta modalidad:

- Parejas masculinas.
- Parejas femeninas.
- Parejas mixtas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.

Los competidores en cada una de estas categorías han de realizar tres ejercicios de competición con una duración máxima de 2,30 minutos. El primer ejercicio es de **Balance o Equilibrio** La característica de los elementos de equilibrio es que los dos (o varios) compañeros están en contacto todo el tiempo durante la realización de la figura o pirámide. Al segundo ejercicio se le denomina de **Tempo o Dinámico**. Las características de los elementos de tempo es que el ágil es propulsado por el portor o portores para realizar movimientos aéreos, con lo cual, el contacto entre los compañeros es breve. Y por último, existe un **Ejercicio Combinado** que como su nombre indica está compuesto de elementos característicos de Posiciones de Equilibrio (Balance) y de elementos dinámicos de vuelo (Tempo).

Otra modalidad en el género acrobático es el trampolinismo que es una disciplina deportiva que está dividida en cuatro especialidades. Cada una recibe el nombre del aparato en el cual se compete:

Tumbling

El tumbling es una corredera alargada de 25 metros sobre el suelo que amortigua los impactos y a la vez los potencia. Sobre esta superficie los gimnastas realizan largas series acrobáticas compuestas por rondadas, flic-flac y saltos mortales, con o sin giros

Cama elástica



La cama elástica es el elemento más reconocido de la gimnasia acrobática gracias a su debut en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000. En él se compete con series obligatorias y libres de 10 ejercicios. En los niveles más adelantados se realizan acrobacias entre las que son habituales dobles y triples mortales con o sin giros. Los jurados evalúan a los gimnastas con una fórmula en la cual intervienen el grado de dificultad de la rutina o salto realizado junto con la ejecución del mismo.

Los rusos Alexandre Moskalenko e Irina Karabaeva fueron los ganadores de la medalla de oro en Sydney 2000. El ucraniano Yuri Nikitin y la alemana Anna Dogonadze fueron los que obtuvieron la medalla de oro en Atenas 2004. Alexandre Moskalenko sumó su segunda medalla en estas olimpiadas obteniendo la medalla de plata.

Mini-tramp

El mini-tramp es una pequeña cama elástica cuadrada sobre la que los gimnastas realizan un salto acrobático y aterrizan en una colchoneta.

Doble mini-tramp

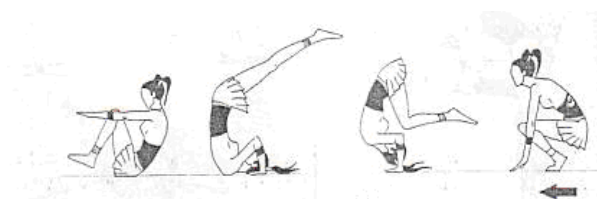
El doble mini-tramp es un aparato más largo que el minitramp, de aproximadamente 3 metros de largo y casi 70 cm de altura, en la que los gimnastas realizan dos rebotes, un salto de entrada seguido inmediatamente por un salto de salida culminando en un colchón de caída.

En estas últimas disciplinas se alcanzan grandes alturas y se evalúa al igual que en la cama elástica la dificultad y la ejecución. Aunque estos aparatos no están incluidos en los juegos olímpicos se realizan importantes torneos mundiales.

1.2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LA GIMNASIA EN EL CHEERLEADING

Elementos Gimnásticos

- a) Roles: Volteo del cuerpo apoyando la espalda sobre el suelo, puede ser hacia adelante o atrás, el cuerpo está agrupado.



- b) Vertical de manos: Posición invertida sobre la palma de las manos, lograr una posición de equilibrio sobre la palma de las manos manteniendo el cuerpo en línea vertical.



- c) Media Luna: Volteo lateral del cuerpo que se realiza apoyando consecutivamente las palmas de las manos y luego planta de los pies en el piso, pasando ligeramente por la posición de parada de manos.



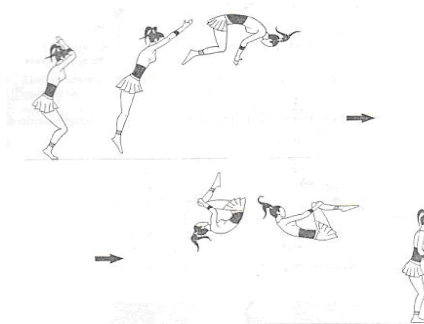
d) Rondada: Es una media luna pero los pies llegan juntos al piso y los antecede un pequeño vuelo que es impulsado desde la posición de parada de manos.



e) Flic Flac: Es un volteo del cuerpo hacia atrás, de la posición de pie pasar a posición invertida de manos y luego nuevamente a la posición vertical, realizando un vuelo con extensión total del cuerpo.



f) Mortal adelante: Volteo adelante que requiere de un agrupamiento y una suspensión en el aire, del cuerpo.



g) Mortal Atrás: Volteo atrás que requiere de un agrupamiento y una suspensión del cuerpo en el espacio aéreo¹

¹ Reglamento de Gimnasia FEG.2002

1.2.4 METODOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

CARRERAS Y SALIDAS CON PASO

En los ejercicios en el suelo existen saltos sin y con carrera de impulso. En los saltos con carrera de impulso se ha establecido una distinción entre salida con los dos pies y salida con un solo pie. Entre estos últimos figuran la rueda y la paloma con todas sus variantes. En cuanto a la salida con ambos pies, se distingue entre saltos por volteo hacia delante o hacia atrás con o sin apoyo de las manos. Entre la carrera de impulso y la salida con un solo pie es necesario efectuar un ante salto o cambio de paso. Al practicar el ante salto sin carrera de impulso se aprecia la necesidad del cambio de paso mencionado.

1. Ante saltos (saltos cambiando el paso)

La característica esencial de los saltos cambiando el paso es que un mismo pie se coloca dos veces sucesivas sobre el suelo.

- a) El salto cambiando el paso se practica en grupo. Muy instructivo ha resultado el que los alumnos den palmadas al mismo tiempo que saltan. Según el número de alumnos se forman una o dos filas.

Partiendo de la posición normal de andar, intentar saltar con un pie y apoyar dos veces consecutivas el mismo pie en el suelo. Saltar siempre siguiendo el ritmo: derecho, derecho, izquierdo, izquierdo, etc. ¿Quién es capaz de saltar con la rapidez suficiente para que siempre se oiga el mismo ritmo? —da-dap, da-dap, da-dap—. Los primeros alumnos de cada fila pueden ir saltando por todo el gimnasio mientras los demás intentan dar palmadas siguiendo el ritmo marcado por los que están saltando. Una vez que la primera fila ha terminado su recorrido, continúa la segunda, y así sucesivamente. Los demás alumnos siguen dando palmadas.

- b) Saltos cambiando el paso con lanzamiento de brazos adelante y atrás.

La colocación de los alumnos es la misma que en el ejemplo anterior. El primer grupo de cada fila va saltando cambiando el paso por todo el gimnasio.

En el primer salto, los brazos se lanzan adelante y en el segundo atrás. Los demás alumnos marcan el ritmo con palmadas. Una vez que ha terminado el primer grupo empieza el segundo.

- c) Ante salto en posición de firmes.

La primera hilera se coloca en posición de firmes con los brazos ligeramente detrás del cuerpo.

Después de dar un paso se hace un salto cambiando el paso lanzando los brazos hacia delante (paso, da-dap).



2. Combinación de carrera y ante salto (salto cambiando el paso)

Como ya hemos dicho anteriormente para el «ante salto» en posición de firme, es necesario dar un paso. Esto viene a significar que, en este ejercicio, el ritmo debe ser «paso — da-dap». Este paso está relacionado con el ante salto y no pertenece al impulso. Así, al describir un ejercicio obligatorio con las palabras «... tras dos pasos de carrera y un ante salto, el ritmo debe ser: «carrera — carrera, paso, da-dap». Todas las descripciones siguientes se realizarán siguiendo este criterio.

- a) La colocación es la misma que en el salto cambiando el paso.

Los primeros de cada fila empiezan a correr siguiendo el ritmo: «carrera-carrera, paso, da-dap». Los demás alumnos intentan seguir el ritmo con palmadas hasta «da-dap». Cuando este grupo ha terminado, empieza el siguiente. Los alumnos restantes siguen dando palmadas.

Como en el ante salto es necesario lanzar los brazos adelante, hay que tener cuidado de que durante los pasos de carrera estén atrás, lo cual supone que antes del primer paso de carrera tienen que estar arriba



El lanzamiento de los brazos arriba y adelante, así como el alzamiento de los talones, supone la señal para la carrera de impulso. En el vocabulario de la gimnasia se ha impuesto la utilización de la conjunción y para anunciar la salida.

- b) Todos los alumnos trabajan al mismo tiempo.

Posición de firme: los brazos cuelgan ligeramente detrás del cuerpo. Al escuchar la palabra «Y» alzar los brazos por delante y levantar los talones. Inmediatamente después, bajar los brazos y los talones. Repetir varias veces este ejercicio: Y — bajar — Y — bajar — Y — bajar. En Y se lanzan los brazos hacia arriba y se alzan los talones; en «bajar» se lanzan los brazos hacia atrás y se bajan los talones.

c) Misma colocación y mismo método de trabajo.

Los primeros de cada fila dan un paso hacia delante. Al oír la palabra Y, levantar los brazos y los talones. Inmediatamente después de lanzar los brazos, se está preparado para empezar a correr. En el segundo paso de carrera lanzar los brazos hacia abajo y hacia atrás. Al oír «paso — da — dap», lo que ya pertenece al ante salto, lanzar de nuevo los brazos hacia arriba. El ritmo completo de este ejercicio será el siguiente: «Y — carrera, *carrera*, paso, — da — dap».



Los demás alumnos van marcando el ritmo con palmadas. Cuando el primer grupo haya terminado su recorrido por el gimnasio empieza el segundo, y así sucesivamente.

Esta salida hay que practicarla con gran dinamismo para que la salida siguiente con un solo pie tenga ya una gran velocidad inicial.

Cuando al efectuar la rueda hacia la izquierda o el salto de paloma, la pierna izquierda es la «pierna de apoyo», el primer paso de marcha hacia delante tiene que darse con la pierna derecha. Del mismo modo, cuando la rueda se hace hacia el otro lado, es el pie izquierdo el que tiene que dar el primer paso.

Suponiendo que la rueda se va a hacer hacia la izquierda, el ritmo de los pasos sería el siguiente: «Y — derecho — izquierdo — derecho — derecho — izquierdo».

EQUILIBRIO EN APOYO INVERTIDO

1. Pie de apoyo y pie de ataque

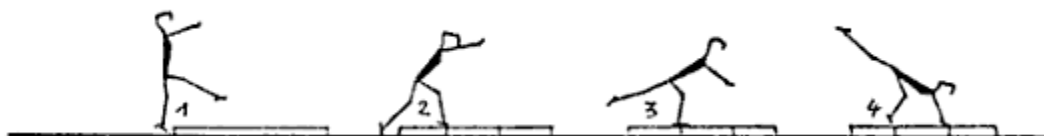
Cada tres alumnos forman un grupo de trabajo. Dos de ellos actúan como ayudantes mientras el otro hace los ejercicios. Cada uno de estos grupos cuenta con una colchoneta.

Es conveniente que la distancia para el pie de ataque, para el pie de apoyo y para el punto de contacto sea lo más uniforme posible. Para ello resulta muy útil trazar sobre la colchoneta dos líneas a la misma distancia, según la corpulencia del que vaya a efectuar los ejercicios.

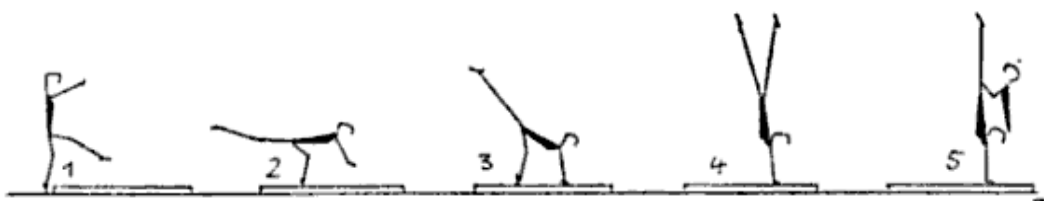
a) Un alumno se coloca delante de la colchoneta.

Colocar un pie en la primera línea y las manos en la segunda. Las manos tienen que estar paralelas, con los dedos ligeramente separados y la distancia entre ambas debe corresponder a la anchura de los hombros. Para esto, se debe inclinar la parte superior del cuerpo de tal forma que teniendo la pierna

delantera bien doblada (pierna de apoyo) sea posible levantar la pierna de ataque como para una plancha sobre una pierna.



Imaginarse que las caderas son el centro de una balanza. Inclinando la parte delantera de la balanza (parte superior del cuerpo), doblando bien la pierna de apoyo y colocando las manos en la línea adecuada, la parte posterior de la balanza (la pierna de ataque) tiene que levantarse por sí sola. Lanzar la pierna posterior sobre la cabeza y con la otra pierna, la delantera, tomar el impulso suficiente para hacer que las caderas queden por encima de la cabeza.



Los ayudantes sujetan al gimnasta con ambas manos por la parte superior del muslo. De esta forma se evita que doble los brazos o que dé un salto de paloma.

c) Ayudantes y colocación delante de la colchoneta, igual que en el caso anterior.

Colocarse delante de la colchoneta. Alzar la pierna de apoyo y ponerla sobre la primera línea, flexionarla bien y apoyar las manos en la segunda línea. Lanzar la pierna de ataque sobre la cabeza y subir la pierna de apoyo. Al realizar el lanzamiento mirar siempre al espacio que hay entre las manos y mantener los brazos estirados. Volver a la posición de firme siguiendo el mismo procedimiento empleado para subir, esto es, bajar siempre primero una pierna y luego la otra.



Los ayudantes sujetan al gimnasta por la parte superior del muslo para mantenerle bien en la posición.

Es importante que los ayudantes tengan cuidado de que las distancias entre las piernas y los brazos sean siempre las mismas. El traslado del peso de los pies a las manos tiene que realizarse suavemente, sin demasiada fuerza. La pierna delantera tiene que estar lo suficientemente flexionada y adelantada como para permitir al alumno colocar las manos en el suelo antes de iniciar el apoyo invertido.

VOLTERETA HACIA ATRÁS AL APOYO INVERTIDO (QUINTA)

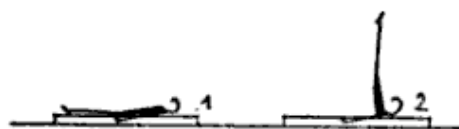
Relacionado con la voltereta hacia atrás en el suelo tenemos ejercicios de ballestas y de vuelta, apoyo invertido (quinta). Las volteretas hacia atrás a la posición invertida extendida se pueden ejecutar de dos maneras. Para hacerla en forma de ballesta se requiere una gran flexión por las caderas y una velocidad inicial bastante lenta. La voltereta hacia atrás tipo vuelta al apoyo (quinta) requiere una flexión menor y una velocidad inicial mayor.

Ejercicios de ballesta en posición dorsal

Igual que en los ejercicios de equilibrio en apoyo invertido, también se trabaja con grupos de tres alumnos. Cada grupo tiene que tener colchoneta.

- a) Un alumno se echa de espaldas sobre la colchoneta apoyándose las manos en el borde de la misma.

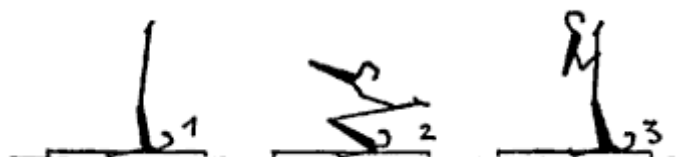
Levantar las piernas por encima de la cabeza hasta la posición invertida extendida sobre los omoplatos. Mantener el equilibrio en esta posición y volver a bajar.



Los ayudantes le ayudan a mantener el equilibrio por la derecha y la izquierda.

- b) Misma posición de partida que en el caso anterior.

Llegar hasta la posición invertida extendida sobre los omoplatos, doblarse por las caderas de forma que las rodillas de las piernas estiradas queden justamente encima de los ojos para mantener el equilibrio. Practicar varias veces este ejercicio sin perder nunca el equilibrio.



Los ayudantes sujetan al gimnasta por la derecha y por la izquierda la parte inferior del muslo, acompañándole en todos los movimientos.

2. Colocación de las manos

El alumno está en la posición invertida extendida sobre los omoplatos.

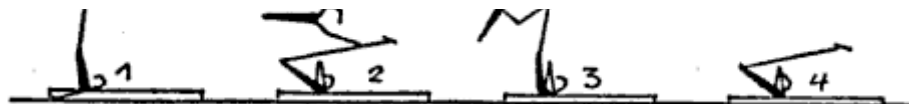
Doblarse por las caderas y mantener el equilibrio. Llevar las manos hacia atrás y colocarlas a ambos lados de la cabeza, ligeramente fuera de los hombros. Los dedos pueden estar dirigidos hacia el borde de la colchoneta.



Los ayudantes tienen que vigilar que el alumno coloque las manos a la distancia adecuada. Si las manos están demasiado cerca de la cabeza, la posibilidad de ejercer presión resulta tan perjudicada como si se colocaran demasiado separadas.

a) En la posición invertida extendida sobre los omoplatos doblar el cuerpo por las caderas.

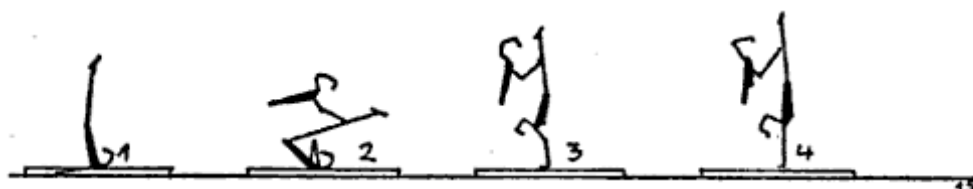
Al doblar el cuerpo, colocar las manos atrás por fuera de los hombros. Con las manos en esa posición, estirarse empujando con las caderas hacia arriba. Practicar estos ejercicios varios de veces seguidas.



Los ayudantes le hacen mantener el equilibrio sujetándole por la parte inferior del muslo.

b) El alumno está en la posición invertida extendida sobre los omoplatos.

Doblarse por las caderas y colocar las manos en la colchoneta. Estirarse hacia arriba, extendiendo el cuerpo y los brazos hasta quedar en posición vertical invertida.



Los ayudantes, colocados a derecha e izquierda, le ayudan a elevarse tirando suavemente de la parte inferior del muslo.

c) El alumno está sentado.

Echarse de espaldas doblándose por las caderas, esta vez no hay que marcar la posición invertida extendida sobre los omoplatos. Dar la voltereta muy lentamente y colocar las manos atrás por fuera de los hombros. Intentar mantener el equilibrio en esta posición. Rodar de nuevo hacia adelante.

Los ayudantes, situados a la derecha y a la izquierda, tienen que vigilar la colocación de las manos del gimnasta. Cuando se aprecie que éste es capaz de colocar las manos a los lados de la cabeza, en el momento en que el centro de gravedad del cuerpo sobrepasa los hombros, puede practicarse la voltereta hacia atrás partiendo de la posición de sentado para terminar en apoyo invertido extendido.

d) El alumno se sienta sobre la colchoneta.

Voltereta hacia atrás flexionando el cuerpo por las caderas, colocar las manos y, ejerciendo presión con ellas, estirarse hasta el apoyo invertido extendido.

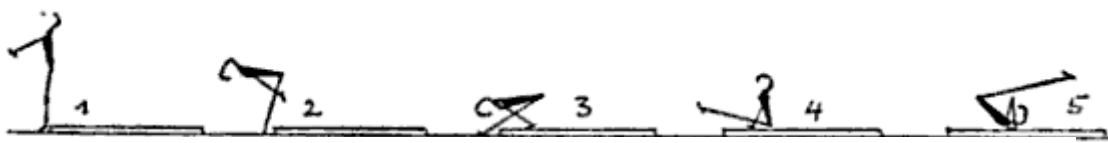


Los ayudantes sujetan al gimnasta por la parte inferior del muslo, acompañándole en sus movimientos hasta la posición final.

3. Dejarse caer desde la posición de firmes para dar la voltereta

a) El alumno se sitúa de pie de espaldas a la colchoneta.

Partiendo de la posición de firme, dejarse caer atrás doblando la parte superior del cuerpo cuanto sea posible. Al mismo tiempo, llevar los brazos hacia atrás pasándolos por las rodillas. Procurar colocar a tiempo las manos sobre el suelo, teniendo la precaución de que los dedos miren hacia la punta de los pies; entonces, frenar el impulso de caída y sentarse despacio. Girar hacia atrás flexionándose por las caderas y apoyar las manos atrás por fuera de los hombros. Mantener el equilibrio en esta posición.



Cuando el alumno está girando hacia atrás, los ayudantes tienen que sujetarle por las pantorrillas. Asimismo, tienen que acompañarle en todos los movimientos y ayudarle a mantener el equilibrio.

4. De la posición de firme, voltereta hacia atrás para terminar en apoyo invertido extendido

La voltereta ballesteando hacia atrás debe hacerse de tal forma que sea posible distinguir con toda claridad tres tiempos diferentes:

La inclinación de la parte superior del cuerpo y la caída para partir de la posición sentada se ejecutan lentamente.

También se hace lentamente la voltereta hacia atrás y la colocación de las manos.

Por último, el estirón necesario para pasar a la posición invertida extendida se da con gran rapidez y de una forma dinámica.

- a) El alumno se coloca de espaldas a la colchoneta.

Doblar la parte superior del cuerpo, bajar lentamente hasta quedar sentado, girar hacia atrás y colocar las manos. Estirarse rápidamente dándose impulso con las caderas hasta llegar a la posición invertida extendida.



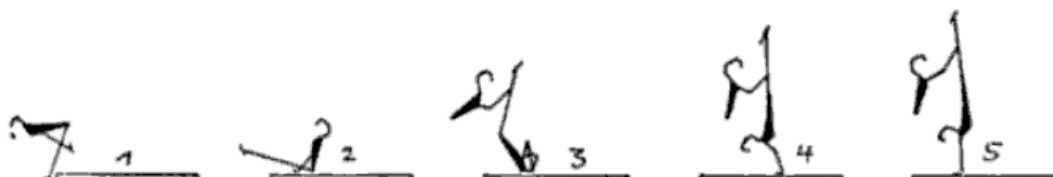
Cuando el alumno esté dando la voltereta hacia atrás, los ayudantes tienen que cogerle por las pantorrillas, acompañándole en todos los movimientos.

- b) La voltereta hacia atrás tipo vuelta al apoyo (quinta) se hace con mayor rapidez.

Tampoco es necesario inclinar tanto el cuerpo ni doblarlo por las caderas; la fase de estiramiento hasta alcanzar la posición vertical se hace más pronto y es mucho más rápida que en la voltereta ballesteando.

En la posición de firme, voltereta hacia atrás, girar con gran rapidez y en seguida colocar las manos. Apoyándose en ellas estirarse hasta llegar a la vertical invertida extendida.

Los ayudantes sujetan al gimnasta por las piernas, acompañándole en todos sus movimientos, igual que en la voltereta ballesteando hacia atrás.



RUEDA-RONDADA

1. Rueda pequeña encima de la colchoneta

Para todas las clases de ruedas es imprescindible dominar antes el apoyo invertido. En cada colchoneta pueden trabajar dos alumnos, cuya corpulencia debe ser lo más parecida posible. Dividir la colchoneta diagonalmente mediante una línea cuya misión es señalar la dirección del ejercicio. Las manos se colocan una después de otra siguiendo la dirección marcada. Los dedos apuntan perpendicularmente a dicha línea.

- a) Después de haber practicado el apoyo invertido, el alumno ya sabe cuál es su pierna de apoyo y de ataque.

Asimismo, sabe que la pierna de apoyo tiene que ir delante y la de ataque detrás. Si la pierna de apoyo es la derecha, la rueda se hace hacia la derecha, colocándose primero la mano derecha sobre el suelo. Si la pierna de apoyo es la izquierda, entonces se colocará la mano izquierda primero.

Después de colocar una mano tras otra sobre la línea, llevar la pierna de ataque hasta la mano más alejada. Separar del suelo la pierna de apoyo y colocarla detrás de la otra, siguiendo siempre la misma dirección.



- b) El alumno se coloca delante de la colchoneta en posición de marcha. La pierna de apoyo está delante y la de ataque detrás.

Colocar las manos sobre la línea igual que en el caso anterior, darse impulso y saltar pasando las piernas por encima de la colchoneta, cayendo primero con una y luego con la otra.

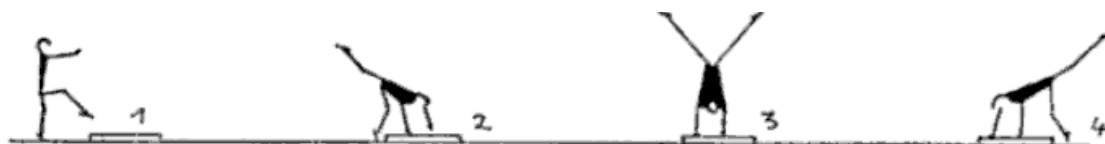
- c) Tras el lanzamiento, la pierna de ataque tiene que caer la primera sobre el suelo también es la primera que se separa del mismo.

Si la rueda se hace hacia la izquierda, la pierna de ataque es la derecha, es decir, es la primera que toca el suelo. El alumno se encuentra en la misma posición de partida que en los ejemplos anteriores.

Lanzar las piernas por encima de la colchoneta, igual que en los ejemplos anteriores. Durante la rueda, las piernas tienen que estar separadas.

d) El alumno se sitúa delante de la colchoneta en posición de marcha.

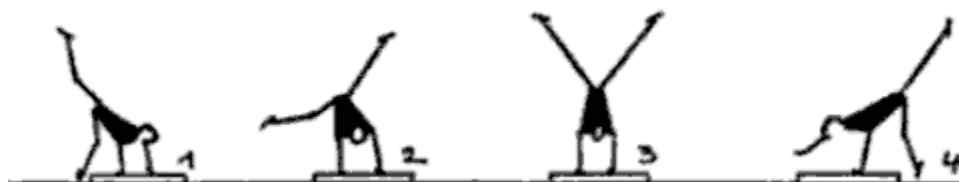
Colocar las manos, una después de la otra, sobre la línea, lanzar primero la pierna de ataque e inmediatamente después la de apoyo, para hacer la rueda pasando casi por la posición de apoyo invertido. Colocar los pies uno después de otro en la dirección del ejercicio



2. Rueda pasando por apoyo invertido lateral

a) Al hacer la rueda sin carrera de impulso hay que acordarse del lanzamiento necesario para el apoyo invertido. El alumno se sitúa de cara a la colchoneta.

Adelantar cuanto sea posible la pierna de apoyo para que la distancia entre dicha pierna y la mano que se coloca primero sea aproximadamente la misma. Apoyar las manos sobre la línea, una después de la otra. Elevarse hasta conseguir llegar al apoyo invertido lateral con las piernas separadas.



Si el alumno hace la rueda hacia la izquierda, el ayudante tiene que colocarse a la izquierda de la línea y mirando a la espalda de quien esté realizando el ejercicio, para sujetarle cuando esté en apoyo invertido lateral con las piernas separadas.

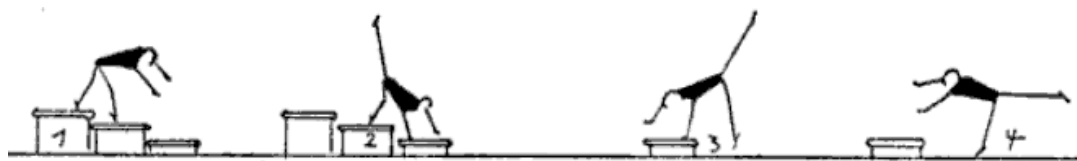
Una vez en la posición de apoyo invertido lateral, bajar la pierna de ataque y colocarla lo más cerca posible de la mano. Presionar con las manos y bajar la pierna de apoyo para colocarla detrás de la de ataque. El ayudante acompaña al gimnasta durante todo el movimiento, sujetándola por las caderas.

3. Rueda desde tres cuerpos de plinto

a) Con tres cuerpos de plinto se forma una especie de escalera.

Entre cada uno de los plintos la distancia debe ser de 10 a 30 cm., según la corpulencia de los alumnos. El alumno se encuentra en el plinto más alto mirando hacia el suelo.

Poner la pierna de apoyo en el plinto inmediatamente inferior. Colocar las manos en el plinto más bajo y hacer la rueda de arriba abajo como para seguir corriendo.



El ayudante asegura el movimiento por la espalda.

4. Rueda con impulso

a) Colocar varias colchonetas unidas y trazar una línea sobre ellas.

Repetir varias veces la carrerilla hasta saber hacia qué lado se va a hacer la rueda, y con qué pie se va a dar el primer paso.

Tras dos pasos de *carrera* y un ante salto hacer la rueda de forma que se pueda quedar sobre la línea.

5. Rondada

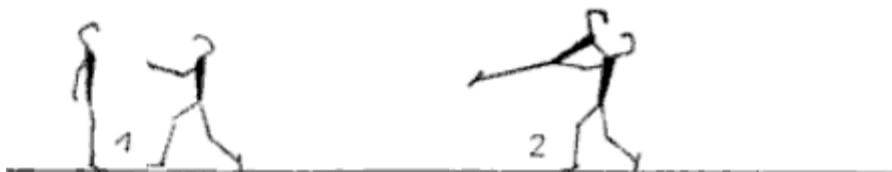
La posición de partida para la rondada es la misma que la de la rueda. En la posición de apoyo invertida lateral se juntan las piernas, entonces se da 1/4 de giro para caer en el suelo con las piernas juntas. En la rondada hay una fase de vuelo que es difícil de alcanzar si no se toma carrera de impulso. Requisito indispensable en esta fase es el llamado «salto de corveta», en el que se da el 1/4 de giro apoyándose en las manos.

a) Cada alumno debe buscarse un compañero de complejión semejante.

Ambos alumnos se colocan uno enfrente del otro. Uno es el que salta y el otro el que le recoge.

El receptor se coloca en posición de marcha y el saltador se pone enfrente de él con las piernas juntas y a una distancia de 1/2 metro. El saltador tiene los brazos atrás.

Saltar con ambos pies, lanzar los brazos hacia delante y colocar las manos en los hombros del receptor. En el momento de máxima tensión, empujar apoyándose bien en ellos. Quitar las manos y bajar las piernas.

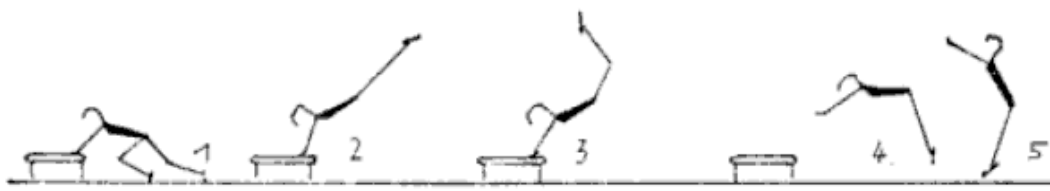


El receptor alarga los brazos hacia el saltador, sujetándole a su debido tiempo por las caderas y acompañándole en todos los movimientos.

- b) Colocar el plinto con dos cajones sobre la colchoneta y apoyarle contra la pared.

El alumno se sitúa delante del aparato.

Lanzarse como para hacer el apoyo invertido. Dejar los hombros detrás de las manos. Antes de alcanzar la posición vertical hay que llegar al momento de máxima tensión, saltar haciendo fuerza con las manos y durante el vuelo de caída bajar las piernas para aterrizar con ellas juntas.



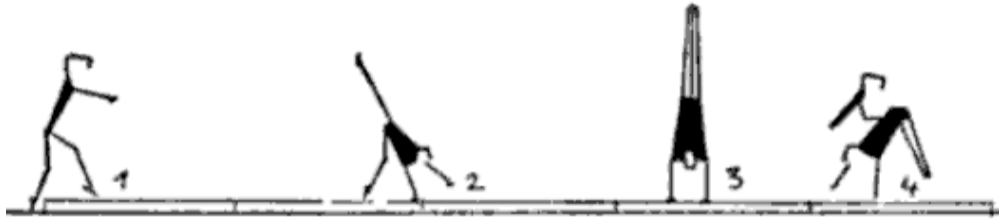
Quitar un cuerpo del plinto.

Lanzarse como antes, casi hasta la posición vertical. En el momento de máxima tensión, flexionar las piernas por las rodillas como para darse con los pies en la nuca. Echar los hombros hacia atrás y saltar del aparato empujando y haciendo fuerza con las manos, bajar las piernas durante el vuelo.

- d) Dos alumnos se colocan sobre una colchoneta.

Uno de ellos se pone delante de ella con paso de marcha.

Elevarse lateralmente hasta la posición vertical, como en el ejercicio de la rueda, cerrar las piernas. Dar 14 de giro y, siempre con las piernas juntas, bajarlas hasta el suelo.

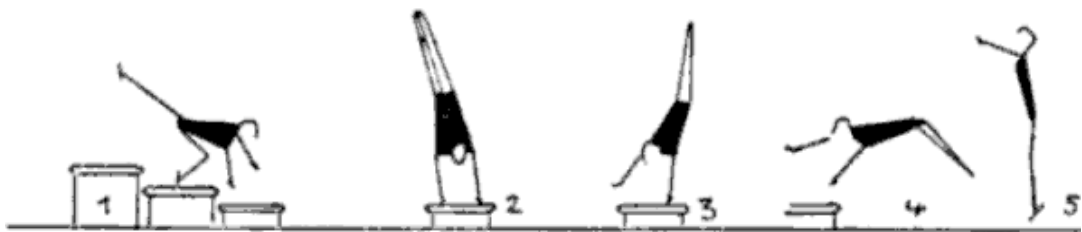


El ayudante se tiene que colocar detrás del que está haciendo el ejercicio para sujetarle cuando pase por apoyo invertido. Al bajar de éste, tiene que colocarle el antebrazo debajo de la cadera para facilitarle el 1/4 de giro.

e) Montar una escalera con tres cuerpos de plinto.

El alumno se coloca en el plinto más alto. Si hace la rueda hacia la izquierda, el ayudante tiene que colocarse también a este lado, mirándolo desde la posición del que va a hacer el ejercicio.

Elevarse hasta el apoyo invertido lateral, juntar rápidamente las piernas y dando 1/4 de giro aterrizar en el suelo.

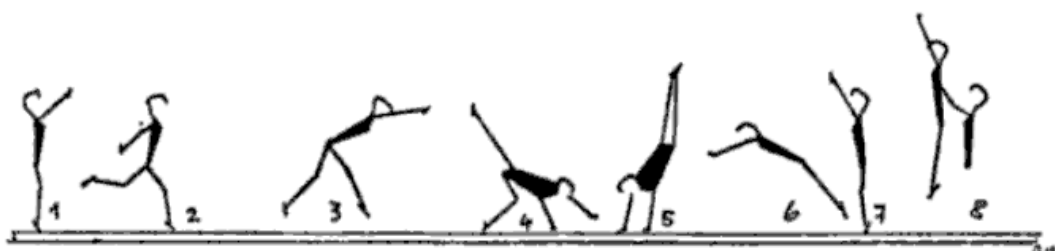


El ayudante tiene que asegurar el aterrizaje por la espalda, después de la rondada. La escalera hace que la velocidad sea mayor, alcanzándose un ritmo similar a cuando se hace la rondada con carrera de impulso.

El momento de máxima tensión debe alcanzarse mediante distensión de la región lumbar en la posición vertical. Una vez conseguida ésta, el alumno puede pasar a practicar la rondada con carrera de impulso.

f) El alumno se encuentra en la posición de firme delante de las colchonetas.

Después de dos pasos de carrera y un ante salto hacer la rondada con salto final hacia arriba.



Un ayudante tiene que sujetar al gimnasta por la espalda después de la rondada, es decir, durante el salto hacia arriba. El aterrizaje después de la rondada debe ser suave. El salto tiene que hacerse en vertical hacia arriba. El ayudante tiene que colocarse lo suficientemente cerca del gimnasta que esté haciendo el ejercicio como para poder agarrarle en el momento oportuno por la espalda y sujetarle bien, ya que en la rondada con salto final hacia arriba es fácil hacerse daño.

SALTO POR APOYO INVERTIDO SOBRE LA NUCA (POLTRÓN)

1. Movimiento de las piernas

Se trabaja en grupos de tres. Cada grupo tiene que tener una colchoneta.

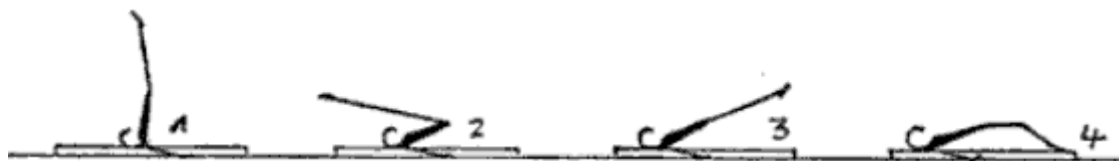
- a) El alumno se echa de espaldas sobre la colchoneta.

Sujetarse con las manos al borde de la colchoneta y elevar el cuerpo a la posición dorsal invertida. Una vez en esta posición bajar las piernas hasta formar un puente con apoyo en la nuca.



- b) Partiendo de la misma posición, el alumno se coloca en posición dorsal invertida.

Doblarse por las caderas, de tal forma que las rodillas queden encima de los ojos, levantando ligeramente la parte glútea. Dejar las caderas en esta posición y hacer un puente apoyándose en la nuca.



Durante el lanzamiento de las piernas, es imprescindible que las caderas estén en la posición adecuada. El ayudante tiene que prestar a esto toda su atención y si lo cree necesario sujetarlas.

- c) El alumno se encuentra en posición dorsal sobre la colchoneta.

A la derecha y a la izquierda se coloca un ayudante para, en caso necesario, sujetar las manos a quien esté haciendo el ejercicio.

Una vez en la posición dorsal invertida, hacer la misma flexión que en el ejemplo anterior y lanzar las piernas para hacer un puente con apoyo en la nuca. Agarrarse a las manos de los ayudantes y apoyándose en ellas levantarse hasta la posición de firme. Dejar la cabeza echada hacia atrás hasta levantarse del todo.



Los ayudantes no deben levantar al alumno mientras éste lanza las piernas, sino que es él quien tiene que levantarse por sí solo apoyándose en las manos de los ayudantes.

2. Lanzamiento de piernas y empuje de brazos

- a) El alumno se encuentra en la posición dorsal invertida sobre la colchoneta.

A cada lado tiene un ayudante, de rodillas.

Hacer flexión por las caderas y colocar las manos por fuera de los hombros. Igual que en el ejemplo anterior, lanzar con fuerza las piernas hacia delante. Apoyar el tronco en las manos y, haciendo presión con ellas, saltar para aterrizar en el suelo.

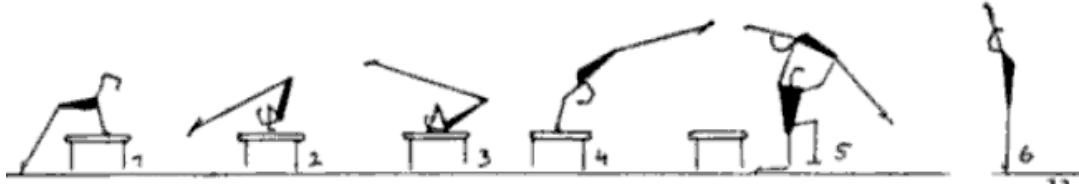


Los ayudantes sujetan al gimnasta con una mano por debajo de los hombros y con la otra por debajo de la región glútea, ayudándole así a conseguir la posición de firme.

3. Salto por apoyo invertido sobre la nuca desde una plataforma elevada

- a) Colocar dos cajones del plinto delante de la colchoneta.

Detrás de éstos se colocan dos ayudantes, uno a la derecha y otro a la izquierda. El alumno se encuentra en la posición de firme delante del aparato. Colocar las manos sobre el plinto y meter la cabeza entre ellas hasta que los hombros queden apoyados. Levantar la región glútea por encima de la cabeza y lanzar con fuerza las piernas hacia delante. Hacer presión con las manos.

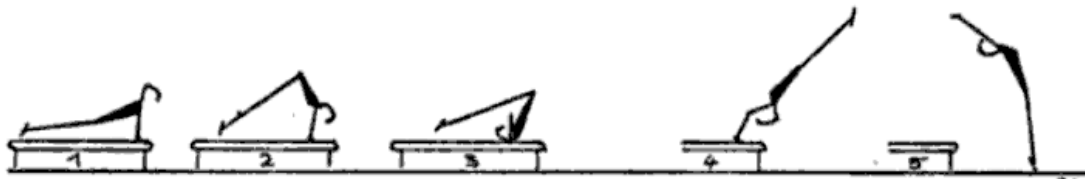


Los ayudantes tienen que sujetar al alumno por la región glútea y por los hombros, acompañándole en todos los movimientos hasta la posición de firme.

b) El plinto se coloca longitudinalmente delante de la colchoneta.

El alumno se sitúa encima de él en posición de puente facial. Las manos tienen que estar apoyadas a unos 30 cm. del borde del aparato.

Levantar la región glútea, pero sin flexionar los brazos. En esta posición, meter la cabeza entre las manos hasta que los hombros estén a su misma altura. Mantener el equilibrio en esta posición. Lanzar la región glútea por encima de los hombros y hacer el salto por apoyo invertido sobre la nuca.



Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos los movimientos hasta la posición de firme, sujetándole por la región glútea y por los hombros.

c) Misma colocación del aparato y de los ayudantes. El alumno está encima del plinto en posición de puente facial hacia delante.

Partiendo de la posición de «rebote», hacer una voltereta apoyándose en la nuca para, acto seguido, dar el salto.

Los ayudantes acompañan al gimnasta en todo el movimiento sujetándola por la región glútea y por los hombros, como en los casos anteriores.

PALOMA DE CABEZA LANZÁNDOSE

Una vez que el alumno haya conseguido dominar el salto por apoyo invertido sobre la nuca, no le resultará demasiado difícil hacer la paloma de cabeza lanzándose. En este ejercicio, la posición de partida del cuerpo es más cómoda, es decir, el centro de gravedad del cuerpo está desde el principio más alto que en el salto por apoyo invertido sobre la nuca.

1. Posición de equilibrio

- a) Se trabaja en grupos de tres. Cada grupo se coloca en una colchoneta.

El alumno se encuentra en posición de puente facial.

Colocar la cabeza entre las manos apoyándola sobre la colchoneta. Levantar la parte glútea hasta mantener el equilibrio del cuerpo con las manos y la cabeza. Bajar la parte glútea hasta tocar el suelo con los pies y hacer presión para volver a colocarse en la posición de puente facial.



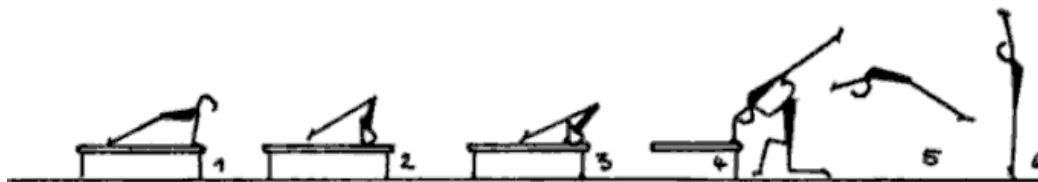
Los ayudantes, situados a la derecha y a la izquierda del alumno, le ayudan a mantener el equilibrio

2. Paloma de cabeza lanzándose desde una plataforma elevada

Colocar delante de una colchoneta dos ó tres cajones del plinto en posición longitudinal.

- a) A la derecha y a la izquierda del extremo final del plinto se arrodilla un ayudante. Él alumno se encuentra encima del aparato en posición de puente facial.

Igual que en el ejercicio anterior sobre el suelo, colocar la cabeza entre las manos y levantar la parte glútea por encima de la cabeza. Deslizar la punta de los pies por la superficie del plinto hasta casi perder el equilibrio. En este instante lanzar las piernas hacia delante igual que en el salto por apoyo invertido sobre la nuca y saltar con fuerza apoyándose en las manos,



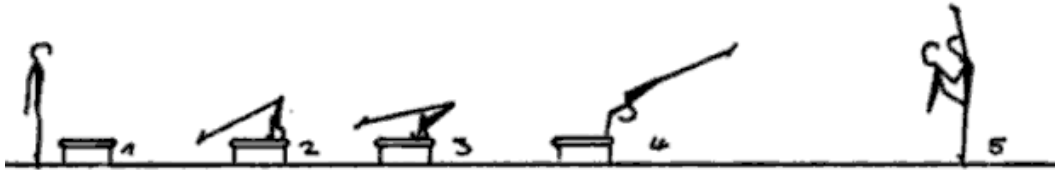
Los ayudantes tienen que sujetar al alumno por la parte glútea y por los hombros, acompañándole en todos los movimientos hasta la posición de firme. La cabeza no debe apoyarse ni con la frente ni con la nuca. Es la parte central de la cabeza la que tiene que colocarse entre las manos.

Hay que prestar una gran atención en esta paloma de cabeza a que, el alumno, tenga la sensación de que antes de mover las piernas ya «levanta» la parte glútea.

b) Quitar un cuerpo del plinto y colocarle transversalmente delante de la colchoneta.

Los ayudantes se colocan detrás del aparato, uno a la derecha y el otro a la izquierda. El alumno está en la posición de firme delante del plinto.

Colocar las manos y la cabeza sobre el plinto, levantar la parte glútea y hacer una paloma de cabeza.



Los ayudantes le sujetan por la parte glútea y por los hombros, acompañándole hasta la posición de firme.

c) La misma colocación del plinto e igual ayuda.

Un alumno se encuentra aproximadamente a un metro de la tapa del plinto.

Haz un salto hacia delante, coloca inmediatamente después tus manos y tu cabeza en el plinto y haz el salto de cabeza para quedar de pie detrás del plinto.

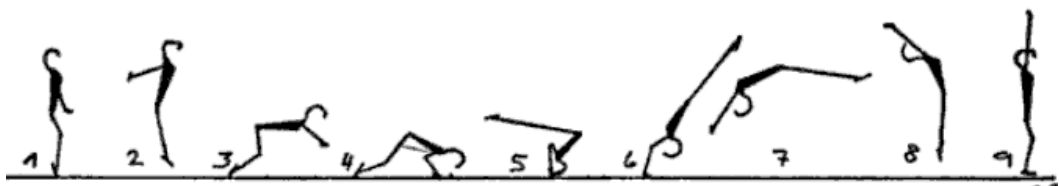


Los ayudantes de la parte izquierda y derecha acompañando al gimnasta hasta la posición final.

3. Paloma de cabeza lanzándose sobre las colchonetas

a) El alumno se sitúa en posición de firme sobre la colchoneta.

Tras un ante salto o salto de distensión, bajar rápidamente hasta la posición de partida y hacer la paloma de cabeza lanzándose hasta quedar de nuevo en la posición de firme,



Los ayudantes sujetan al alumno por la parte glútea y por los hombros hasta que queda de pie.

SALTO DE PALOMA

1. Apoyo invertido

Se trabaja con grupos de tres alumnos. Cada grupo dispone de una colchoneta. Antes de efectuar el salto de paloma es importante practicar el apoyo invertido algunas veces más.

a) El alumno se coloca delante de la colchoneta.

A la derecha y a la izquierda de la misma se pone un ayudante. Al hacer el apoyo invertido, la distancia entre los pies y las manos debe ser la misma.

Colocar el pie y las manos sobre la colchoneta y elevarse con rapidez hasta la posición vertical invertida.



Los ayudantes tienen que sujetarle por el muslo y ayudarlo en el impulso.

b) Partiendo de la misma posición, elevarse rápidamente hasta el apoyo invertido.

Estirar bien los brazos sin echar los hombros hacia delante.

Los ayudantes sujetan al alumno por el muslo y le acompañan en sus movimientos como en el ejemplo anterior.

2. Salto con portador

Se trabaja en grupos de tres.

a) El alumno se eleva hasta el apoyo invertido, igual que en el ejemplo anterior.

Uno de los ayudantes le sujeta en esta posición. El otro debe estar colocado de espaldas al alumno. Agarrar las pantorrillas del compañero y cargarse sobre la espalda, flexionando el tronco hacia abajo, al mismo tiempo que se levanta la parte glútea. Tirar del compañero hasta que quede de pie.

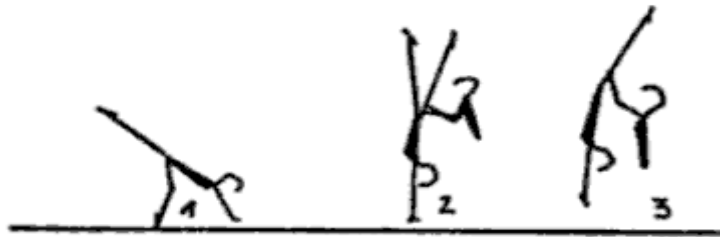
Los ayudantes tienen que sujetar al gimnasta por el muslo..



3. Apoyo invertido y salto sobre las manos

a) El alumno se sitúa delante de la colchoneta. A la derecha y a la izquierda tiene un ayudante.

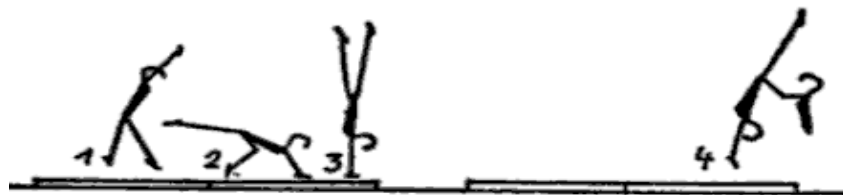
Subir al apoyo invertido lo más rápidamente posible. Saltar apoyándose en las manos en el momento de máxima extensión, esto es, cuando las piernas estén encima de la cabeza. No echar los hombros hacia delante. Caer de nuevo sobre las manos y ponerse firme.



Los ayudantes tienen que sujetarle por el muslo, ayudándole a saltar mediante un pequeño tirón hacia arriba y acompañándole después hasta el final de sus movimientos.

b) El alumno se coloca delante de la colchoneta.

Dar un paso, un ante salto y rápidamente subir al apoyo invertido para saltar con las manos.



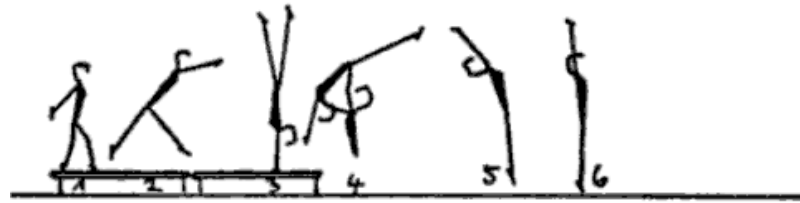
Los ayudantes tienen que sujetar al gimnasta por el muslo. Su misión es impedir que dé una vuelta completa, para ello tienen que empujarle hacia arriba y luego acompañarle en el aterrizaje.

4. Salto de paloma desde una plataforma elevada

a) Colocar dos plintos, cada uno con dos cajones, y uno a continuación del otro.

Detrás se ponen varias colchonetas. El alumno se encuentra de pie sobre el primer aparato.

Después de dar un paso y un ante salto, subir rápidamente al apoyo invertido y saltar apoyándose en las manos, como en el ejercicio anterior, para conseguir el salto de paloma. Aterrizar procurando que las puntas de los pies queden ligeramente por detrás de la zona glútea.



Los ayudantes, situados a la derecha y a la izquierda del extremo final del segundo plinto, tienen que sujetar al gimnasta, con una mano por los hombros y con la otra por la parte glútea. De esta forma, el gimnasta puede volver a la posición de firme una vez efectuado el salto de paloma.

b) Quitar un cuerpo de ambos plintos para que el alumno ejecute el salto de paloma directamente desde la parte superior a la colchoneta. Los ayudantes se sitúan en la misma posición que en el ejemplo anterior y los aparatos también se colocan igual. El alumno se sube encima del primer plinto.

Dar un paso, un ante salto y subir rápidamente al apoyo invertido para saltar con las manos y aterrizar en la colchoneta.



Los ayudantes sujetan al gimnasta por los hombros y por la parte glútea, igual que en el ejemplo anterior, acompañándole hasta el **final**

El primer ayudante tiene que vigilar que no se escurra hacia ningún lado el alumno que hace el ejercicio. Hay que mantenerse en extensión y dejar la cabeza echada hacia atrás.

5. Salto de paloma en el suelo, con impulso

El alumno se sitúa encima de la colchoneta, igual que en el ejercicio con plinto.

C) Después de tomar impulso dando dos pasos de carrera y un ante salto hacer el salto de paloma.



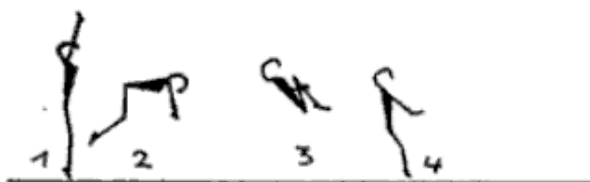
Los ayudantes sujetan al gimnasta por los hombros y parte glútea, acompañándole hasta que queda en posición de firme.

SALTO MORTAL HACIA DELANTE

En el salto mortal hacia delante existen tres formas de llevar los brazos:

Salto a)

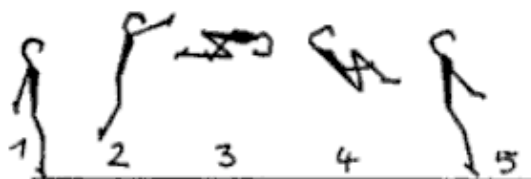
En la salida, levantar los brazos por encima de la cabeza. En la gimnasia artística actual apenas se utiliza ya este tipo de salto mortal hacia delante con impulso, sobre todo si se trata de un salto individual. Por el contrario, sí que lo encontramos en combinaciones con el salto de paloma, la paloma de cabeza lanzándose, el salto de pídola o en saltos sin carrera de impulso.



Salto b)

En la segunda forma de ejecutar el salto mortal hacia delante los brazos se encuentran a la espalda antes de la salida. Durante la salida se lanzan hacia arriba e inmediatamente después se bajan hasta agarrar las pantorrillas.

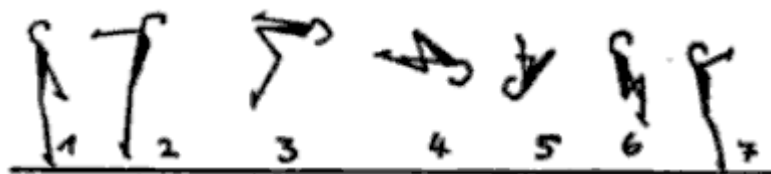
Este salto con impulso se practica como ejercicio individual aterrizando con ambos pies o con ellos en posición de marcha.



Salto c)

La tercera modalidad se da sobre todo en el llamado «salto mortal

En él, los brazos se colocan delante del cuerpo antes de iniciar la salida, y durante ésta se lanzan hacia atrás elevándolos.



El aterrizaje de este salto puede hacerse con ambos pies juntos o en posición de marcha.

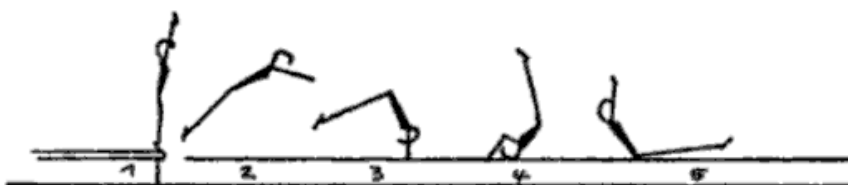
1. Salto «a»

Este salto no puede dejar de practicarse porque se necesita para los saltos sin carrera, para la paloma, la paloma de cabeza lanzándose y para el salto de pídola. Su movimiento de giro corresponde a la segunda fase del salto «b».

- a) Colocar la parte superior del plinto longitudinalmente delante de una colchoneta blanda.

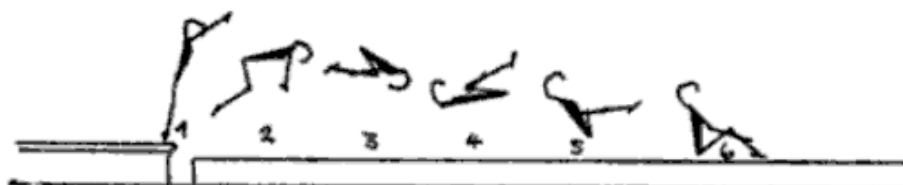
El alumno se sitúa encima de él, mirando hacia la colchoneta y con las manos por encima de su cabeza.

Dejarse caer suavemente hacia delante y hacer una voltereta para terminar sentado.



- b) Misma posición de partida. A la derecha y a la izquierda se sitúa un ayudante.

Saltar como antes para hacer una voltereta, pero en vez de apoyar las manos en el suelo, bajarlas rápidamente al mismo tiempo que se flexionan las piernas, echándolas hacia atrás. Sujetarlas con las manos a la altura de la pantorrilla. Aterrizar sentado con piernas flexionadas o en cucullas.

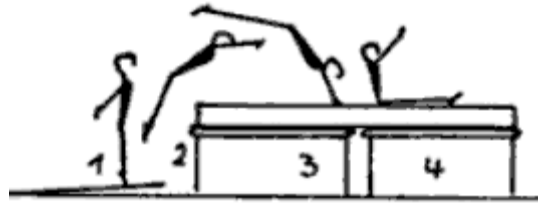


Los ayudantes le facilitan el giro. Tienen que vigilar que el alumno no dé una vuelta de campana.

2. Salto «b»

- a) Colocar la parte superior de dos plintos, una a continuación de la otra, poniendo delante un trampolín. Sobre el aparato se coloca una colchoneta blanda. A la derecha y a la izquierda del aparato se sitúa un ayudante. El alumno se pone a 3—5 m. del plinto.

Dar dos o tres pasos y tomar impulso: voltereta sobre el plinto, cayendo sentado. Antes de la salida, colocar los brazos detrás del cuerpo.



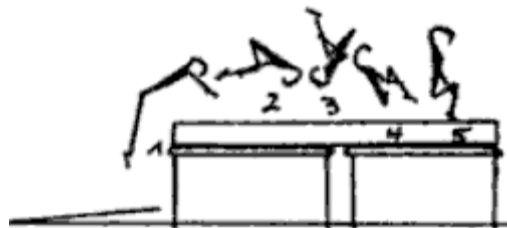
b) Mismo impulso.

Prepararse como antes para dar una voltereta. En vez de colocar las manos en la colchoneta, cogerse con ellas las piernas echándolas hacia atrás para aterrizar sentado con las piernas flexionadas.

Los ayudantes, situados a la derecha y a la izquierda del gimnasta, tienen que facilitarle el giro hacia delante, pero si la rotación es excesiva tienen que frenarle para que no dé una vuelta de campana.

c) Mismo impulso y misma colocación de ayudantes.

Tras la salida, efectuar el lanzamiento de brazos lo más rápidamente posible, flexionar las piernas hacia atrás para no *aterrizar* de espaldas, sino directamente en cuclillas.



Los ayudantes tienen que impedir la vuelta de campana.

d) Colocar dos plintos a la altura del pecho y en posición transversal.

Sobre ellos se pone una colchoneta, detrás otra más blanda de goma espuma y delante el trampolín. Los ayudantes se sitúan detrás del aparato.

Después de un gran impulso, con carrera, lanzar en seguida los brazos hacia abajo para sujetarse con ellos las piernas tras haber flexionado hacia atrás. Saltar alto y girar rápidamente para no rozar la colchoneta con la espalda. Aterrizar de pie sobre la colchoneta blanda, situada detrás del plinto.

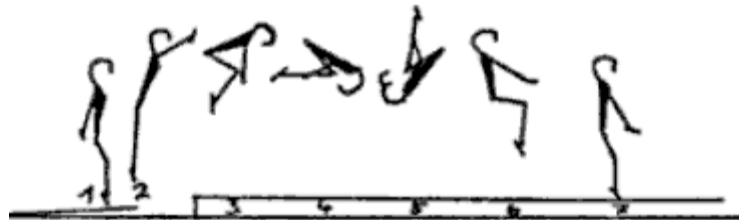


Si el giro no es completo, los ayudantes tienen que reforzarle empujando al gimnasta por la espalda. Si, por el contrario, es demasiado rápido, tienen que frenarle sujetándole por el tronco.

e) Quitar los plintos. Colocar el trampolín delante de las colchonetas.

A la derecha y a la izquierda se sitúa un ayudante. El alumno se aleja de 5 a 7 m. del trampolín.

Tras una corta carrerilla y una salida potente con impulso hacer el mismo salto hacia delante que sobre el plinto.

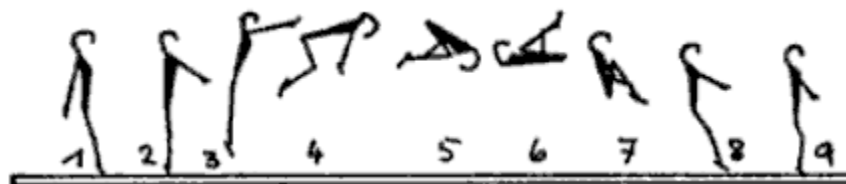


Los ayudantes tienen que sujetar al gimnasta a su debido tiempo, acompañándole hasta el aterrizaje.

f) Colocar sobre las colchonetas corrientes otra de gomaespuma.

Delante de ésta y a derecha e izquierda se sitúa un ayudante.

Después de tomar impulso repetir el salto hacia delante igual que en los ejercicios anteriores.



Los ayudantes tienen que acompañar al gimnasta en todos sus movimientos hasta el aterrizaje. Solamente cuando el alumno domine totalmente el giro, esto es, cuando haya aprendido a abrir el cuerpo en el momento justo, ni demasiado pronto, ni demasiado tarde, puede empezar a practicar el salto mortal hacia delante directamente sobre la colchoneta. El mayor peligro de este ejercicio es la vuelta de campana, pues puede darse con la cabeza contra el suelo y hacerse daño en la columna

vertebral. Por este motivo, cuando los ejercicios los realicen principiantes no debe prescindirse nunca de los ayudantes, los cuales les protegen de dicho peligro.

3. Salto «c»

Desde el punto de vista técnico, el llamado «salto mortal japonés» es el más difícil, porque en la salida hay que lanzar los brazos hacia atrás. Este movimiento suele inducir a los principiantes a flexionar el tronco hacia delante. El lanzamiento de la salida hacia delante impide alcanzar una gran altura. Aunque la altura del salto japonés no puede igualarse a la del salto «b», sin embargo su gran velocidad le hace muy apropiado para el aterrizaje en la posición de marcha.

En este ejercicio es muy importante que al hacer la salida en vertical se lancen los brazos hacia atrás y hacia arriba.

- a) Colocar el trampolín delante de una colchoneta blanda.

El alumno se sitúa encima de dicho trampolín con los brazos al frente. Detrás de él, a la derecha y a la izquierda, se coloca un ayudante.

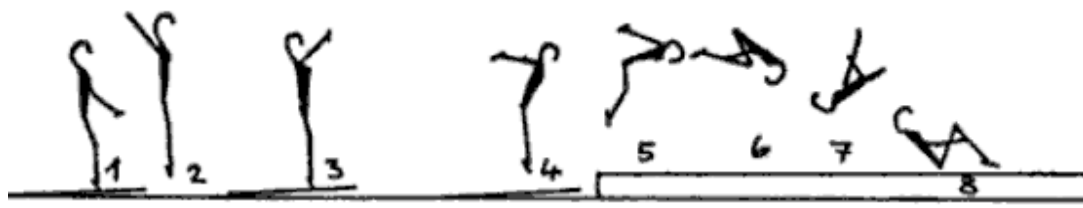
Sin doblar el cuerpo, lanzar rápidamente los brazos hacia abajo y hacia atrás. Los dos ayudantes tienen que sujetar al gimnasta por la parte superior del brazo con presa de giro. Cuando esté bien sujeto, saltar del trampolín y llevar la región glútea por encima de los hombros. Inclinar la cabeza hacia el pecho y dar una voltereta en la colchoneta.



Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos los movimientos hasta la posición de sentado

- b) Misma colocación de aparatos y de ayudantes. El alumno se sitúa encima del trampolín.

Dar algunos brinco con circunducción de brazos. A la tercera vez, lanzar la región glútea por encima de la cabeza. Inclinar ésta sobre el pecho y rodar sobre la colchoneta.

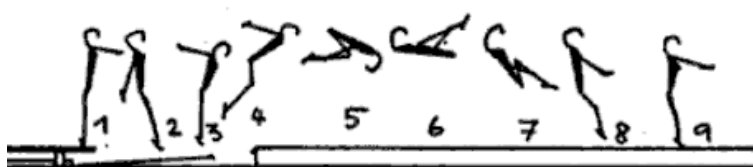


Los ayudantes llevan también la cuenta para en la tercera vez agarrar al gimnasta por la parte superior del brazo y acompañarle en el giro hacia delante.

c) Colocar un banco delante del trampolín.

Los ayudantes se sitúan a la derecha y a izquierda entre el trampolín y la colchoneta blanda. El alumno se coloca de cara al trampolín con los brazos extendidos al frente.

Saltar del banco al mismo tiempo que se bajan los brazos. Lanzarlos hacia atrás lo más altos posible, saltar, e inmediatamente, lanzar la parte glútea por encima de la cabeza. Inclinar la cabeza hacia el pecho y efectuar el salto hacia delante, igual que en los casos anteriores. Aterrizar sobre los pies.



Los ayudantes ya no sujetan al gimnasta por la parte superior del brazo, sino que una mano se la ponen en la espalda y la otra en el pecho para impedir que dé una vuelta de campana.

c) La misma colocación de los aparatos: banco, trampolín, colchoneta y misma colocación de los ayudantes. El alumno se sitúa en el extremo del banco

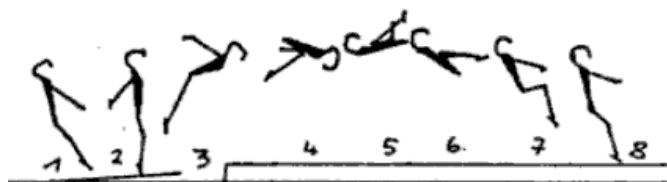


Después de tomar impulso con carrera sobre el banco, dar un ante salto, salir haciendo una circunducción de brazos hacia delante, saltar sobre el trampolín y hacer el salto mortal.

Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos sus movimientos hasta el aterrizaje.

e) Quitar el banco. El trampolín, la colchoneta y los ayudantes se mantienen en la misma posición.

Tras la carrerilla y circunducción de brazos a la salida, hacer el salto hacia delante



Los ayudantes le acompañan en todos los movimientos, desde la salida hasta el aterrizaje.

Es importante que el alumno domine totalmente el giro hacia delante antes de practicar este salto por sí solo. Asimismo hay que vigilar que en la salida no se incline hacia delante. Igual que en el salto «b», los principiantes no deben prescindir de la ayuda en la salida. El mayor peligro estriba en que el alumno dé una vuelta de campana al aterrizar.

FLIC-FLAC

1. Salto lento hacia atrás

El flic-flac o salto hacia atrás consta de dos fases de vuelo. En primer lugar hay que saltar hacia atrás para quedar sobre las manos y luego otra vez, para caer sobre los pies. En la primera fase, el camino a recorrer es mayor que en la segunda. El salto desde las manos es semejante al «salto de corveta». El objetivo de nuestro ejercicio es conseguir el flic-flac más amplio, poniendo todo el cuerpo en tensión.

a) Se trabaja en grupos de tres.

Cada grupo tiene que disponer de un plinto a la altura del pecho. Un alumno se sienta transversalmente sobre el plinto, procurando que la parte glútea sobresalga un poco. Los dos ayudantes le sujetan por los muslos.

Bajar lentamente hasta tocar el suelo con las manos. Colocarlas de forma que los dedos miren ligeramente hacia dentro. Los ayudantes le facilitan el equilibrio vertical. Flexionar por las caderas y bajar las piernas hasta quedar de pie.



Un ayudante sujeta al gimnasta por el muslo hasta que se encuentre en la posición vertical. El otro le coloca su antebrazo debajo del vientre para facilitarle la flexión del cuerpo.

b) El alumno se encuentra en la posición de firme, con los brazos levantados por encima de la cabeza.

Su compañero se sitúa de espaldas a él cogiéndole del brazo.

Inclinarse hacia delante y cargar sobre las espaldas al compañero. Flexionar el tronco cuanto sea posible, levantando al mismo tiempo la parte glútea para permitir al compañero llegar al apoyo invertido. Este tiene que flexionar el cuerpo igual que en el caso anterior.



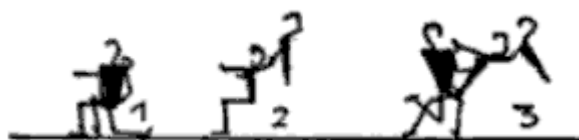
El tercer alumno, que actúa como ayudante, tiene que procurar que los que están haciendo el ejercicio no se desvíen hacia los lados. Cuando al que le corresponda hacer el apoyo invertido se encuentre en esa posición, tiene que ponerle el antebrazo debajo del vientre para facilitarle la puesta en pie.

2. Salto hacia atrás para quedar en posición vertical invertida

a) Cada grupo formado por tres alumnos se sitúa sobre una colchoneta.

Un alumno se arrodilla con una sola pierna, manteniendo la otra adelantada. Su compañero se sienta, con el tronco bien rígido, sobre el muslo de la pierna adelantada, como si se tratara de una silla. El tercer alumno se coloca como ayudante detrás del que se ha sentado, sujetándola por las axilas.

Estirar rápidamente las piernas, para empujar al compañero situado detrás de ti con la espalda y la parte glútea.

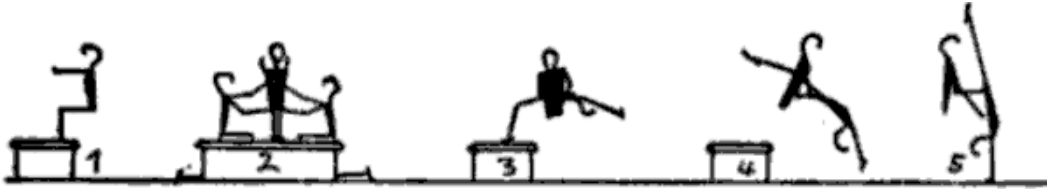


El estirar las piernas tiene que hacerse con una gran potencia para que el alumno casi dé un salto. El ayudante tiene que sujetarle por la espalda.

b) Cada grupo se coloca sobre una colchoneta.

Delante de ésta se pone transversalmente la parte superior del plinto. Los dos ayudantes se sitúan detrás del aparato sobre la colchoneta dándose las manos. El tercer alumno se sube al plinto y se sienta sobre los antebrazos de sus compañeros.

Flexionar el tronco hacia atrás hasta tocar el suelo con las manos. Hacer presión con las piernas.



Los ayudantes sujetan al gimnasta por las caderas, acompañándole en todos los movimientos hasta quedar de pie.

c) Misma colocación de aparatos y ayudantes.

El alumno se sitúa como antes en el borde del plinto.

Sentarse en el antebrazo de los compañeros. Lanzar los brazos hacia atrás por encima de la cabeza, inclinando también el tronco. Dar un salto hacia atrás para después de pasar por apoyo invertido quedar en posición de firme.

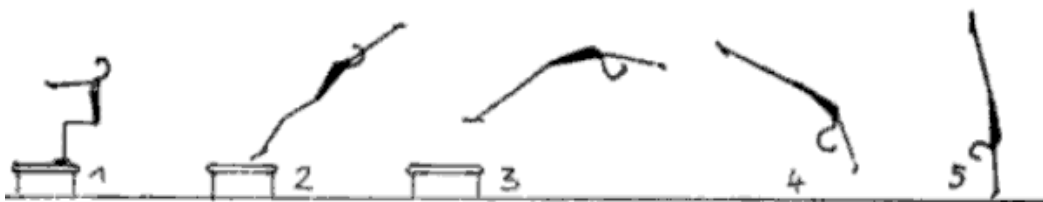


Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos los movimientos.

d) Misma colocación de los aparatos.

Los ayudantes ya no se dan las manos, sino que con una, sujetan al alumno que va a realizar el ejercicio por la parte glútea y con la otra por los hombros. El alumno se coloca de pie sobre el plinto.

Sentarse sobre las manos de los compañeros, lanzar los brazos y el tronco hacia atrás y saltar con fuerza para después de pasar por apoyo invertido caer sobre los pies.



Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos los movimientos sujetándole por la parte glútea y por los hombros.

- e) Colocar la parte superior del plinto inclinada sobre las colchonetas.

A la derecha y a la izquierda del punto más inclinado del plinto se coloca un ayudante, de pie o arrodillado. El alumno que va a realizar el ejercicio se pone en cuclillas, apoyando toda la planta del pie y sujetándose con las manos en el borde del plinto.

Soltarse, estirar rápidamente las piernas y dar el flic-flac lo más amplio posible, cayendo de pie después de pasar por apoyo invertido.



Los ayudantes sujetan al gimnasta por la parte glútea y por los hombros, como en los ejemplos anteriores.

6. Flic-flac desde la posición vertical Invertida —salto de corveta

- a) Colocar la parte superior del plinto transversalmente sobre las colchonetas. El alumno se sitúa delante del aparato.

Lanzarse para quedar en posición vertical, a continuación, dar un salto de corveta presionando con los brazos para aterrizar con todo el pie. Terminar el ejercicio simulando sentarse en una silla.

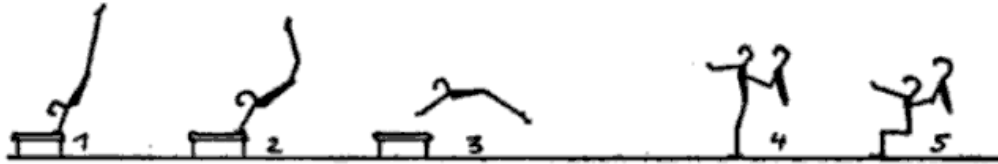


Los ayudantes se colocan detrás del gimnasta para asegurar el aterrizaje.

- b) Misma colocación de los aparatos.

A la derecha y a la izquierda se sitúa un ayudante, de pie o de rodillas.

Lanzarse para quedar en posición vertical, saltar del plinto haciendo un movimiento de corveta rápido y potente con las piernas para aterrizar sobre la planta del pie. Sentarse sobre las manos del ayudante y hacer el flic-flac hacia atrás.

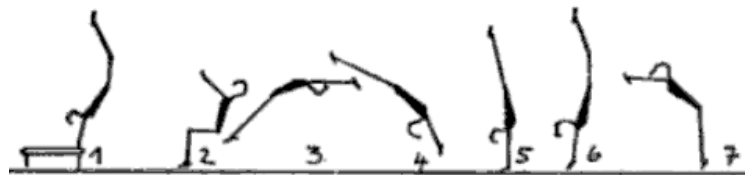


Los ayudantes tienen que sujetar al gimnasta desde el primer momento, esto es, incluso en el lanzamiento hacia la posición vertical, agarrándola por la parte glútea y por los hombros, acompañándole después en todos sus movimientos hasta el aterrizaje final.

c) A continuación hay que intentar que el alumno, en la primera fase de vuelo, es decir, cuando salta con los pies para caer con las manos, adquiera la suficiente seguridad como para hacer directamente un flic-flac saltando desde las manos.

El alumno se lanza para llegar al apoyo invertido sobre la parte superior del plinto.

Bajar las piernas y dar un salto hacia atrás para quedar en posición vertical invertida. Repetir el salto de corveta como en el ejercicio sobre el plinto.



Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos sus movimientos.

d) Quitar el plinto. Misma colocación de ayudantes, a la derecha y a la izquierda del gimnasta.

El alumno se lanza al apoyo invertido.

Saltar apoyándose en las manos, bajar las piernas para aterrizar lo más atrás posible sobre toda la planta del pie; después de pasar otra vez por apoyo invertido, repetir el flic-flac.

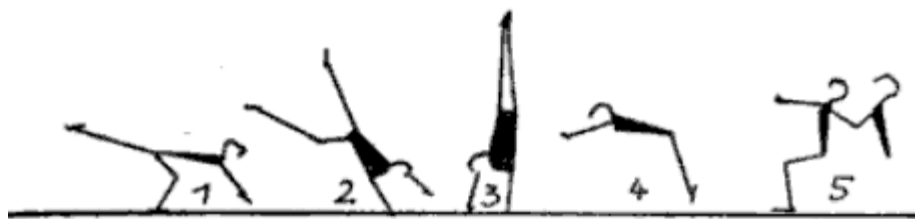


Los ayudantes tienen que acompañar al gimnasta en toda la serie de movimientos.

8. Flic-flac desde la rondada

- a) Tras dos pasos de carrera y un ante salto, el alumno efectúa la rondada.

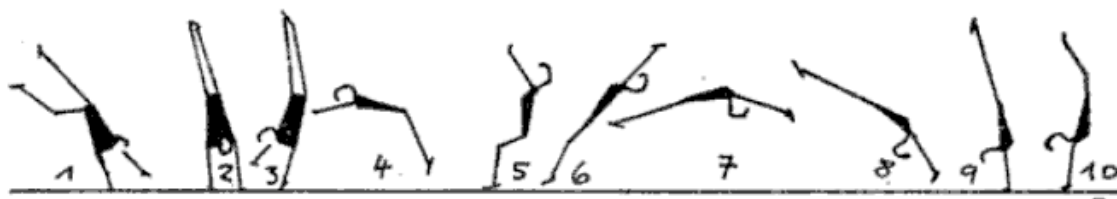
Rondada, y una vez en equilibrio vertical, saltar haciendo presión con las manos para aterrizar sobre la planta del pie.



Durante la rondada, el ayudante tiene que seguir al gimnasta para sujetarle por la espalda en el momento oportuno e impedir que se caiga hacia atrás. . :

- b) Con el mismo impulso que antes, es decir, dos pasos de carrera y un ante salto, rondada y aterrizaje sobre la planta del pie. A continuación, efectuar un flic-flac más amplio.

Durante la rondada, el ayudante tiene que seguir al gimnasta para sujetarle por la espalda en el momento oportuno e impedir que se caiga hacia atrás.



Los ayudantes tienen que sujetar al gimnasta por la región glútea y por los hombros durante el flic-flac, acompañándole durante toda la serie de movimientos.

- c) Con el mismo impulso, hacer una rondada y dos flic-flacs seguidos.

Los ayudantes se colocan en la colchoneta de modo que el primero le ayude a dar el primer flic-flac y el segundo el otro.

SALTO MORTAL HACIA ATRÁS

1. Voltereta hacia atrás con lanzamiento de brazos

Cada grupo, formado por tres alumnos, se sitúa en la parte superior del plinto, detrás del cual se pone una colchoneta.

- a) El alumno que vaya a realizar el ejercicio se echa sobre el plinto procurando que la cabeza coincida con el borde del mismo. Los brazos están pegados al cuerpo.

A la derecha y a la izquierda, junto a la cabeza, se arrodilla un ayudante.

Lanzar rápidamente los brazos por encima de la cabeza, flexionando al mismo tiempo las rodillas hacia el pecho para hacer una voltereta hacia atrás.

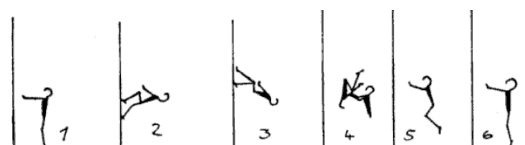


Los ayudantes le sujetan con una mano por los hombros y con la otra por la parte glútea.

2. Salto mortal hacia atrás con apoyo en la pared

a) Un grupo de tres alumnos se acerca a la pared.

El que vaya a realizar el ejercicio se coloca de cara a ella y a una distancia aproximada de un metro, con los brazos extendidos al frente. Los ayudantes, situados a la derecha y a la izquierda, le sujetan con una presa de giro por la parte superior del brazo. Subir por la pared hasta que las piernas y las caderas estén más altas que la cabeza. Saltar y flexionar las piernas hasta que las rodillas se junten con el pecho y hacer una voltereta hacia atrás en el aire para luego caer de pie.



Los ayudantes tienen que sujetar bien al gimnasta acompañándole en todos sus movimientos.

b) Misma colocación de ayudantes y misma situación de salida.

El alumno se encuentra a un metro de la pared.

Correr hacia la pared para subirse por ella, saltar, flexionar rápidamente las rodillas y efectuar la voltereta hacia atrás en el aire.

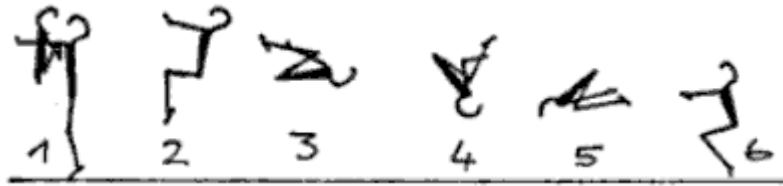
Los ayudantes sujetan al gimnasta con presa de giro durante todo el salto.

3. Salto mortal hacia atrás sin impulso

a) Cada grupo de tres alumnos se sitúa sobre una colchoneta.

Los ayudantes sujetan al gimnasta con una presa de giro por la parte superior del brazo. El alumno se encuentra en posición de firme con los brazos extendidos al frente.

Saltar, flexionar las rodillas hasta el pecho, echar la cabeza hacia atrás y dar la voltereta en el aire, igual que en el ejercicio anterior.



Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos los movimientos sujetándolo con una presa de giro.

b) El alumno se encuentra en posición normal con los brazos ligeramente detrás del cuerpo.

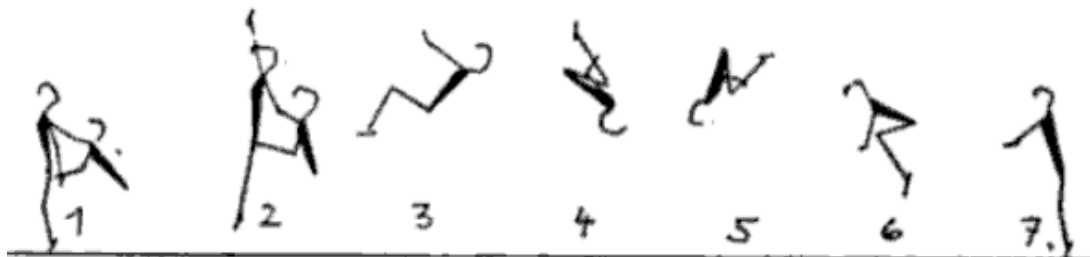
Los ayudantes le sujetan con una mano por la pretina del pantalón y con la otra por los hombros. Saltar, al mismo tiempo lanzar rápidamente los brazos hacia arriba. La cabeza tiene que permanecer recta, no puede dar en el pecho ni inclinarse hacia atrás.



Los ayudantes le sujetan durante el salto en extensión.

c) En la colchoneta, con la misma colocación de ayudantes que en los ejemplos anteriores.

Saltar hacia arriba con lanzamiento de brazos, cuando éstos estén casi por encima de la cabeza flexionar rápidamente las rodillas hasta el pecho y agarrarse las pantorrillas. Cuando las rodillas estén arriba, echar la cabeza hacia atrás.

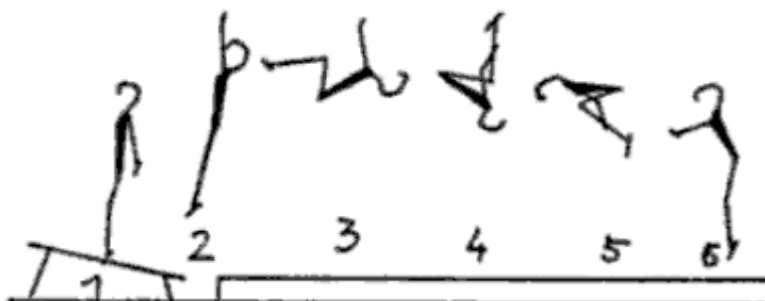


Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos sus movimientos sujetándolo por la pretina del pantalón y por los hombros.

d) Colocar un mini-tram delante de una colchoneta blanda.

El alumno se sitúa sobre el mini-tram en la misma posición de partida que en el suelo.

Sin rebotar, dar un salto en extensión primero y girar hacia atrás agrupado después.

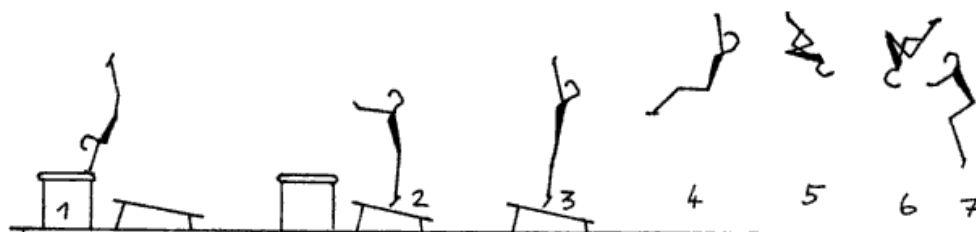


Los ayudantes acompañan al gimnasta en todos sus movimientos sujetándole por la pretina del pantalón y los hombros.

4. Salto mortal hacia atrás desde la posición vertical

a) Colocar un plinto delante del mini-tram procurando que sea aproximadamente 1/2 m. más alto que éste. Detrás se pone una colchoneta blanda. A la derecha y a la izquierda del mini-tram se sitúa un ayudante. El alumno salta al apoyo invertido sobre el borde del plinto.

Bajar las piernas y saltar sobre el mini-tram haciendo presión con las manos, para, inmediatamente después, dar un salto en extensión y girar hacia atrás agrupado.

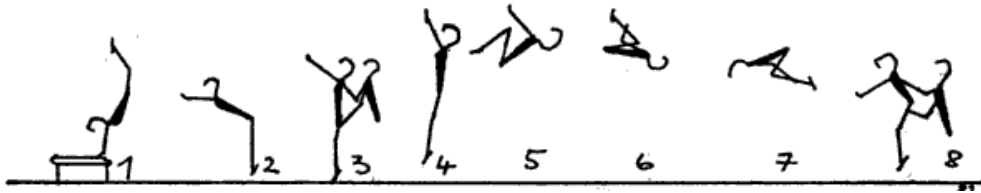


Los ayudantes tienen que sujetar a tiempo al gimnasta por la parte glútea y por los hombros, acompañándole desde el mini-tram hasta el aterrizaje de pie sobre la colchoneta.

b) Sobre unas cuantas colchonetas unidas se coloca transversalmente la parte superior del plinto.

Detrás de éste y a la derecha y a la izquierda se sitúa un ayudante.

Lanzarse para llegar al apoyo invertido, saltar haciendo presión con las manos, tocar el suelo con los pies, dar un salto en extensión y agruparse para girar hacia atrás y efectuar el mortal atrás.

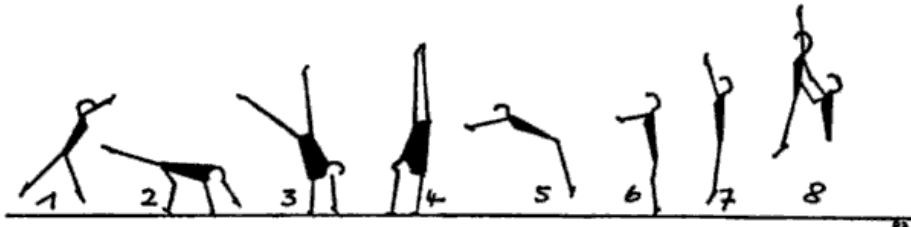


Los ayudantes tienen que sujetar a tiempo al gimnasta por la parte glútea y por los hombros acompañándole en todos sus movimientos hasta el aterrizaje final

6. Salto mortal hacia atrás desde la rondada

- a) Un ayudante se coloca sobre la colchoneta.

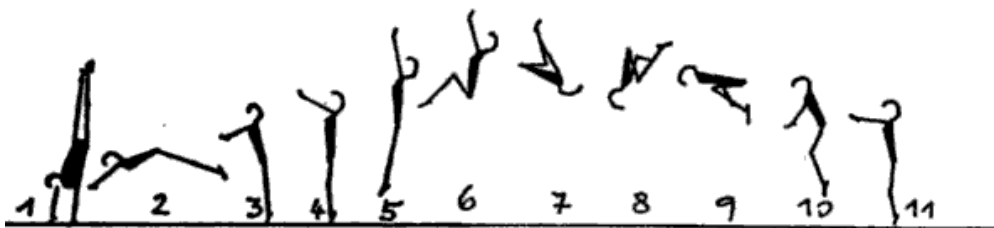
Tomar impulso siguiendo el método conocido, hacer la rondada y dar un salto en extensión. Después de la rondada no llevar las piernas demasiado lejos. No olvidar que la rondada se hace saltando con las manos.



Los ayudantes facilitan al gimnasta el salto en extensión sujetándole por la espalda.

- b) Sobre la colchoneta-se colocan dos ayudantes.

Tomar impulso, efectuar la rondada, dar un salto en extensión primero y agrupar y girar hacia atrás después.



El ayudante que se sitúa detrás del gimnasta durante la rondada tiene que sujetarle a tiempo por la parte glútea y por los hombros para acompañarle durante el salto en extensión. El otro tiene que procurar sujetarle en seguida para ayudarle a girar y a aterrizar.

1.3 CHERLEADERS

1.31 DEFINICIÓN

La palabra cheerleading se origina de “animación” la cual nace de los lemas, slogans, gritos y animaciones recibidos por los fanáticos, fans de deportistas, artistas, entonces el cheerleading se convierte en una corriente en la que sus seguidores promueven la realización de cantos, gritos, slogans y lemas para animar a sus personajes en el campo deportivo, artístico e incluso taurino.

Como apropiación del concepto dentro de la formación deportiva, cheerleading, decimos que es un estilo de vida, los Cheerleaders son los embajadores de esta filosofía, la cual se presenta a través del arte y el deporte, el arte como forma de expresión y el deporte como medio de acción.

El licenciado en educación física Daniel Bocanegra, define las animaciones desde el punto de vista del movimiento como “una modalidad artística, expresiva y con elementos deportivos. Es una actividad motora caracterizada por una integración estética de la danza, la gimnasia acrobática, los ejercicios gimnásticos de manos libres y los cantos o porras de animación dentro de un esquema continuo, amónico y vital. Su material son las acciones motoras, orientadas por la técnica de la danza y gimnasia; para ejecutar dichas acciones el Cheerleader debe gozar de una serie de cualidades motoras y físicas específicas precisamente para la ejecución de los ejercicios del cheerleading. El desarrollo y perfeccionamiento de dichas cualidades constituyen el objeto principal de la preparación física y funcional del Cheerleader²”

El objetivo de formar un grupo o equipo de Cheerleaders es representar a la institución a la cual se pertenece por lo tanto, su filosofía debe estar fundamentada en la filosofía de la institucional, lo que requiere tener un conocimiento claro y preciso de la vida de la institución, la misión, visión, la historia, los deportes que promueve, las actividades culturales, su organización, etc.

Es en Estados Unidos, en la Universidad de Princeton durante un partido de fútbol de donde se recopilan los primeros datos sobre los **CHEER LEADERS (Líderes en Animación)**.

1.3.2 RESEÑA HISTÓRICA

En 1884 Thomas Puebles y Yohnny Campell, dos líderes en animación, incluyen saltos acrobáticos durante una presentación, lo cual hace que se abran camino los cheer leaders americanos, quienes son el punto de partida del cheer mundial.³

Héctor Peralta en su obra Revistas Gimnásticas, Porras y Porristas (Pág. 75) hace referencia al origen de los cheer leaders, en la que se resaltan los siguientes puntos;

Inicialmente la actividad fue solo de hombres.

En 1898 en The Ariel aparece la primera reseña sobre la actividad

² MEMORIAS curso taller de porras, Instituto Distrital de Recreación y Deporte, Alcaldía Myor de Bogotá, Noviembre de 1998.

³ Héctor Peralta, Revistas Gimnásticas, Porras y Porristas (Pág. 75)

En 1920 en la liga americana de fútbol se popularizó el trabajo de cheer leaders pero su mayor auge fue en la década de los 40.

En 1948 se perfeccionaron los grupos de trabajo, aparecen figuras en parejas y en este mismo año nace la Asociación Nacional de Cheerleaders en Estados Unidos.

En 1960 aparece el trabajo con pompones, se considera el año de oro.

En 1972 durante la Superbowl, la televisión envía las primeras imágenes de los Cheerleaders.

En Ecuador se capturan imágenes desde 1990.

EVOLUCIÓN EN ECUADOR

Una vez acogida la propuesta del cheerleading en Ecuador, empieza a practicar difundándose inicialmente en las instituciones de la ciudad de Guayaquil.

Hacia el año 2000 se empiezan a realizar los primeros eventos propios para los grupos de animación, donde ya se cumple la función de animar a su equipo, sino que se convierten en auto animadores de su trabajo.

El equipo del colegio “Manuela Cañizares” tuvo sus inicios como un equipo de animadoras pero fue reconocido a nivel Nacional como uno de los primeros equipos mixtos en crearse.

Una de las entidades promotoras de los concursos de Cheerleaders es Cheerleaders OPEN, una empresa creada para dictar capacitaciones, que en el 2000 organiza el primer concurso regional de Cheerleaders, en el cual se logra reunir gran cantidad de grupos de animadores, representantes de diferentes instituciones educativas.

En los esquemas predominaba la realización de figuras y formaciones muy amplias que contaban con la participación hasta de 40 deportistas dentro del tapete y en algunos casos más lo cual permitía la creación de figuras geométricas amplias y vistosas.

En la creación de figuras de parejas y pirámides, se presentaba la falta de técnica en la ejecución, se realizaban con alto número de participantes y se buscaba la realización de pirámides altas, no era un aspecto a tener muy en cuenta, ahora es el elemento que más valor ha adquirido junto con los lanzamientos.

Vista como actividad competitiva, el cheerleading exige a sus entrenadores, instructores y practicantes el mejoramiento y calificación de los esquemas a presentar, pues ahora, como en toda actividad deportiva, el objetivo es ganar.

Como actividad competitiva y retomando elementos valiosos de quienes fueron los promotores de esta actividad, se empieza a implementar reglamentos de participación, establecidos por las entidades que organizan los eventos, en los que se van perfeccionando aspectos como⁴:

⁴ Cheerleader Open, Reglamento Oficial 2006

- Numero de participantes
- Tiempo limitado para la presentación de los esquemas.
- Se atiende la edad de los participantes, organizando categorías.
- Se establecen criterios de seguridad para los integrantes , en el momento de la presentación.
- Se adecua la utilización de vestimenta y de otros implementos.

También por el auge que tiene esta actividad, se atiende aspectos sobre algunas modalidades de participación, en la que los esquemas adquieren características propias, trabajadas ya en los Estados Unidos, brindando otras posibilidades a los participantes.

El cheerleading en Ecuador hoy, como competencia ha mejorado su nivel técnico, entradores y practicantes están procurando mejorar los procesos de aprendizaje, lo cual exige una fundamentación e investigación por parte de quienes lo promueven, proceso que ha llevado a varios grupos a alcanzar grandes logros. Es de resaltar que la gimnasia y la acrobacia han adquirido una gran importancia en la realización de los trabajos.

1.3.3 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEL CHEERLEADING

En sus inicios al cheerleading se le considero como una actividad de exhibición netamente estudiantil, su evolución en el transcurso de los años y en vista de la gran acogida y atractivo que atenido de parte de niños jóvenes y adultos, a provocado que se generen festivales, convenciones, llegando hasta actividades competitivas. Por lo que esta actividad a dejado ya de ser de exhibición para convertirse en una disciplina deportiva colocándose dentro de la clasificación de los deportes de arte competitivo como por ejemplo la gimnasia, el patinaje artístico, la gimnasia rítmica, entre otros.

El cheerleading comienza siendo una actividad donde se agrupaba el baile, gritos porras o animaciones, saltos acrobáticos básicos, en una coreografía que tenia como fin alentar a equipos de otras disciplinas deportivas o lograr llenar de animo, y alegría a los espectadores haciendo que su nombre y sus colores sobresalgan por encima de otros equipos de animación, porristas, cheerleaders.

En la actualidad el cheerleading agrupa el baile, la gimnasia, la gimnasia de doble esfuerzo, el ánimo la alegría, barras o gritos de animación, todo esto enlazado con elementos coreográficos, y acomodándose a normativas establecidas para la competición, de las cuales mencionare las más generales a continuación:

- Los equipos tendrán un máximo de 30 integrantes y un mínimo de 15
- Todos los integrantes tienen que llevar uniforme
- La coreografía durara 2 minutos 30 segundos

Dentro de los elementos que se utilizan dentro de una coreografía de cheerleading están:

- Bailes
- Movimientos de animación (mouitions)
- Líneas de gimnasia
- Pirámides
- Lanzamientos
- Elevaciones en grupos de acrobacia
- Saltos
- Gritos o barras

Un equipo de cheerleading está conformado por:

- **Bases:** que son quienes suben, lanzan, y reciben el mayor peso de las fliyers
- **Ejecutante, voladora, o Fliyer:** son quienes suben sobre las bases, realizan figuras, vuelan en los lanzamientos.
- **Cuidadores o sporers:** son quienes cuidan y asisten elevaciones, lanzamientos y pirámides, además quienes procuran constante mente que la ejecutante o fliyer no sufra caídas

1.3.2 CLASIFICACIÓN DEL CHEERLEADING

Estas son algunas de las derivaciones que se han creado del cheerleading de Estados Unidos, las cuales han sido acogidas por todos los países que hoy trabajan con esta actividad artística-deportiva.

CHEERLEADING

Predomina la danza, la gimnasia acrobática, los ejercicios gimnásticos de manos libres y los gritos de animación



PARTHER STUNT

Consiste en la ejecución de elementos acrobáticos en parejas siendo un hombre como base y una mujer como ejecutante o fliyer, en esta modalidad también puede ser una mujer base siendo asistida por otra es decir tres participantes, otra forma de competencia en esta modalidad es la participación en quintetos (tres bases y dos fliyes una de estas puede participar como base).



DANCE

Dentro de esta modalidad existe la siguiente sub división:

JAZZ.- Una rutina de jazz integra movimientos y combinaciones de baile estilizado, cambio de formaciones, trabajo grupal, saltos y piruetas. También poner énfasis en una adecuada ejecución de las técnicas, extensiones, control, postura del cuerpo y uniformidad en equipo.

POM.- Porras (poms) deberán ser usadas en un 80% de la rutina. Lo características mas importantes de una rutina de poms incluye sincronización y efectos visuales, movimientos de brazos (motions) precisos y limpio, una técnica sólida de poms e incorporar elementos técnicos de baile. Los efectos visuales son los que incluyen cambio de niveles, trabajo en equipo, cambio de formaciones, el uso de diferentes colores de poms,

HIP HOP.- Las rutinas resaltan los movimientos del estilo de la “calle” con énfasis en la ejecución, estilo, creatividad, aislamiento y control del cuerpo, ritmo, uniformidad e interpretación musical. Los equipos también pueden poner como adicional saltos, variaciones del salto, saltos combinados y otros trucos.

OPEN.- Una categoría OPEN será abierta solamente cuando no conste ninguna otra categoría de DANCE de ninguna edad.

Una rutina en esta categoría puede incorporar cualquier estilo o combinación de estilos ceñidos en los listados de las categorías ya mencionadas. Todos los estilos serán juzgados cara a cara en esta categoría. El énfasis se pone en la uniformidad de coreografía, ejecución de la técnica apropiada, efectos visuales, creatividad, uniformidad tanto individual como del equipo.

CATEGORÍAS PARA COMPETENCIA

Dentro de cada una de estas modalidades existen las siguientes categorías, las cuales se basan en la edad, sexo, tipo de institución y nivel técnico.

CATEGORIAS DE CHEERLEADING				
Basadas en las Divisiones de la USASF Y Adaptadas a Ecuador				
2010-2012				
DIVISION	EDAD	MUJER/HOMBRE	NUMERO DE INTEGRANTES	NIVELES
Mini	5-7 años	Mujer/Hombre	10-25 Integrantes	1
Youth (Peewee)	Hasta los 9 años	Sólo Mujeres	15-30 Integrantes	1
Junior	Hasta los 12 años	Mujeres/Max. 2 hombres	15-30 Integrantes	1,2
Junior Co-Ed (Mixto)	Hasta los 12 años	3 Hombres o más	15-30 Integrantes	2
Senior	Hasta los 18 años	Sólo Mujeres	15-30 Integrantes	2,3,4
Senior Co-Ed (Mixto)	11 a 18 años	5 hombres o más	15-30 Integrantes	2,3,4
CLUBES				
Open All-Girl	Hasta los 14 años	Sólo Mujeres	20-36 Integrantes	5
Open Co-Ed	12 años en adelante	Hombres hasta el 50% de integrantes	20-36 Integrantes	5
UNIVERSIDADES				
College	16 años en adelante	Mínimo el 60% de integrantes pertenecer a la universidad	20-36 Integrantes	6
DANCE				
DIVISION	EDAD	CATEGORIA	MUJER/HOMBRE	No. INTEGRANTES
Youth	Hasta los 11 años	JAZZ, HIP HOP, POM	Mujer/Hombre	Mínimo 5
Senior	Hasta los 18 años	JAZZ, HIP HOP, POM	Mujer/Hombre	Mínimo 5
Open	14 años en adelante	CUALQUIER ESTILO	Mujer/Hombre	Mínimo 5

1.3.2 ELEMENTOS TÉCNICOS

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE LOS CHEERLEADING

El cheerleading comprende varios fundamentos que pueden ser utilizados individualmente o combinados de acuerdo a la modalidad que se desea trabajar. En esta obra se hace énfasis en los fundamentos para la modalidad de Cheerleaders, pero igualmente pueden ser base para trabajar en otras modalidades.⁵



Clap (palamda).- Manos en cuchillas debajo del mentón, codos adentro.



Clasp (palamda).- Manos serradas debajo del mentón, codos adentro.



High "v" ("v" alta).- Extremidades superiores extendidas hacia arriba formando una "V".



Low "V" ("V" baja).- Extremidades superiores extendidas hacia abajo formando una "V".

⁵ Manual NCA/NDA 2004 (Nacional Cheerleaders Assotion)



“T” .- Ambas extremidades superiores extendidas rectas hacia la lateral y paralelas al piso.



Half “T” (media T).- Ambas extremidades superiores paralelas al piso y codos flexionados.



Overhead Claps (apretón de manos sobre la cabeza).- Extremidades superiores extendidas sobre la cabeza apretando manos ligeramente al frente.



Muscle man (músculos de hombre).- Ambas extremidades superiores en un ángulo de 90 grados en posición de “T”.



Low Touchdown (golpe más abajo).- Extremidades superiores extendidas, abajo y paralelas.



Bow and Row(inclinación y flecha).- Una extremidad superior extendida en dirección lateral con a otra flexionada en la misma dirección.



Punch (puño).- Una de las extremidades superiores extendida hacia arriba, la otra flexionada sobre la cadera

Saltos Básicos

Spirit tuck (salto agrupado).- Llevar rodillas al pecho manteniéndolas juntas.



Double hook (doble gancho).- Extremidades inferiores flexionadas en la misma dirección.





Side hurdler (lanzamiento de lado).- Una de las extremidades inferiores extendida al frente, la otra flexionada hacia atrás.

Soread Eagle (Extensión de águila).- Mantener cuerpo recto, extremidades superiores e inferiores extendidas en diagonal.



Toe Touch (tocar punta del tobillo).- Mantener cabeza y tronco alto, llevar extremidades inferiores a la lateral. Coger el arco de la pierna.



Pike (lanza).- Mantener cabeza arriba, llevar extremidades extendidas hacia delante.



Herkie.- Una extremidad inferior extendida al frente y arriba, la otra flexionada atrás.



Animación Líder (CHEERLEADING)

Consiste en gritar y/o cantar palabras, frases y/u oraciones denominadas porra cuyo objetivo es contagiar y comunicar a los espectadores mensajes alusivos dependiendo de la actividad en la que este participando.

Puede ser especificada de la siguiente manera.⁶

Componentes:	Partes:	Requisitos	Clases:
Pasos	Letra o Lema	Expresión	Estática
Letras	Idioma	Mensaje	Móviles
Pirámides	Aplausos	Animación	Móviles con ejercicios
	Coreografía	Planimetría	gimnásticos de manos
		Proyección de voz	libres y gimnasia
			acrobática.

⁶ Manual 2004 NCA/NDA/USAF. COACHES AND COLLEGIATE PROGRAMS

CARACTERÍSTICAS

- Hace alusión al objeto de la actividad en la que se va a participar, se debe saber con anticipación cual es el motivo de la participación (día de la familia, fiesta de la institución, participación en competencia, festival, etc.).
- Dentro del esquema general se da un tiempo específico para su realización combinando las diferentes clases.
- Por su origen preferiblemente se expresa en el idioma inglés, sin embargo, lo ideal es que se exprese en el idioma hablado en cada país.
- Se utilizan expresiones, como número y/o palabras de exclamación, de enlace entre una frase u oración y otra.
- Se incluyen gritos de animación dentro de la coreografía general.
- Los gritos o frases pueden hacer alusión a los colores del uniforme a la mascota del grupo, nombre de la institución a la que se esté representando.
- Dentro del esquema general de la animación se presenta una secuencia lógica entre una frase y otra (saludo o presentación, frases intermedias y despedida).
- Se requiere una buena vocalización.
- No se debe combinar con la música ni debe ser pregrabada.
- Utiliza elementos de acompañamiento como tarjeta, megáfonos, pancartas, pompones y banderas.
- Se debe manejar una buena entonación, lo que la hace más dinámica y expresiva.

VALOR PEDAGÓGICO DE LA ANIMACIÓN.

Se reconocemos la importancia de gritos de animación en un trabajo específico de movimiento, lo podemos valor como una forma de expresión oral, la cual hace parte de una cultura, la que conocemos como la cultura de la tradición oral.

Al respecto, Manuel Zapata Olivilla dice:

“ Cuando se habla de tradición oral generalmente se nos viene a la memoria el concepto de acervo de la palabra, refranes, cantos, poemas, décimas, coplas, mito, leyendas, pero muy pocos tenemos conciencia que cada vez que pronunciamos una palabra estamos enriqueciendo esa tradición oral, y que esta no es mas que el conjunto de palabras de un pueblo, el idioma con el cual diariamente se esta construyendo el mundo”.⁷

Los cantos de animación para los Cheerleaders se convierten en frases que los identifican dentro de una comunidad, por medio de ellas se motiva a la toma de conciencia de que somos seres humanos y que somos parte de un mundo el cual nos exige una participación activa dentro de el. Por lo tanto no

⁷ zapata manuel, Dinamica de transmisión oral, ensayo)

se puede cometer el error de convertir los cantos de animación, a través de sus cantos en personas mecanizadas con una actitud inconsciente de “subestimar nuestra mejor herramienta, el lenguaje, la palabra como elemento espiritual y material de identidad

ACROBACIA

Es el fundamento que combina la ejecución de figuras y pirámides donde predomina la capacidad de equilibrio, y lanzamientos donde se realizan destrezas que requieren del manejo y control del cuerpo en el espacio aéreo, además de las capacidades de agilidad y coordinación.



FIGURAS

Se realizan con la intervención de dos personas y consiste en lograr el equilibrio en determinadas posiciones, es necesario tener en cuenta que siempre una persona debe levantar a otra de menor peso. El nivel de complejidad está dado por las capacidades y posibilidades de los participantes.

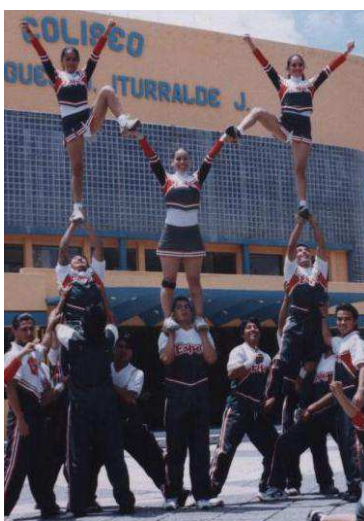


PIRÁMIDES

Se realizan con la intervención de más de dos participantes, este componente busca lograr el equilibrio de los participantes en determinadas posiciones, igualmente el nivel de complejidad está dado por las capacidades y posibilidades de los participantes.

Comprenden las fases de:

- Montar.- Llegar a la posición de equilibrio.
- Marcar.- Mantener por máximo cinco segundos la posición de equilibrio.
- Desmontar.- Romper la posición de equilibrio.



CLASIFICACION:

Según la altura.- Se puede formar pirámides de uno, dos, tres, etc, los cuales están determinados por el cuerpo de la persona.⁸

- Primer Nivel.- Cuando hay personas apoyadas más abajo de la altura de los hombros de otra, también las podemos denominar como figuras de dos o más participantes.
- Segundo Nivel.- Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros o más arriba de otro
- Tercer Nivel.- Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros de otra persona que está en un segundo nivel.
- Más niveles de acuerdo a la posición de apoyo de la persona que se encuentra en el último nivel.

Se dan puntos medios entre un nivel y otro; por ejemplo 2 ½ niveles, cuando el punto de apoyo de la persona está más abajo que la altura de los hombros de la persona que está en el segundo nivel.

⁸Héctor Peralta, Revistas Gimnásticas, Porras y Porristas

Según el grado de dificultad:

- Paso a paso.- Cuando los participantes logran llegar a la posición de equilibrio utilizando algunos apoyos para el ascenso.
- Directa.- Cuando no se utilizan apoyos para el ascenso, sino que se llega directamente a la posición de equilibrio.
- Directa con lanzamiento.- Cuando se utiliza un lanzamiento (vuelo) para alcanzar la posición de equilibrio.
- Transición.- Cuando se pasa de una posición de equilibrio a otra secuencialmente, acompañada de balanceos continuos, sin necesidad de desmonte.

Nota: Los niveles permitidos para la realización de pirámides están determinados según su categoría.

LANZAMIENTOS (VUELOS)

Consiste en la ejecución de destrezas gimnásticas en el espacio aéreo por parte de una practicante que es impulsada por otros, requiere de un buen trabajo en equipo y de una gran habilidad para manejar y controlar el cuerpo.

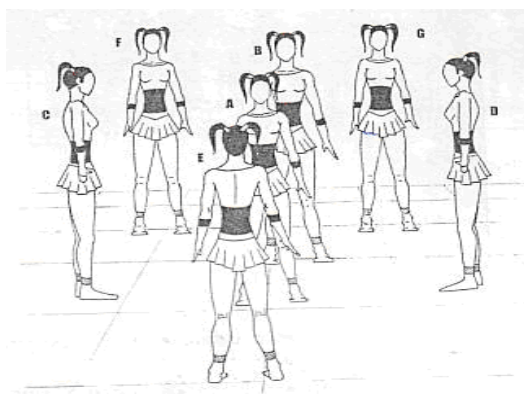
FASES DEL LANZAMIENTO

1.- **Posición Inicial.**- A, B, C, D, E, F, G, se disponen para la realización del lanzamiento de la siguiente manera:

Practicante A: Quien realiza la destreza gimnástica

Practicante B, C, D, E: Responsables de dar el impulso y controlar la caída.

Practicante F, G: Encargadas de la seguridad en caso de que suceda una caída inesperada.



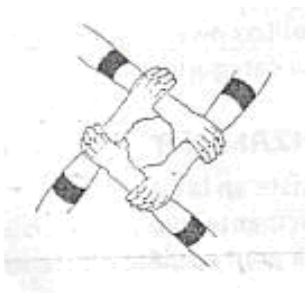
2.- Impulso.- Acción de los participantes para lograr la máxima altura en el vuelo.

A: Apoya manos sobre hombros y luego salta sobre los brazos entrecruzados de C y D, quienes junto con B y E hacen semiflexión de rodillas, manteniendo la espalda recta.

B: Inicialmente puede agarrar a A por la cintura para ayudar al impulso, luego empuja de la cadera, glúteos o de abajo del basket.

E: Coloca manos debajo de los brazos entrecruzados de C y D para ayudar a la acción del impulso.

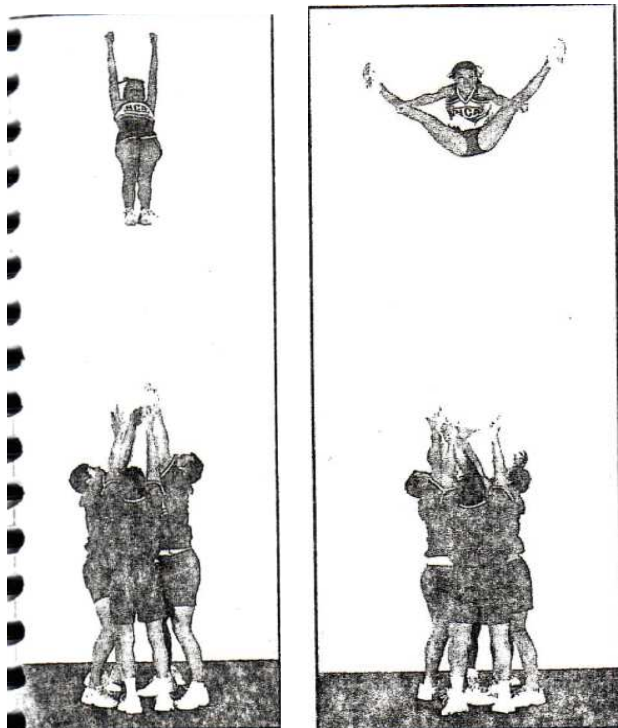
F y G: Acompañan y cuidan toda la acción del movimiento.



3.- Vuelo.- Acción de alcanzar la altura máxima.

A: Se mantiene en posición vertical hasta lograr la máxima altura, ayuda al impulso extendiendo los brazos, hacia arriba.

B,C,D,E: Acompañan con una completa extensión del cuerpo hacia arriba.



4.- Destrezas Gimnásticas.- Realización de ejercicios en el espacio aéreo

A: Una vez alcanzado su máxima altura procede a realizar la destreza gimnástica, los demás participantes se preparan para recibirlo.

Las siguientes son algunas de las destrezas gimnásticas que suelen realizarse:

- Toe Touch: Separación de extremidades inferiores a los lados, tocar las pantorrillas con las manos, mientras el tronco se mantiene vertical.
- Suicida: Llevar muslos al pecho y luego extender simulando una explosión.
- Pike: Llevar las extremidades inferiores extendidas al frente y con las manos tocar punta de pies.
- Giro Lateral: Girar lateralmente el cuerpo 360° sobre el eje vertical.
- Giro frontal agrupado: (mortal adelante o atrás) girar 360° hacia delante o atrás sobre el eje sagital.
- Giro frontal extendido: Mortal extendido adelante o atrás.
- Combinación entre algunas de las destrezas.

5.- Descenso o Caída.- Acción donde el ejecutante cae y es recibido por los otros participantes.

A: Una vez realizada la destreza gimnástica, al realizar el descenso el cuerpo toma la forma como de "V" con vértice en la cadera realizando antes un ligero movimiento hacia delante y luego atrás extendiendo los brazos hacia las laterales y uniendo las extremidades inferiores.

C,D Y E: Reciben a A, colocando los antebrazos y manos en forma de cunita.

B: Recibe a A, colocando sus extremidades superiores por debajo de los brazos. Todos los que reciben deben amortiguar la aida y volver a la posición inicial.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

La creación de figuras y pirámides busca una óptima utilización del cuerpo, por lo tanto es necesario hacer énfasis en la utilización de la fuerza, control corporal y la armonía que ofrezcan los ejecutantes en el espacio, además de la utilización de contrastes en diversos niveles y el manejo de direcciones.

Al igual que la gimnasia este elemento debe atender procesos de aprendizaje de acuerdo al desarrollo, por lo tanto permitirle explorar el sentido del equilibrio ayudará a la realización de figuras, pirámides y lanzamientos de forma eficiente y eficaz.

Una adecuada preparación física y la utilización de una buena técnica facilitarán la ejecución de ascensos, descenso, agarres, impulsos que los ejecutantes deben hacer para formar una buena figura o pirámide o realizar un buen lanzamiento.

Partir de las posiciones básicas de la persona para la creación de figuras y lanzamientos.

Empezar por figuras y pirámides fáciles, para luego llegar a otras más complejas.

Siempre la persona más pesada debe alzar o sostener a una más liviana, estableciendo relaciones entre peso y fuerza lógicas.

Ir de lo fácil a lo difícil.

Buscar muchas posibilidades logrando combinaciones y construcciones colectivas.

Realizar un trabajo previo de preparación en los niveles de posición normales del cuerpo en el piso.

EJEMPLOS.

A continuación se muestran algunos ejemplos de figuras, pirámides y lanzamientos que se pueden realizar, su nivel de complejidad está dado de acuerdo a la edad de los participantes y el proceso que se adelante, es tarea de participantes e instructores explorar y construir muchas posibilidades que le permitan enriquecer los trabajos de cheerleading.

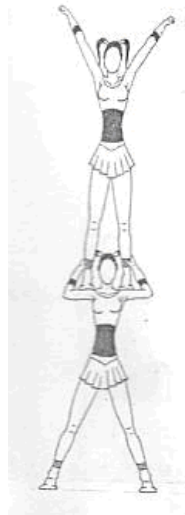
1.- A, en posición vertical apoyada sobre la espalda de B.



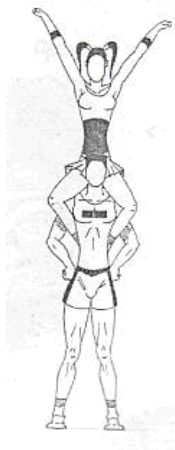
2.- A, Apoyado en posición vertical sobre los muslos de B



3.- A, apoyado en posición vertical sobre los hombros de B.



4.- A sentado en los hombros de B.



5.- A, apoyado en un pie sobre el muslo de B, formando figuras.



6.- A, apoyado en un pie sobre el hombro de B, formando figuras.



7.- A, sentado sobre la mano y con la extremidad superior extendida arriba de B (silla).



8.- A, apoyado en las manos con los codos flexionados de B (media)



9.- A, apoyada en las manos, con las extremidades superiores extendidas de B la mantiene en extensión.



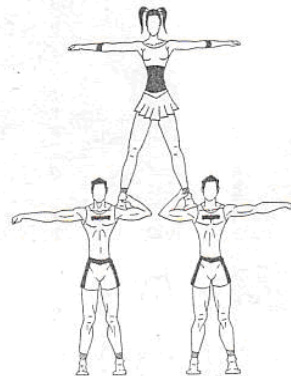
10.- A, apoyada en una mano de B con pernas juntas. (Awesome)



11.- A, en posición vertical apoyada sobre los muslos de B y C.



12.- A, en posición vertical apoyada sobre los hombros de B y C.



13.- A, en posición vertical apoyada sobre las manos de B, C y agarre de tobillos de D quienes tienen extremidades superiores flexionadas, manos sobre el pecho.



14.- A, en posición vertical apoyada sobre las manos de B, C y D agarra por los tobillos en extensión.



15.- A, logrando el equilibrio en un solo apoyo realiza diferentes figuras sostenida por B, C y D, las manos en posición de bota o sanduche.

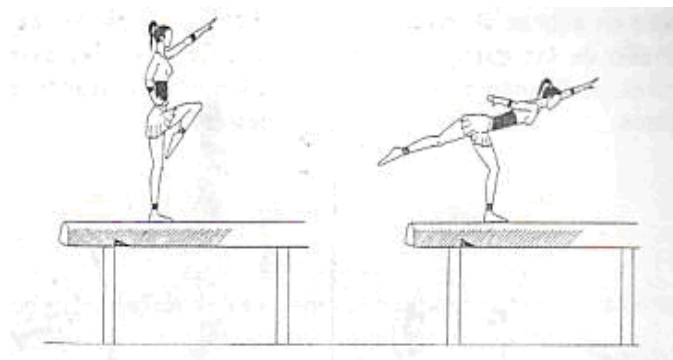


EJERCICIOS BÁSICOS PARA LA ACROBACIA

- En posición vertical lograr diferentes posiciones de equilibrio utilizando como apoyo un solo pie y formando diferentes figuras con el cuerpo.



- Realizar las posiciones anteriores en banco sueco y luego en viga de equilibrio.



- A apoyando sus manos en las muñecas de B, salta buscando altura máxima, intentar con varios impulsos.



- B,C,D, agarran por los muslos a A, y con un pequeño pre impulso levanta a A, volver a la posición inicial.



- A, es balanceado por B, C, D y E (muñeco tieso).



- A, apoyada en C y D y agarrada por la cintura de B realiza saltos (acción de impulso).



- A, realiza el impulso y queda en posición de cuclillas en las manos de C y D; B sigue en la misma posición o puede ayudar colocando sus manos en la cadera o glúteos de, E ubica sus manos en la pierna de A.



- A, una vez pasa por la posición de cuclillas, pasa a posición vertical, las manos de C y D realizan una pequeña rotación para agarrar el talón y la punta del pie.



- De la posición anterior pasar a la posición de extensión, B, C , D, E, realizan una semiflexión, para luego estirar completamente.



Es indispensable también la utilización de recursos como el minitramp, la cama elástica y otros para lograr desarrollar habilidades que permitan una ejecución técnica de saltos y ejercicios acrobáticos en el espacio aéreo realizando procesos de aprendizaje adecuados y con las suficientes normas de seguridad.

A, en posición de cúbito dorsal es sostenido y balanceado por sus compañeros quienes lo agarran en forma de cuna o canasta.

A, brazos hacia los laterales.

B, brazos por debajo de las axilas de A.

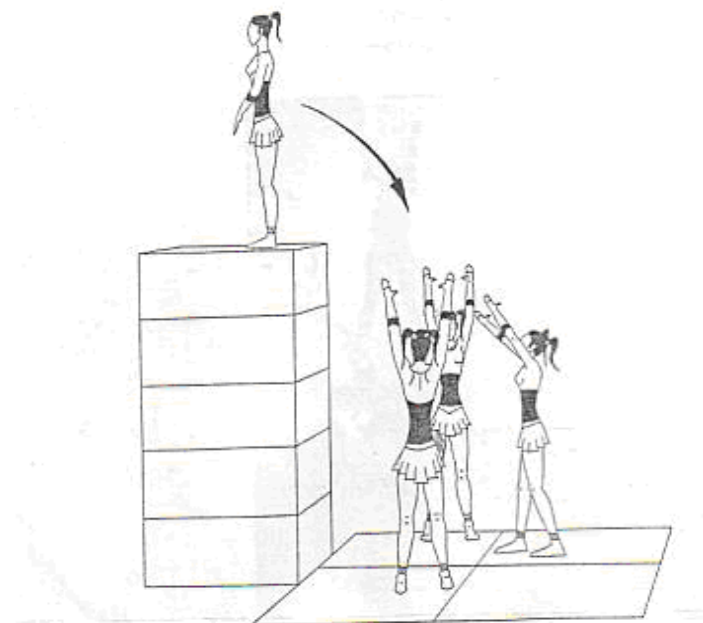
C y D brazos por la espalda y muslos en forma de cuna de A

E al lado de C cogiendo las piernas de A.

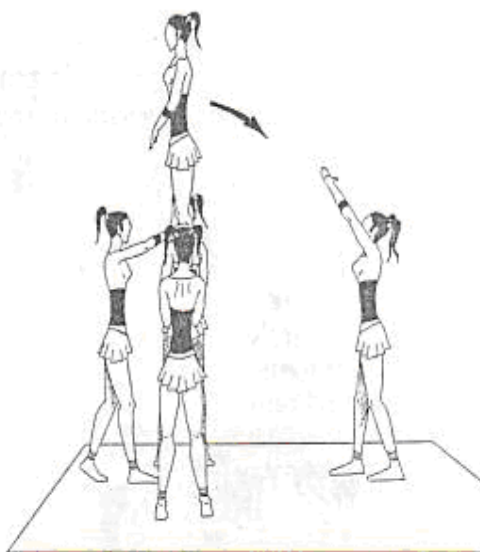


Nota: este ejercicio se puede hacer antes cayendo sobre colchonetas.

A, desde un cajón sueco se lanza hacia atrás para ser recibido por sus compañeros.



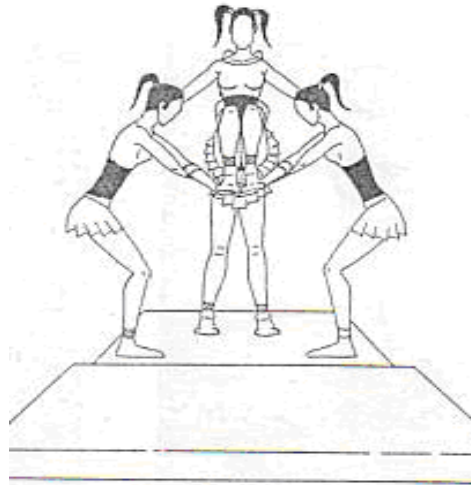
A, desde posición media se deja ir hacia atrás para ser recibido por B quien le agarra por las axilas.



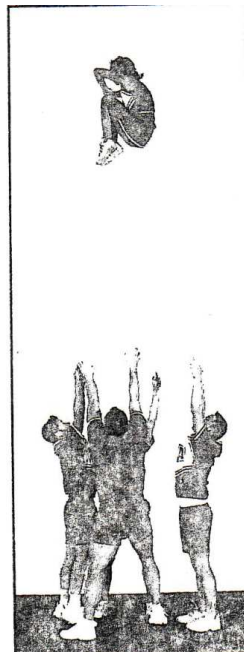
A, posición media B, C, D, empujan los pies de A mientras este realiza un pequeño salto de las manos de sus compañeros y se deja caer hacia atrás para ser recibido y realizar el mismo ejercicio desde la posición de extensión y variando con giro.

A, realizando pre impulsos sube para quedar en posición de cuchillas sobre los antebrazos entrecruzados de C y D.

- A, queda en posición de cuclillas sobre los antebrazos entrecruzados de C y D y apoyando sus manos sobre los hombros.
- B, atrás agarrando la cintura de A
- C y D con brazos entrecruzados y rodillas semi flexionadas, la espalda vertical.



- A, una vez sube como en el ejercicio anterior salta, entendiendo sus cuerpo para saltar hacia delante y caer luego a la colchoneta, B, C, D ejercen fuerza hacia arriba acompañando con una extensión y acompañando con los brazos extendidos.



2. NIVEL TÉCNICO DE UN EQUIPO DE CHEERLEADERS CATEGORÍA JUVENIL

2.1 NIVEL TÉCNICO

2.1.2 DEFINICIÓN

NIVEL TÉCNICO es quizás el término más empleado en la enseñanza de cualquier deporte. Para poder practicar una modalidad deportiva determinada es necesario conocer las habilidades o fundamentos técnicos específicos de esa modalidad, la técnica deportiva.

En una primera aproximación, Grosser y Neumaier (1986: 11) definen el concepto de técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Para Manno (1991: 233), "la técnica supone un proceso, o un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor". Para este autor, las características de la técnica van a depender del tipo de práctica deportiva que queramos realizar y de los movimientos específicos que vaya a requerir.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992: 661), realiza un gran desarrollo del concepto de técnica deportiva. Define a ésta como "una secuencia específica de movimientos o movimientos parciales puestos en práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas". Aclara que la técnica deportiva es una técnica de movimiento determinada y delimitada por condiciones secundarias específicas del deporte. La mejora de los distintos modelos técnicos específicos de cada deporte va a ser uno de los objetivos del aprendizaje motor, a fin de conseguir actuaciones deportivas mejores. El entrenamiento de la técnica de cada deporte va a contemplar el aprendizaje motriz de la habilidad específica y realizarlo de la forma más económica posible conforme al objetivo planteado.

Una vez definido el concepto de técnica debemos entrar a analizar las diferencias que existen entre realizar los diferentes modelos técnicos de forma individual o de forma colectiva. Así, a partir de todas las definiciones anteriores, podemos decir que:

- La técnica individual es la realización de un gesto deportivo específico por parte de un solo jugador de la forma más correcta posible y sin la influencia de factores que puedan influir en la realización del acto motor (ejemplos: tiro libre a canasta en baloncesto, mortal en gimnasia deportiva o tiro con arco).
- La técnica colectiva será la realización de varios gestos deportivos por parte de un grupo de jugadores de la forma más correcta posible y sin la influencia de factores externos (ejemplos: practicar el fuera de juego durante los entrenamientos sin la presencia de adversarios, practicar los distintos movimientos en un sistema táctico en una situación de 5x5 en baloncesto sin oposición, etc.). Este término no es empleado por muchos autores pero

creemos conveniente su utilización para poder establecer un orden o secuencia en la enseñanza de los diferentes aspectos técnico-tácticos del deporte que estemos trabajando.

El perfeccionamiento de habilidades en función del mejoramiento de un gesto motor específico parte de una técnica deportiva, es lo que determina el nivel técnico de un deportista, siendo este nivel evidente el momento de la ejecución de un gesto técnico durante los entrenamientos y competencias de un deporte determinado para el cual el deportista se prepara.

En el cheerleading el nivel técnico se evalúa como equipo y como deportista tomando como punto de referencia la ejecución de cada elemento que conforma una rutina de Cheerleading tanto individualmente como grupal.

2.1.3 PARÁMETROS PARA MEDIR EL NIVEL TÉCNICO EN EL CHEERLEADING

Para medir el rendimiento físico, psíquico, técnico y táctico de deportistas debemos centrarnos en el tipo de deporte que esta práctica, sus características y exigencias para poder seleccionar adecuadamente las herramientas necesarias que nos ayuden a medir su rendimiento.

El Cheerleading se lo considera una actividad gimnástica de tipo artística de competencia es decir de arte competitivo, se caracteriza por agrupar dentro de una coreografía ciertas actividades como el baile, gimnasia manos libres, gimnasia de doble esfuerzo, gimnasia acrobática, todo esto ejecutado por un equipo de dos o más personas.

El nivel técnico en una disciplina gimnástica se refieren más a la calidad y grado de dificultad en la ejecución de elementos acrobáticos, flexibilidad y fuerza, propios de cada modalidad, por lo que es necesario identificar estos elementos para valorarlos adecuadamente utilizando tests

En el Cheerleading se valoran elementos de fuerza de flexibilidad, de coordinación, de ejecución acrobática individualmente y grupalmente.

Entre los elementos de fuerza tenemos:

- Asensos a una elevación
- Mantención de elementos
- Impulsos para lanzamientos y desmontes.
- Saltabilidad en saltos sencillos y acrobáticos

Entre los elementos de flexibilidad tenemos:

- Figuras en elevaciones y lanzamientos
- Patadas y abertura de piernas como parte coreográfica
- Elementos acrobáticos manos libres como arcos, camino atrás adelante, entre otros

Entre los elementos de ejecución acrobática tenemos:

- Lanzamientos
- Gimnasia manos libres
- Asensos y descensos a elevaciones
- Desmontes

Entre los elementos de coordinación tenemos:

- Secuencia de Motions
- Bailes
- Elementos de animación

Lo antes mencionado se refiere a los aspectos a evaluar mediante test previamente seleccionados y elaborados que nos ayuden a determinar el nivel técnico e un equipo de un cheerleader y de su equipo, para es importante conocer q es un test para que nos sirve y cuáles son los criterios para su selección, elaboración y ejecución.

“Los Tests Físicos tienen como objetivo principal adquirir un amplio conocimiento de las capacidades físicas individuales del deportista y mantener un control periódico de los cambios que puedan sufrir”⁹

Nos indican parámetros de los cuales se juzgan sobre el nivel de desarrollo de sus cualidades físicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas.

CRITERIOS DE CALIDAD – PRINCIPALES.

Para que un test sea considerado como un proceso de evaluación deberá tener como características un alto grado de validez, confiabilidad y objetividad.

Objetividad.

Existe objetividad, si diversos examinadores logran los mismos resultados con la medición del mismo suceso.

“Grado de independencia de los resultados del test, de la apreciación del examinador.”¹⁰

A esta característica se le conoce con el nombre de coincidencia mutua o mutuo acuerdo, debido a que la objetividad se define como el grado en el cual múltiples resultados coinciden.

Para que un test tenga una buena dosis de objetividad deberá tener un claro y definido sistema de evaluación, en donde el deportista presente resultados competentes; para lo cual, es indispensable que se encuentre en un proceso de entrenamiento y además tenga un conocimiento y experiencia con

⁹CUAL FIS. 2, htm.

¹⁰FETZ.F, KORNEXL.E,” Test deportivo motores”, p.10.

todo lo relacionado al test, como es la utilización de instrumentos, cuándo y cómo iniciar y detenerse, etc.

La objetividad de un test se logra mediante la toma periódica del mismo, conservando sus características, permitiéndole al deportista realizar trabajos complementarios para identificar con mayor claridad la consecución o no de los objetivos propuestos.

Confiabilidad.

Es el grado de exactitud con la cual el test mide determinada característica, independiente, de sí el test pretende medirla.

Es la consistencia con el cual un test es ejecutado; para tal efecto, es necesario realizar periódicamente dicho test, permitiéndonos identificar la evolución o no del deportista.

Debemos considerar los siguientes factores cuando detectamos extremas diferencias en los tests desarrollados a lo largo del proceso de entrenamiento:

Deficiente consistencia del rendimiento de la persona evaluada.

Fracaso de un instrumento de evaluación que permita una medición consistente.

Fracaso de la persona encargada de aplicar el test (posiblemente por un manejo inadecuado del proceso).

Mal calibrados los instrumentos.

Es posible que al desarrollar un test no logremos los objetivos que nos hemos propuesto, pero a cambio podemos registrar una información rescatable utilizándose en otro tipo de análisis, por ejemplo: si aplicamos un test para conocer la capacidad aeróbica del deportista y por algún factor (pudiendo ser uno de los mencionados anteriormente) los resultados sufrieron modificaciones que afectaron el objetivo para el se diseñó el test, esto no impide que podemos utilizar estos resultados para identificar otros aspectos importantes como son: el desarrollo cardio-vascular, maduración física, etc. En otras palabras todo test sin excepción, incluso aquel en el que el objetivo principal no se logre, podrá ser una herramienta de gran utilidad.

Validez.

Grado de exactitud con la cual el test mide lo que debe o pretende medir.

Se refiere al grado de legalidad con que un test es desarrollado y que se supone presenta la más importante característica de la evaluación, para esto contamos con cuatro tipos de validez:

“Validez en Contenido: Llamada también la cara de la verdad que consiste en una técnica basada en la subjetividad para establecer datos reales desarrollados por los contenidos del test.

Validez en Participación: Es el grado de calificación dado a un test proveniente de una correlación existente entre una evaluación standard con un test desarrollado por nosotros y que nos permite comparar los resultados obtenidos por nuestros deportistas con otros deportistas.

Validez en Pronóstico: Grado con el cual podemos establecer un pronóstico del rendimiento del deportista en determinado tiempo.

Validez en Construcción: Se refiere al control de diferentes acciones que al integrarse logran el desarrollo de un esquema complejo como son: salidas, vueltas, remates, técnicas biomecánicas, en donde el gran objetivo que se persigue es el de medir la participación de las habilidades del deportista que le permiten cierto grado de dominio en los diferentes gestos técnicos”.¹¹

Es importante recordar que una de las metas del entrenador cuando programa un plan de entrenamiento es la elaboración de tests precisos y consistentes.

La integración de estas tres características validez, confiabilidad y objetividad en un test depende directamente del entrenador quien debe tener un amplio conocimiento de la actividad deportiva en la que se desenvuelve y un detallado conocimiento de los tres sistemas básicos de producción de energía (ATP-CP, Glucolítico y Oxidativo), ya que estos dos grandes componentes se interrelacionan para permitir la elección y designación de un test valido y realizable.

CRITERIOS DE CALIDAD – SECUNDARIOS.

Normalización.

“Es la utilización de normas obtenidas con procedimientos estadísticos, se puede comparar los resultados individuales del test con los obtenidos por un grupo de referencia.

Economía.

El test debe ser fácil, comprensible, que se pueda ejecutar sin mayor gasto de tiempo ni de aparatos; debe ser posible ejecutarlo en grupos; también debe ser fácilmente analizable desde el punto estadístico.”¹²

PARA SELECCIONAR UN TEST DEBEMOS CONSIDERAR LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- Edad
- Sexo
- Experiencia en el campo deportivo
- Medio ambiente

¹¹ IBID, 2, htm.

¹² BRAUN H,CALDERON A, GROSSER M. “ Teoría y Practica de los Tests Deportivo – Motores”, p.74.

- Posición específica en la que se desempeña el deportista en un deporte determinado. Imparcialidad.

Es importante destacar que el criterio más relevante a tener en cuenta en la evaluación del rendimiento de un deportista, es su desempeño en la acción física misma.

Si queremos que un test sea válido en cuanto a su eficiencia y ajustado a una demanda en la actividad física (competencia), debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Desarrollar habilidades relevantes (importantes)
- Presentar actividades similares a la competencia
- Fomentar una buena forma deportiva
- Aplicar los tests individualmente
- Los tests serán interesantes y significativos
- Presentarán dificultades convenientes
- Estarán diferenciados cada uno de los niveles de las capacidades físicas
- Dará resultados precisos
- Proveerá suficientes pruebas
- Se juzgará con evidencia estadística

SELECCIÓN Y ELABORACION DE TESTS ESPECIFICOS DE CHEERLEADING

TEST FÍSICOS GENERALES

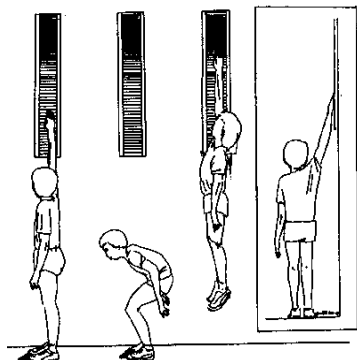
Fuerza

Al ser el cheerleading un deporte acrobático de arte competitivo y de tipo anaeróbico láctico, el tipo de fuerza q predomina en sus elementos técnicos es explosiva y de mantención, tanto en el tren superior como en el inferior, por esto e seleccionado los siguientes test para medir esta capacidad física.

SALTO VERTICAL

Objetivo.- Medir la potencia global de los músculos extensores de cadera, rodilla y tobillos.

INSTRUMENTOS NECESARIOS:



- Cinta Métrica
- Tiza de color o marcador
- Superficie vertical plana de aproximadamente 4m de alto

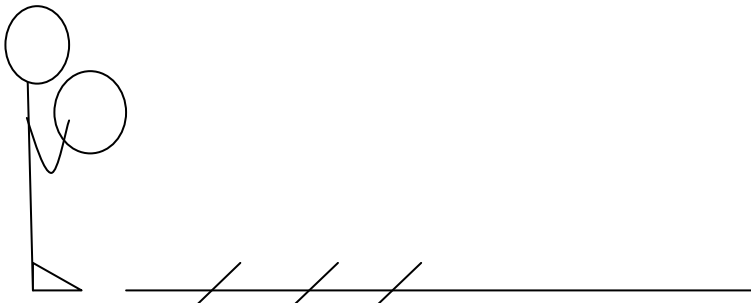
CONDICIONES DE LA PRUEBA.-

- Se recomienda realizar un calentamiento previo, el sujeto debe untarse los dedos con tiza de color lateralmente a 20 cm. De la pared con los pies juntos. Desde esa posición debe elevar el brazo más cercano a la pared; totalmente extendido y marcar la pared con el dedo medio; después de un balanceo de brazos con las rodillas, caderas y tronco flexionados (toda la planta del pie apoyada en el piso) debe saltar en forma vertical, dejando con el dedo medio otra marca sobre la pared utilizada. Se conceden dos intentos consecutivos tomándose el mayor para efectos de la actuación del sujeto. No se permite los impulsos horizontales previos.
- La distancia vertical alcanzada se calcula midiendo la diferencia entre las dos marcas dejadas por los dedos del sujeto. La medida se reporta en centímetros.

LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

Objetivo.- Medir la potencia global de los músculos extensores del tren superior

INSTRUMENTOS NECESARIOS:



- Cinta Métrica
- Tiza de color o marcador
- Superficie horizontal plana de aproximadamente 4m de largo
- Pelota medicinal de 10 a 15 kilos

CONDICIONES DE LA PRUEBA.

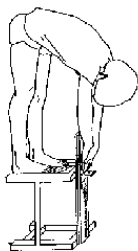
- Se recomienda realizar un calentamiento previo, el sujeto debe ubicarse con las piernas separadas al mismo nivel sujetar el balón medicinal por delante a la altura de los hombros.
- Realiza tres lanzamientos hacia adelante lo mas fuerte q pueda, se mide la distancia alcanzada de los tres intentos y se promedia la distancia alcanzada por el balón medicinal.
- La medida se reporta en centímetros.

Flexibilidad

Al ser el cheerleading un deporte acrobático y artístico requiere q sus deportistas requieran de un grado de flexibilidad suficiente sobre todo en el tren inferior y tronco para la ejecución de figuras y algunos saltos, por esto e seleccionado los siguientes tests:

FLEXIBILIDAD DEL TRONCO (TEST DE WELLS).

Objetivo: Medir la amplitud del movimiento, de la articulación coxo femoral y capacidad de elongación de los músculos de la región posterior del muslo.



INSTRUMENTOS NECESARIOS:

- Cinta métrica
- Grada o banco para realizar la medición...

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

Para esta prueba se recomienda un calentamiento previo, el sujeto descalzo debe parase con los pies ligeramente separados sobre una silla o grada, haciendo el contacto con toda la planta, manteniendo las rodillas extendidas, los brazos al frente con las manos superpuestas de manera tal que los dedos medios queden al mismo nivel en proyección frontal y los dedos de los pies estén alineados con el borde delantero del banco o grada.

Después de realizar una inspiración profunda, durante la expiración se debe flexionar el tronco hacia delante y lentamente hacia abajo, deslizando los dedos medios de las manos tan adelante como le permitan las articulaciones y músculos; el movimiento debe ser relativamente lento y sin insistencia, cuidando que no flexione las rodillas ni levante las plantas de los pies del piso. Se permite tres intentos consecutivos, anotándose el mejor en centímetros y ½ centímetros.

El plano sobre el cual apoya los pies es marca de posición cero. El área debajo del borde es el campo positivo y el área por encima es negativa.¹³

¹³ Libro : Programa para escuelas especializadas de gimnasia Stoyanka Angelova

Arco: El arco se ejecutará desde el piso, se medirá la distancia de la punta de los dedos de las manos hasta los talones, estos deben estar juntos y esta medida será tomada en centímetros.¹⁴



ABERTURA DE PIERNAS

Objetivo.- Medir el grado de movilidad articular de las extremidades inferiores

INSTRUMENTOS NECESARIOS

Formato para anotar resultados

Cinta métrica

Regla

Tiza de color

CONDICIONES DE LA PRUEBA

La flyer para este test deberá estar con la indumentaria apropiada, y la prueba se realizará en una superficie plana.

Splits: Los splits laterales y frontal se medirán de la distancia de la cadera hasta el piso, esta medida será tomada en centímetros.



¹⁴ Libro Programa para Escuelas Especializadas, STOYANKA ANGELOVA

COORDINACIÓN

El cheerleading al requerir necesariamente de una coreográfica, bailes, Motions, elementos de animación, demás de utilizar constantemente desplazamientos y formaciones, es muy necesario en el cheerleader la coordinación, y orientación temporo espacial, por esto e seleccionado el siguiente test.

TEST “ T - 40 “

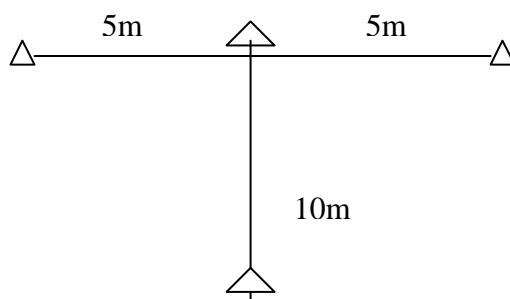
Objetivo: Evaluar la coordinación motriz en miembros inferiores, la ubicación temporo- espacial y desplazamiento en los diferentes sentidos mediante el test indicado.

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Espacio plano y liso de cemento.
- Cuatro conos.
- Silbato.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

Para evaluar este test se requiere elaborar un recorrido, el cual deberán completar el sujeto de estudio en el menor tiempo posible.



Las dimensiones del recorrido a evaluar son: una T de 10 metros hacia el fondo, con 5 metros hacia los lados, marcados debidamente con conos o señales claramente identificables.

- La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad:
- Del punto número 1 se dirige al punto 2 corriendo de frente. En este topa con la mano el cono.
- Se dirige al punto 3 de lado sin cruzar las piernas, donde topa el cono con la mano correspondiente.
- Se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (punto 4), topa el cono

- Retorna al punto del centro (2) sin cruzar las piernas, desplazándose de lado y termina recorriendo de espaldas desde el punto 2 hacia el punto número 1.
- El tiempo se considera desde el momento en que se le da al evaluado la señal de partida, hasta el instante en que retorna al punto número 1.
- Deberá repetir la prueba, cuando cometan las faltas: cruzar las piernas en el desplazamiento lateral, no topar los conos o no respetar el recorrido, luego de un período de descanso.

TESTS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEL CHEERLEADING

Habilidades gimnásticas

Objetivo: Medir el grado de dificultad y la calidad en la ejecución de habilidades gimnásticas específicas del cheerleading.

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Colchonetas
- Monitor
- Herramienta de recolección de datos

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se realizara un calentamiento previo
- Se evaluara los siguientes elementos:
 1. Rol adelante
 2. Rol atrás
 3. Media luna
 4. Rondada
 5. Camino adelante
 6. Camino atrás
 7. Medio mortal.
 8. Flic-flac
 9. Serie de flic flac
 10. Rondada flic flac
 11. Mortal atrás
 12. Rondada mortal atrás
 13. Rondada flic mortal atrás

Cada elemento gimnástico será evaluado de la siguiente forma:

1. Se le preguntara al evaluado si puede ejecutar el elemento indicado, el evaluado responderá si o no, si la respuesta es no el valor es 0 si la respuesta es si se prosigue con la evaluación
2. Si la respuesta es **Si** se le pedirá al evaluado que realice el elemento gimnástico indicado, su ejecución será valorada mediante una escala numérica 1 a 5 siendo 1 la nota más baja y 5 la más alta, apegándose a los siguientes indicadores.
1 = inseguridad el momento de su ejecución, mala ejecución, elemento incompleto (terminación no de pie), movimiento no fluido y lento, movimientos de extremidades no adecuado
2 = inseguridad el momento de su ejecución, movimiento lento e impreciso, ejecución casi completa (llegada a la posición final con dificultad) movimientos de extremidades no adecuado
3 = seguridad el momento de la ejecución, movimiento fluido, movimientos de extremidades no adecuado, ejecución completa inestable.
4 = seguridad el momento de la ejecución, movimiento fluido y rápido, movimientos de extremidades no adecuado, ejecución completa (llegada a la posición final sin dificultad)
5 = completa seguridad el momento de la ejecución, movimiento fluido y rápido, movimiento adecuado de las extremidades, ejecución completa (llegada a la posición final sin dificultad)

SALTOS

Objetivo: Medir el grado de dificultad y la calidad en la ejecución de saltos específicos de cheer

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Pista de cheerleading
- Monitor
- Herramienta de recolección de datos

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se realizara un calentamiento previo
- Se evaluara los siguientes elementos:
 1. Salto águila
 2. Salto toutach
 3. Salto escopeta
 4. Salto paic
- Cada salto será evaluado de la siguiente forma:

- Se le preguntara al grupo evaluado si puede ejecutar el elemento indicado, el evaluado responderá si o no, si la respuesta es no el valor es 0 si la respuesta es si se prosigue con la evaluación
- Si la respuesta es Si se le pedirá al grupo evaluado que realice la elevación indicada, su ejecución será valorada con una nota inicial de 5 cinco de la cual se deducirá un cierto puntaje según la siguiente tabla de deducciones.

- 1 por la falta de altura en el salto
- 1 por inadecuado movimiento de extremidades
- 1 aterrizaje con dificultad
- 1 falta de flexibilidad en mostrar la figura

MOTIONS

Objetivo: Medir la calidad en la ejecución de una secuencia de movimientos de animación propios del Cheerleading.

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Herramienta de recolección de datos

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se enseñara una secuencia de 4 movimientos de animación:
- Se le pedirá al evaluado q repita los movimientos.
- Se observara la calidad de la secuencia de movimientos y se la valorara de 1 a 3 siendo tre la nota más alta y 1 la más baja desacuerdo a los siguientes indicadores.
 - 1 = movimientos débiles e inseguros, posición de extremidades inadecuadas, lentitud en la secuencia.
 - 2 = movimientos fuertes, rapidez en la secuencia, posición de extremidades inadecuada
 - 3 = movimientos fuertes y precisos , rapidez en la secuencia,

TEST DE EQUIPO

ELEVACIONES

Objetivo: Medir el grado de dificultad y la calidad en la ejecución de elevaciones propias del Cheerleading.

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Pista de cheerleader
- Sporer (cuidador)
- Herramienta de recolección de datos.

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se realizara un calentamiento previo, se realizara grupos de acrobacia (4 bases 1 fliyer)
- Se evaluara los siguientes elementos:
 1. lunch
 2. Elevación a media
 3. Elevación a extensión
 4. Cupido
 5. Liberty en media
 6. Plancha en media
 7. Escorpión en media
 8. Arco y flecha en media
 9. Liberty en extensión
 10. Plancha en extensión
 11. Escorpión en extensión
 12. Arco y flecha en extensión
- Cada elevación será evaluada de la siguiente forma:
- Se le preguntara al grupo evaluado si puede ejecutar el elemento indicado, el evaluado responderá si o no, si la respuesta es no el valor es 0 si la respuesta es si se prosigue con la evaluación
- Si la respuesta es Si se le pedirá al grupo evaluado que realice la elevación indicada, su ejecución será valorada con una nota inicial de 5 cinco de la cual se deducirá un cierto puntaje según la siguiente tabla de deducciones.
 - 0.5 por cada desecilibrio leve
 - 1 por cada desequilibrio grave
 - 2 por caída leve
 - 3 por caída grabe

LANZAMIENTOS

Objetivo: Medir el grado de dificultad y la calidad en la ejecución de lanzamientos.

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Pista de cheerleader
- Sporer (cuidador)
- Herramienta de recolección de datos.

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se realizara un calentamiento previo, se realizara grupos de acrobacia (4 bases 1 fliyer)
- Se evaluara los siguientes elementos:
 1. Lanzamiento en proyección
 2. Toutach
 3. Pique
 4. Giro
 5. Patada giro
- Cada lanzamiento será evaluada de la siguiente forma:
- Se le preguntara al grupo evaluado si puede ejecutar el elemento indicado, el evaluado responderá si o no, si la respuesta es no el valor es 0 si la respuesta es si se prosigue con la evaluación
- Si la respuesta es Si se le pedirá al grupo evaluado que realice la elevación indicada, su ejecución será valorada con una nota inicial de 5 cinco de la cual se deducirá un cierto puntaje según la siguiente tabla de deducciones.
 - 1 poca altura
 - 1 por elemento incompleto
 - 1 aterrizaje con dificultad
 - 2 caída leve (la fliyer no topa el tapete en el aterrizaje)
 - 3 caída grave (la fliyer tiene contacto con el tapete)

La mejor forma de evaluar el nivel técnico de un equipo de cheerleader es cuando presentan su rutina completa y es evaluada por jueces de este deporte, la calificación obtenida reflejara una imagen general del nivel técnico del equipo, y será uno de los indicadores principales para determinar de q forma incide un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleader en su nivel técnico.

La rutina q los jueces evaluarán será según el nivel en el que ese año el equipo competirá ya se nivel 2, 3 según el reglamento oficial de la organización mundial de cheerleadig y utilizando las hojas y formatos oficiales de evaluación.

**REGLAMENTO OFICIAL NIVEL 2, 3,
LEVEL 2**

GIMNASIA GENERAL Nivel 2

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
(Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individuo, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada es prohibida.
(Por Ej.: Doble media luna o flic flacs en fila (Chorus line) conectados son ilegales).
- E. Todos los Pescaditos o clavado en rollo simulando un Ángel o posición extendida son ilegales en este nivel.

GIMNASIA ESTÁTICA Nivel 2

- A. No se permitirán flic flac, mortales o elementos aéreos
- B. Las series de flic flacs hacia atrás o hacia delante (medios mortales) no son permitidos.
(Aclaración: un camino hacia atrás con un flic flac hacia atrás es permitido)
- C. Ningún elemento de salto en combinación inmediata con un clic flac está permitido
(Ej. Salto toe touch o salto japonés seguido de flic flac o flic flac seguido de salto japonés o salto toe touch).
- D. Las habilidades estáticas y que comienzan desde la superficie de competencia (rondadas, medias lunas, caminos hacia delante y hacia atrás) deben estar apoyadas con al menos una mano en la superficie mientras se pasa por la posición invertida.
- E. Los elementos de aéreos de gimnasia deberán de involucrar apoyo de las dos manos cuando se pasa por la posición invertida.
- F. No se permite ninguna rotación de giro mientras el cuerpo está en el aire.
(A excepción de las rondadas).

GIMNASIA CONTINUA Nivel 2

- A. No se permiten flic flacs, mortales o elementos aéreos en el nivel 2
- B. Todos los elementos de gimnasia deberá de tener apoyo al menos con una mano cuando se pasa por una posición invertida.
- C. Series de flic flacs hacia adelante o hacia atrás son permitidos.

D. No se permite ninguna rotación de giro mientras el cuerpo está en el aire. (A excepción de las rondadas).

ELEVACIONES / PAREJAS Nivel 2

A. Un spotter se requiere para todos los elementos de pareja o multibase extendida.

B. Elevaciones de una sola base con doble awesomes/cupies requieren un spotter por separado para cada flyer.

C. Los elementos de elevaciones de una sola pierna no debe de ser llevada hacia o pasar a través de una posición extendida.

(Aclaración 1: Pasar a través de una posición extendida es ilegal. Es obvio para el juez de seguridad que la intención del grupo es lograr una ventaja competitiva pasando la pareja por una posición extendida. Esto sería una violación a la regla. Pasar a la flyer arriba de la cabeza de sus bases sería ilegal)

(Aclaración 2; si las bases primarias se agachan para ponerse de rodillas, para bajar la altura de la elevación y la flyer, estuviese a la altura de los hombros, este elemento será considerado como un elemento del nivel de los hombros, portal motivo será ilegal sin importar la posición del Spotter).

D. Durante las transiciones, al menos una base debe de mantenerse en contacto con la flyer.

E. Las subidas en Giro y las transiciones tienen permitido hasta 1/2 giro para la flyer.

Excepción: Rollos de Tronco (Log Rolls) asistidos son permitidos.

Aclaración: Medio giro con una media vuelta adicional de las bases es ilegal si se presenta simultáneamente.

F. Los recibimientos de Split de una sola persona (Single based split catches) son prohibidos.

G. Lea la sección de pirámides del nivel 2 para otras restricciones y/o excepciones.

H. No se permiten elementos de rotación de mortales asistidos o libres, en ninguna transición o elevación.

I. Cuando se recibe un elemento de transición arriba del nivel del pecho, se requieren al menos tres recibidores. Si el peso de la persona no se mantiene sobre el eje vertical de la pareja, se requieren tres personas que reciban y que no sean sus bases originales.

J. Ninguna elevación, pirámide o elevación puede moverse sobre o debajo de otro elevación, pirámide o stunt.

(Ej. Sentada en hombros pasando por debajo de una elevación a nivel medio).

K. Péndulos o transiciones con bases de péndulos, donde la flyer cae y se separa de sus bases originales, deben usar por lo menos tres recibidores, de los cuales por lo menos dos no sean bases originales. La flyer debe mantener contacto físico con todas sus bases originales.

L. Rotaciones de tronco son permitidos y solo deben ser asistidos por una base.

MOVIMIENTOS LIBRES. Nivel 2

1. No se permite otro impulso o movimiento de liberación que aquellos permitidos en la cláusula Nivel 2 “Desmontes” y “Lanzamientos”.
2. Los impulsos no deben aterrizar en posición con el pecho inclinado hacia abajo (hombre muerto con el pecho hacia abajo).
3. Deben volver los impulsos a sus bases originales.
4. No se permiten helicópteros.
5. Un giro completo o rotación de barril es permitido si lo realiza una sola persona por elevación y siempre y cuando comience y termine en posición de cuna (cradle)
Aclaración: Rotación de barril debe retornar a sus bases originales y no debe incluir otra habilidad aparte de la rotación
(Ej. No se permite kick giro).
6. La flyer impulsaba no debe moverse de sitio o bases intencionalmente.

INVERSIONES. Nivel 2

1. Toda inversión debe mantener contacto con la superficie de presentación.

Excepción: Transiciones invertidas desde el nivel del suelo a posiciones no invertidas son permitidas.

Aclaraciones: Legal: Ir de una parada de manos desde el suelo a una elevación no invertida como sentada en hombros.

Illegal: Ir de una cuna a parada de manos o de una posición de cuna con el pecho inclinado hacia abajo a un rol hacia delante.

DESMONTES Nivel 2

- A. Desmote en (Cradle) cuna de solo una pareja de base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmote.
- B. Desmontes desde una elevación multibase a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos Bases que reciban y un spotter, o vigía aparte que asista durante el proceso del desmote ubicando al menos una mano o brazo en el sector de la cabeza y hombros de la flyer.
- C. Cuando se realiza un desmote de una sola base con doble Awesome/Cupie, dos bases independientes deberán de recibir a cada flyer. Las Bases y recibidores deben de estar en una posición estacionaria antes de iniciar el desmote.
- D. Desmotes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides deben de ser asistidos por una base original.
- E. Los desmontes en cuna (Cradle) son permitidos desde elevaciones con la pierna de base en pirámides.
- F. Ningún desmote de mortal libre o asistido es permitido.

- G. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas).
- H. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets) o desmontes en cradles (cuna) y 1/4 de giro son permitidos.
- I. Desmontes de giro hacia cradle (cuna) que excedan una rotación de 1/4 de giro no están permitidos. (Ej. Toe Touch, pike, mortal, etc. no están permitidos).

PIRAMIDES Nivel 2

- A. Las pirámides deberán seguir los reglamentos de “Elevaciones” y “Desmontes”, del nivel 2 y se permite hasta una altura de dos niveles (dos pisos) con las siguientes excepciones:
 - ❖ Elevaciones extendidas de una sola pierna
 - 1) deben de estar conectadas por dos flyers sobre el nivel del pecho y
 - 2) la conexión puede ser con la mano o el pie, y debe de realizarse sobre el nivel del pecho o por debajo del mismo.

Las personas sobre el nivel del pecho deben de tener ambas piernas sobre las manos de sus bases. (Excepción: Shoulder sit (sentado sobre los hombros) doble base en elevación media o shoulder stand (parada sobre los hombros)

Clarificación: Siempre que una Flyer es lanzada por sus bases durante una transición de pirámide, la persona de arriba deberá de ser recibida en un desmonte de cuna (Cradle) o desmonte directo a la superficie de presentación.
- B. Las flyers deben de recibir soporte primario de una base
(Excepción: en pirámides suspendidas, el soporte primario será sobre el nivel del pecho o por debajo).
- C. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar por encima o debajo de otra pareja, pirámide o individuo
(Ej. Personas sentadas en hombros (Shoulder sit) pasando por debajo de un elevador.)
- D. Parejas en extensión de una sola pierna no debe de conectar, o conectarse con otra pareja en extensión
- E. Pirámides colgantes deben de mantenerse derecha. Cada flyer deberá de contar en forma constante con un spotter y las bases deben de conectar a la(s) flyer(s).
- F. Desmontes desde parejas extendidas en una sola pierna son permitidos en pirámides.

LANZAMIENTOS Nivel 2

- A. Los lanzamientos son permitidos con un máximo de cuatro bases. Una base debe de permanecer detrás de la flyer durante el lanzamiento y debe de asistirle.
- B. Los lanzamientos deben de ser ejecutados desde el nivel del suelo y deben de recibirse en una posición de cuna (Craddle). La Flyer deberá de ser recibida en una posición de cuna por lo menos

por tres de sus bases originales, una de las cuales tiene que estar posicionada para proteger el área de la cabeza y hombros de la flyer (spotter). Las bases deben de permanecer en forma estacionaria durante el lanzamiento. (Ej. No se permiten lanzamientos que se desplacen en forma intencional).

- C. La única posición del cuerpo permitido son lanzamientos directos en forma vertical.
(Excepto un giro en forma de barril es permitido siempre y cuando inicie y finalice en posición de cuna o cradle con el pecho hacia arriba).
- D. Durante la posición de cuerpo en forma rígida en un lanzamiento, la Flyer podrá usar diferentes variaciones de brazos (sin limitarse a un saludo, o dar un beso), pero las piernas deben de mantenerse rectas en posición de lanzamiento directo.
- E. Ninguna elevación, pirámide, individuo, o prop podrá pasar por arriba o abajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no podrá pasar por encima, por debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos, o props.

LEVEL 3

GIMNASIA GENERAL Nivel 3

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
(Excepto: Rollo al frente o hacia atrás sobre un artículo son legales).
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada es prohibida.
(Por ej.: Doble Media Luna o flics flacs sen fila (Chorus line) conectados son ilegales).
- E. Todos los Pescaditos o clavados en rollo simulando un Ángel o posición extendida son ilegales en este nivel.

GIMNASIA ESTÁTICA Nivel 3

- A. No se permitirán mortales o elementos aéreos. Clarificación: Flic Flac hacia el frente finalizando en una sentada al suelo son ilegales en este nivel.
- B. Los elementos aéreos deben de involucrar el soporte con al menos una mano cuando se pasa sobre una posición invertida.
- C. Las series de flics flacs hacia atrás o hacia adelante no son permitidos.
- D. No se permitirán elementos de giro mientras se está en el aire a excepción de las Rondadas

GIMNASIA CONTINUA Nivel 3

A. Las rotaciones de mortal podrán ejecutarse SOLAMENTE desde una Rondada, o rondada flic, o rondada con series de flics.

(Excepción: media luna sin manos y Mortal al frente con carrera y medio mortal con $\frac{3}{4}$ de giro son permitidos). Los siguientes elementos de gimnasia son ejemplos de elementos NO PERMITIDOS en este nivel: X-Outs, Mortal extendido (plancha), Plancha step out (plancha a una pierna) Flics sin manos, Pike, Árabe sin manos, o Mortal con medio giro (Arabians). Otros elementos con el apoyo de las manos previo a la rondada o rondada flip son permitidos. Ej. Flic al frente, o paloma al frente para rondada flic mortal son permitidos

B. Media Luna a Mortal no está Permitido

C. Ningún elemento de gimnasia es permitido después de un mortal ni tampoco después de una media luna sin manos (Excepción: un roll al frente o hacia atrás es permitido, ningún elemento de gimnasia es permitido después de un rol adelante o hacia atrás).

D. No se permite ninguna rotación de giro mientras se está en el aire (Excepción: Rondadas).

ELEVACIONES /PAREJAS Nivel 3

A. Un spotter se requiere para todos los elementos de pareja extendida.

B. Elementos de pareja de una sola base en doble Awesome/cupie requiere de un spotter separado para cada flyer.

C. Los recibimientos de Split de una sola persona (Single based split catches) son prohibidos.

D. Cuando se recibe un elemento de transición arriba del nivel del pecho, se requieren al menos tres recibidores. Si el peso de la persona no se mantiene sobre el eje vertical de la pareja, se requieren tres personas que reciban y que no sean sus bases originales. El contacto físico debe de mantenerse con al menos una base original, o la persona que está al nivel del pecho o menos.

E. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja pirámide o individuo. (Ej. Un Shoulder sit (sentada en los Hombros) pasando por debajo de un elevador.

F. Elementos de pareja extendida a una sola pierna. Son permitidos.

G. Los montajes en giro o transiciones son permitidos hasta un a rotación de giro por la flyer.

G.1. Las transiciones en giro pueden originarse o terminar solo en el nivel de hombro, prep o por debajo de este. (360 a extensión no esta permitido)

G.2. Transiciones en giro desde y a extensión están prohibidas.

(Clarificación: Medio giro ejecutado por la flyer y un medio giro adicional ejecutado por las bases directo a extensión será considerado como ilegal, si lo realizan simultáneamente)

H. Durante las transiciones, al menos una base debe de mantenerse en contacto con la flyer.

I. No se permiten Montajes a parejas de mortal libre o transiciones.

- J. Péndulos a nivel del hombro o transiciones con bases de péndulos, donde la flyer cae y se separa de sus bases originales, deben usar por lo menos tres recibidores, de los cuales por lo menos dos no sean bases originales. La flyer debe mantener contacto físico con todas sus bases originales.

DESMONTES Nivel 3

- A. Desmote en (Craddle) cuna de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter por separado, con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmote.
- B. Desmontes desde una pareja multibase a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos bases que reciban y un spotter, aparte ubicado en el sector de la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmote.
- C. Cuando se realiza un desmote de una sola base con doble Awesome/Cupie, dos bases independientes deberán de recibir a cada flyer. Las Bases y recibidores deben de estar en una posición estacionaria antes de iniciar el desmote.
- D. Desmotes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides deben de ser asistidos por una base original.
- E. Los desmontes de mortales libres o sueltos no están permitidos
- F. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente) o similares están prohibidas.
- G. Solamente desmontes rectos hacia el suelo (rockets), desmontes directos a cuna y un cuarto de giro son permitidos desde cualquier pareja de una sola pierna.
- H. Se permiten desmontes en giro con 1-1/4 desde cualquier pareja a dos piernas.
- I. Se permite hasta un truco o elemento durante el desmote de una pareja de dos piernas.

MOVIMIENTOS SUELTOS Nivel 3

- A. Movimientos sueltos no son permitidos, más de los que se permitan en el nivel 3 en “Desmontes” y “Lanzamientos” (Los movimientos libres no se refieren a transiciones en pirámides, solamente a elementos de parejas).
- B. Movimientos sueltos no deben de caer en una posición prona.
- C. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales.
- D. Helicópteros no son permitidos.
- E. Log/barrel roll o elementos de rollo horizontal son permitidos.

INVERSIONES Nivel 3

- A. No se permiten elementos de pareja invertidos arriba del nivel del hombro.

(Excepto: se permite un desmonte de rollo suspendido al frente en doble base hacia un cradle o cuna sobre la superficie del suelo) La conexión y soporte de la flyer con su(s) Base(s) debe de ser a la altura del hombro o menor.

Clarificación: un brazo y brazo sería legal en este nivel

- B.** Las inversiones hacia abajo solamente son permitidas por debajo del nivel del pecho y debe de ser asistida por al menos dos bases posicionadas para cuidar el área de la cabeza y hombros. La Flyer, deberá de mantener contacto con sus bases originales. (Clarificación: el elemento no podrá pasar a través del nivel del pecho y convertirse en invertido por debajo del nivel del pecho (el momento de la flyer hacia abajo es la primera preocupación en seguridad).

PIRAMIDES Nivel 3

- A.** Las pirámides deberán de seguir los reglamentos del nivel 3 en “Elevaciones” y “Desmontes”, y se permite hasta una altura de dos niveles (dos pisos)
- B.** Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar por encima o debajo de otra pareja, pirámide o individuo (Ej. personas sentadas en hombros (Shoulder sits) pasando por debajo de un elevador.)
Ilegal: pirámides de salto de rana y transiciones de Wolf wall.
- C.** Elementos de parejas de una sola pierna no deben de estar conectadas con otras parejas extendidas.
- D.** Pirámides colgantes deberán de mantenerse derechas. Cada flyer en el nivel del pecho deberá de tener un spotter en forma continua y las bases deberán de estar en contacto a la persona que cuelga.
- E.** Durante una transición en una pirámide, la flyer podría pasar sobre el nivel de de dos personas de altura, solamente mientras este en contacto directo de brazo con brazo, con al menos dos personas en el nivel del pecho o mas abajo. Estas transiciones no deben de involucrar cambios de bases.
Clarificación: Brazo con brazo/mano con mano con cada una de sus medias bases. Estar conectado de un lado por loa brazos y el otro lado conectado por mano con pie NO ES PERMITIDO. Si la flyer estuviera conectada a los lados de brazo con brazo, y una tercera persona conectada con los pies, el elemento sería legal.
- E.1** En estas transiciones deberán receptor por lo menos 2 bases. Las bases deberán permanecer en forma estacionaria y mantener contacto visual con la flyer en toda la transición.
- F.** Transiciones de pirámides no debe de involucrar inversiones mientras se sueltan de las bases.
- G.** Las flyers deberán de recibir un soporte primario desde una base (Excepto: en las pirámides colgantes, el soporte primario de la flyer debe de ser al nivel del pecho o menos).

LANZAMIENTOS Nivel 3

- A.** Los lanzamientos son permitidos con un máximo de cuatro bases. Una base debe de permanecer de tras de la flyer durante el lanzamiento y debe de asistir a la Flyer en el lanzamiento.

- B.** Los lanzamientos deben de ser ejecutados desde el nivel del suelo y deben de recibirse en una posición de cuna (Craddle). La Flyer deberá de ser recibida en una posición de cuna por lo menos por tres de sus bases originales, una de las cuales tiene que estar posicionados para proteger el área de la cabeza y hombros de la flyer. Las bases deben de permanecer en forma estacionaria durante el lanzamiento. (Ej. No se permiten lanzamientos que se desplacen en forma intencional).
- C.** Rotaciones de mortal, inversiones y lanzamientos en movimiento no son permitidos.
- D.** Hasta un elemento o truco es permitido durante un lanzamiento. Lanzamientos en giro no deben de exceder una rotación.
Legal: Toe-touch o Salto japonés, Ball out, pretty girl, Etc. Illegal: Switch kick (patada-patada), pretty girl kick, doble toe touch.
Clarificación; El arco no cuenta común elemento, Excepción: un Ball X es permitido en este nivel.
- E.** Durante un lanzamiento en giro, NO se permite ningún otro elemento más que giro (Ej. Patada Giro, 1/2 Giro Toe Touch, Etc. No son Permitidos.)
- F.** Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop podrá pasar por arriba o abajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no podrá pasar por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos, o props.
- G.** No Se permiten inversiones
- H.** Otro tipo de lanzamientos además de lanzamientos directos son permitidos

2.2 CATEGORÍA JUVENIL

2.2.1 DEFINICIÓN

Las competiciones deportivas se dividen en diferentes categorías con objeto de estructurar mejor la formación del competidor buscando que el nivel sea similar y ayudando a desarrollar correctamente el aprendizaje de los diferentes medios técnico-tácticos.

Identificamos las categorías con las etapas establecidas por las federaciones deportivas atendiendo a la edad cronológica de los competidores. De esta forma, desde que el competidor comienza a practicar una modalidad deportiva hasta que llega a la etapa adulta pasará por una serie de categorías en las que se irán adaptando las reglas y la competición.

La categoría juvenil en la mayoría de deportes comprende entre las edades de 11 a 18 años dependiendo de las exigencias técnicas y modalidades, de acuerdo a las características de cada fase sensitiva.

En el Cheerleading existen varias categorías y modalidades de competencia entre las cuales identificamos a la categoría juvenil con los siguientes nombres y parámetros

Senior	Hasta los 18 años	Sólo Mujeres	15-30 Integrantes	Nivel 2,3,4
Senior Co-Ed (Mixto)	11 a 18 años	5 hombres o más	15-30 Integrantes	2,3,4

Nota: los niveles se refieren al grado de dificultad según el reglamento oficial de cheerleaders

2.3.2 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS

Los progresos evolutivos que toman forma en particulares impulsos de desarrollo podrían, también, en consecuencia, ser productivos por el hecho de que, en determinadas edades, si alcanza cierto nivel motor sobre cuya base se crean mejoras en el desempeño, los cuales son más evidentes si se los compara con los de las otras edades.

Un incremento parecido del desempeño no sería posible en edades más precoces por cuando no se habrían alcanzado todavía los necesarios antecedentes condicionales y coordinativos. Pero también en este caso los impulsos de desarrollo observables no serían productos de Fases Sensibles, sino consecuencia del nivel de desarrollo motor estructural adquirido en ciertas edades, que proporcionan antecedentes favorables para un mejor desarrollo de las capacidades motoras considerables.

Las fases sensitivas se clasifican por las características en el desarrollo corporal y la facilidad en cada etapa para desarrollar ciertas capacidades lo cual se especifica en el siguiente cuadro.

Edad pre escolar 4 – 6 años	Capacidades tempranas Capacidades neutras
Primera edad escolar 7 – 9 años	Capacidades tempranas Capacidades neutras
Segunda edad escolar Niños 9 – 13 años Niñas 10 – 11 años	Capacidades tempranas Capacidades neutras
Primera fase puberal Mujeres: 11 – 13 años Hombres: 13 – 15 – 16 años	Capacidades tardías Capacidades neutras
Segunda fase puberal Mujeres: 13 - 15 años Hombres: 15 – 20 años	Capacidades tardías Capacidades neutras

Cuadro de capacidades

Capacidades tempranas	Flexibilidad Coordinativas Velocidad Aprendizaje motor Fuerza explosiva
Capacidades tardías	Resistencia anaeróbica Fuerza máxima
Capacidades neutras	Resistencia básica Resistencia a la fuerza

Los deportistas que forman parte de la categoría juvenil se enciernen entre las edades de 11 a 18 años, es decir que se encuentran dentro DE LA PRIMERA Y SEGUNDA FASE PUBERAL, las características en esta fase sensitiva son las siguientes:

- La repartición de las fibras musculares ya esta terminada sin embargo su funcionamiento es todavía flexible.
- La plasticidad de los procesos nerviosos es bien entrenable hasta el fin de la primera fase puberal, después de que se consolide el tipo del sistema nervioso esta plasticidad es poco modificable

Las capacidades que se pueden desarrollar en esta fase son las siguientes:

- Resistencia anaeróbica
- Fuerza máxima
- Resistencia básica
- Resistencia a la fuerza

Recomendaciones para el entrenamiento en la primera y segunda fase puberal

- Modificar la ejecución de técnicas dominadas, son otras las relaciones de espacio tiempo
- La frecuencia de acciones a pesar del entrenamiento se pierde claramente al inicio de la edad juvenil, pero aumenta significativamente la longitud de cada ciclo
- Pensando en la coordinación, en esta fase el desarrollo del sistema funcional de recepción y procesamiento de informaciones, ya no va a mejorar mas
- El entrenamiento coordinativo debe orientarse ante todo al mantenimiento y a la estabilización del repertorio coordinativo ya dominado.

**CAPITULO N°3:
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 HIPOTESIS

3.1.1 General

La aplicación de un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheereleaders incide en el nivel técnico de un equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito

3.1.2 Nula

La aplicación de un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheereleaders no incide en el nivel técnico de un equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito

3.2 VARIABLES DE INVESTIGACION

VI: Programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleader

VD: Nivel técnicos de un equipo categoría juvenil

3.13 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Independiente Programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleader	Proceso sistemático y ordenado de actividades que permiten desarrollar habilidades gimnásticas específicas para cheerleaders	Metodología de entrenamiento Capacidades físicas Elementos gimnásticos	Tiempo de captación en el aprendizaje Dominio físicos y técnicos Dominio en la ejecución del elemento	Evaluación del elemento enseñado con respecto al tiempo Tes. físicos y técnicos Tes. de dominio técnico de elementos

Dependiente Nivel técnicos de un equipo categoría juvenil	Medida de la capacidad y habilidad para realizar elementos técnicos específicos de un deporte	Habilidades y destrezas de los integrantes de un equipo Elementos técnicos Características de la categoría juvenil	Número de integrantes del equipo que dominan elementos técnicos Capacidades y habilidades físicas de la categoría juvenil	Recopilación de datos obtenidos de los test Observación directa
---	---	--	--	--

3.4 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

De campo.

3.5 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación se tendrá que realizar un análisis comparativo entre los datos ex ante y ex pos, por lo tanto el tipo de investigación que se llevara a cabo será correlacional.

3.6 POBLACION Y MUESTRA

La población que se tomara será todo un equipo de cheerleaders categoría juvenil de la ciudad de Quito, que conste de 25 integrantes como mínimo y un máximo de 35

3.7 MUESTRA

La muestra será el mismo número del universo que será todo un equipo de cheerleaders categoría juvenil de la ciudad de Quito de 25 integrantes como mínimo y un máximo de 35

3.8 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION

3.8.1 Plan de entrenamiento

3.8.2 Tabla de recopilación de datos físicos como peso talla, edad, genero

3.8.3 Test

- TEST DE COORDINACIÓN
- TEST DE FUERZA
- TEST DE FLEXIBILIDAD

3.8.4 Guía de observación

- EVALUACIÓN DE ELEMENTOS GIMNÁSTICOS BÁSICOS
- EVALUACIÓN DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE CHEERLEADING INDIVIDUALES SALTOS

- EVALUACIÓN DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE CHEERLEADING GRUPALES ELEVACIONES
- EVALUACIÓN DE ELEMENTOS TÉCNICOS DE CHEERLEADING GRUPALES LANZAMIENTOS

3.8.5 Reglamentación y hojas de calificación oficiales para competencias de cheerleaders nacionales e internacionales

- EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÉCNICO GLOBAL DEL EQUIPO

3.8.6 Estadígrafos

- **Media Aritmética**
- **Mediana**
- **Moda**
- **Desviación Estándar**

3.9 RECOLECCION DE DATOS

Los test y evaluaciones serán aplicados al inicio de la investigación, previo de aplicar el programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleaders, , y al finalizar el mismo, recopilando los datos necesarios para realizar el análisis de estos concluyendo de qué forma a incidido el programa de entrenamiento en el rendimiento del equipo.

Los datos obtenidos de los diferentes test y guías de observación fueron recolectados en tablas de recolección de datos, identificando la fecha en la cual se realizaron las evaluaciones.

3.10 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Una vez que hemos detallado las variables en estudio a través de ellas, conviene conocer si en realidad existe una relación significativa entre X y Y, es decir, necesitamos saber si la variable independiente influye realmente en la variable dependiente.”¹⁵

Se procederá a la tabulación del presente estudio por medio de MS-EXCELL, para el procesamiento de análisis de datos se utilizará los estadígrafos descriptivos tales como; media, moda, desviación estándar y se tratará los datos por las características de los elementos técnicos y fecha de toma de datos.

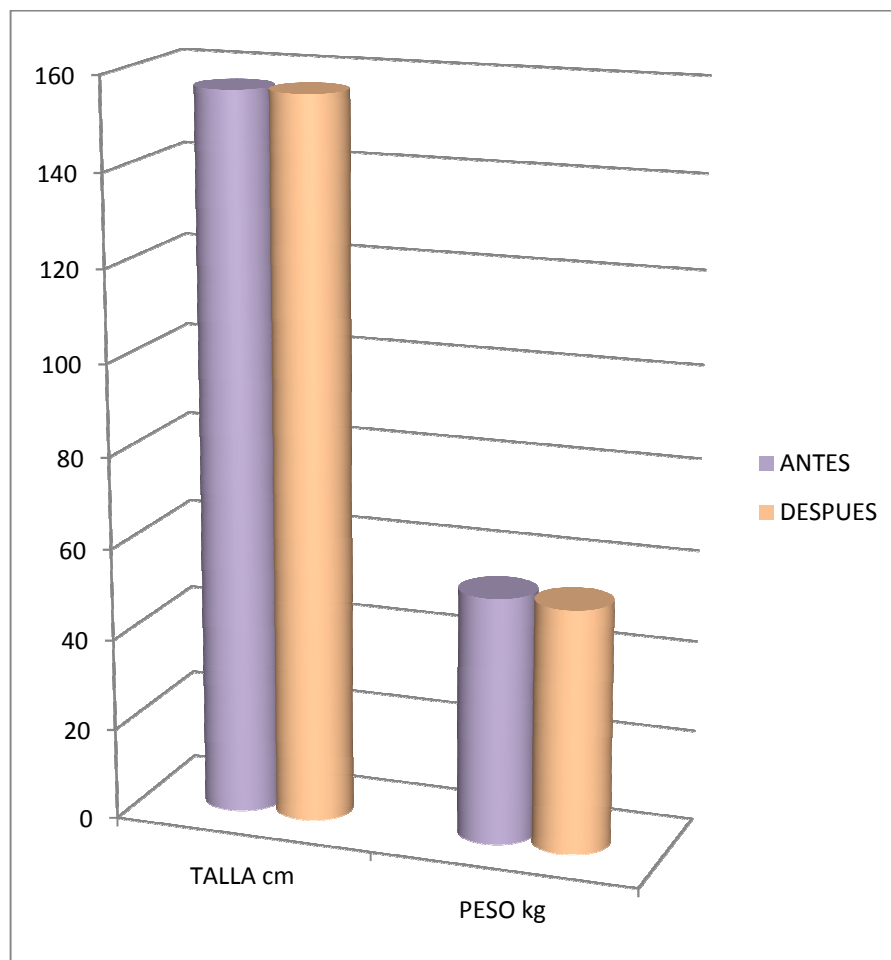
El método científico provee la posibilidad de conocer la fuerza de la correlación, es decir el nivel de asociación que existe entre las variables.

- Se analizara críticamente la información recolectada
- Se realizara el análisis estadístico de los datos recolectados
- Se organizara técnicamente los datos estadísticos
- Se eliminara datos mal recolectados
- Se realizara el análisis e interpretación grafica de los datos estadísticos

¹⁵ PAZMIÑO. I. “Metodología de la Investigación Científica”. p. 206

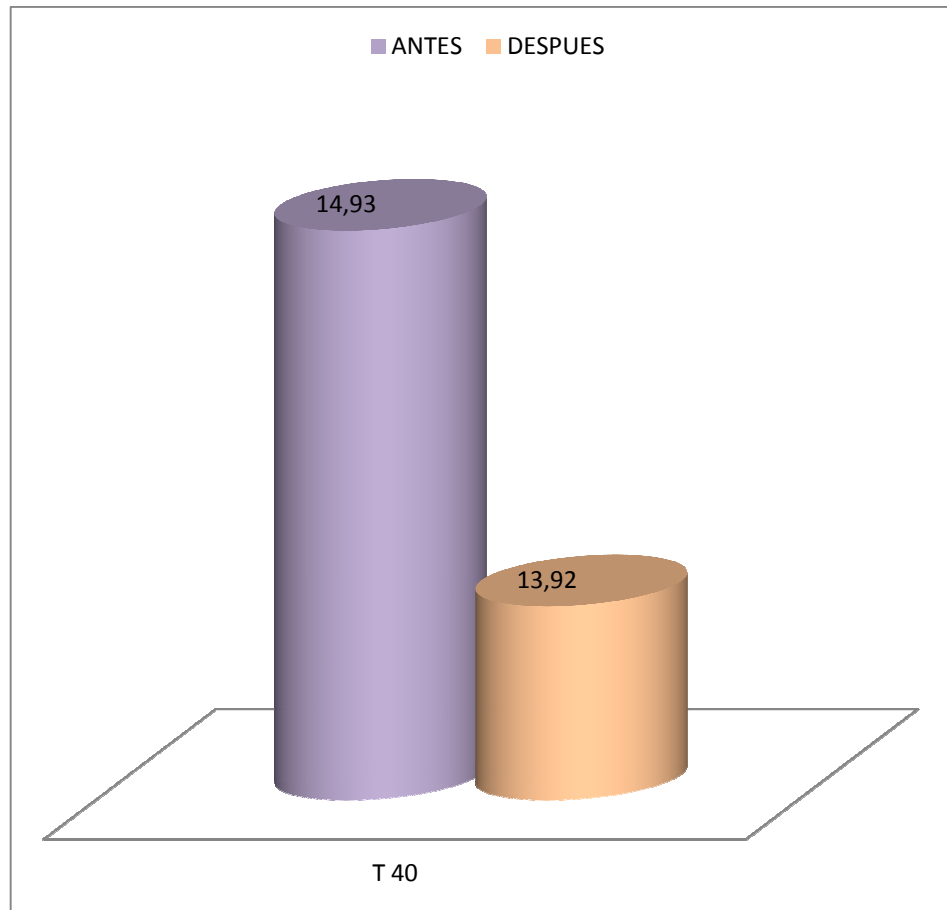
TABLA COMPARATIVA

	DATOS FISICOS			
	ANTES 12 DE ENERO 2010		DESPUES 12 DE MARZO 2010	
PRUEBA	TALLA cm	PESO kg	TALLA cm	PESO kg
PROMEDIO	156,30	53,93	156,30	53,26



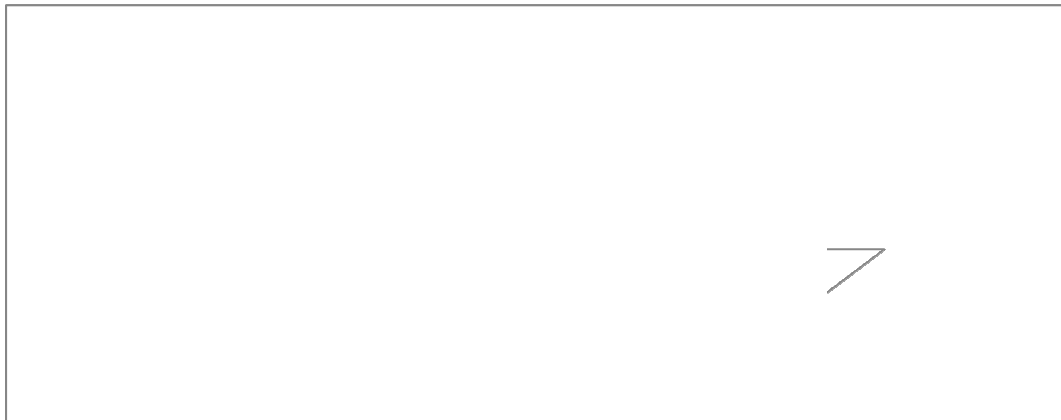
Según el promedio de los datos recolectados a las cheerleaders del equipo antes y después del programa de entrenamiento, se puede notar que el peso y la talla no han variado en gran proporción lo que demuestra que el programa aplicado ha incidido en la reducción de 1,2% del promedio total del peso de los miembros del equipo y 0% en el promedio de la estatura total del equipo.

	COORDINACION	
	ANTES 12 DE ENERO 2010	DESPUES 12 DE MARZO 2010
PRUEVA	T 40	T 40
PROMEDIO	14,93	13,92

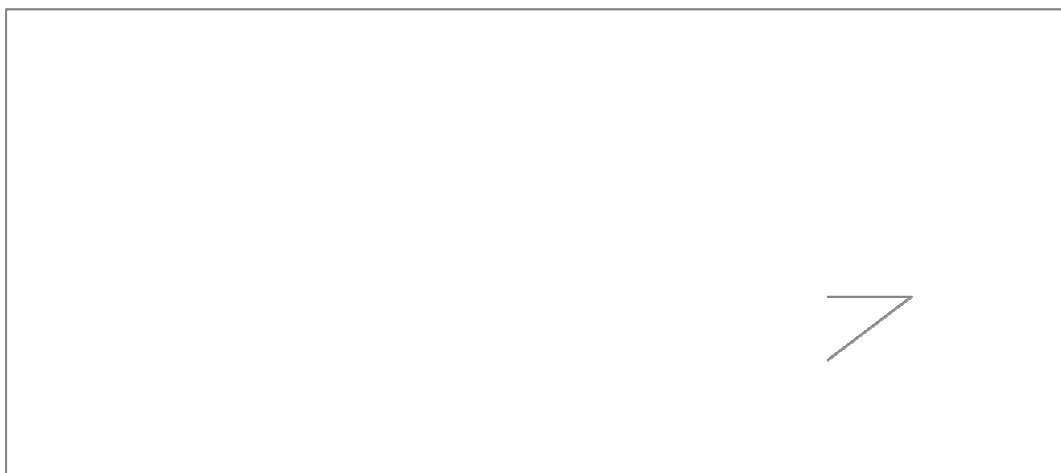


Para medir la coordinación se utilizó el test T 40 antes de la aplicación del programa de entrenamiento y al finalizar el mismo, teniendo como resultado el mejoramiento del promedio del equipo en 6,7%

	FLEXIBILIDAD					
	ANTES 12 DE ENERO 2010			DESPUES 12 DE MARZO 2010		
PRUEBA	TRONCO	ARCO	SPLIT	TRONCO	ARCO	SPLIT
PROMEDIO	12,26	22	8,33	16,89	15	2,93

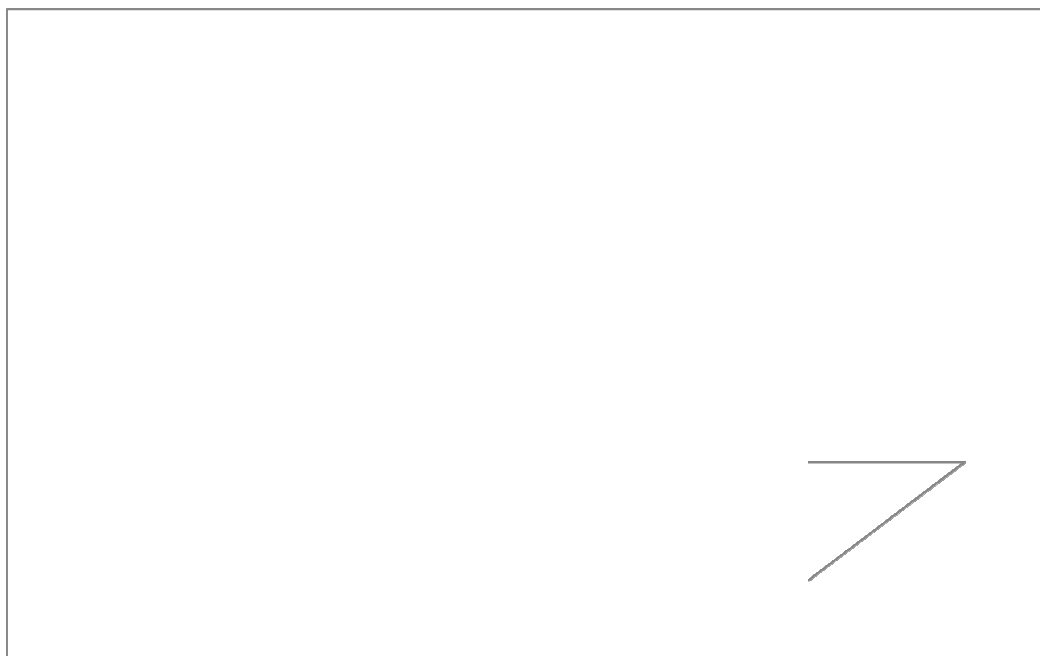


La flexibilidad de tronco mejoro en el promedio del equipo en 37,7% hasta el final del programa de entrenamiento, siendo la flexibilidad un aspecto muy importante en el desempeño técnico del cheerleading se puede determinar que el entrenamiento de gimnasia específica para este deporte incidió de forma positiva en el desempeño del equipo



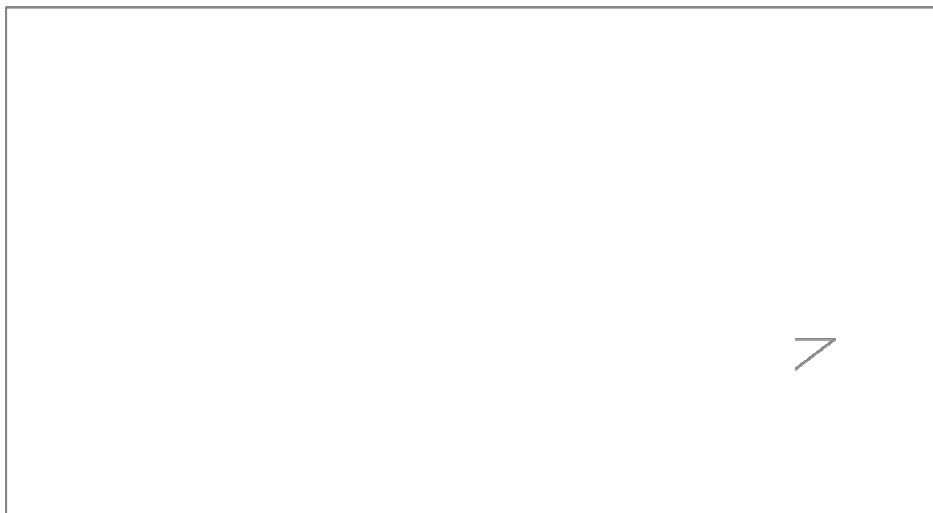
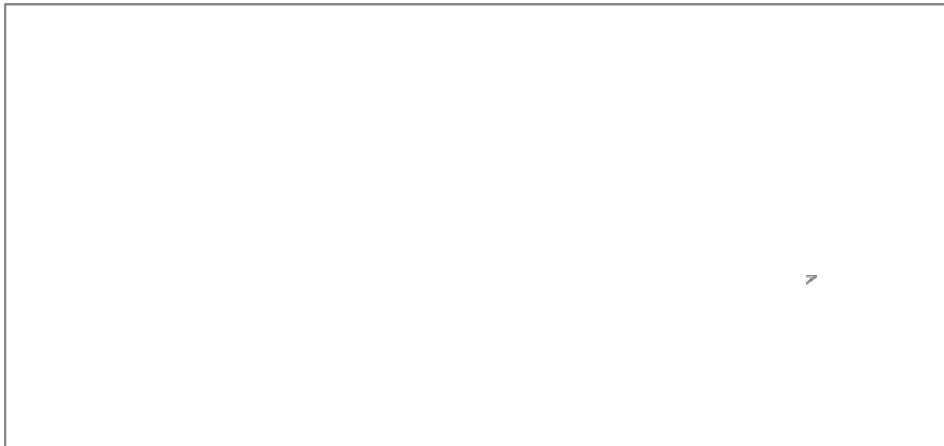
Para medir la flexibilidad de arco se tomo la medida de la distancia entre los dedos de las manos hasta los talones mientras mantenían la posición de arco, es decir que a menor

distancia la flexibilidad es mayor, los datos obtenidos demuestran que luego de la aplicación del programa de entrenamiento la flexibilidad del grupo aumento en 31,8% incidiendo de forma positiva



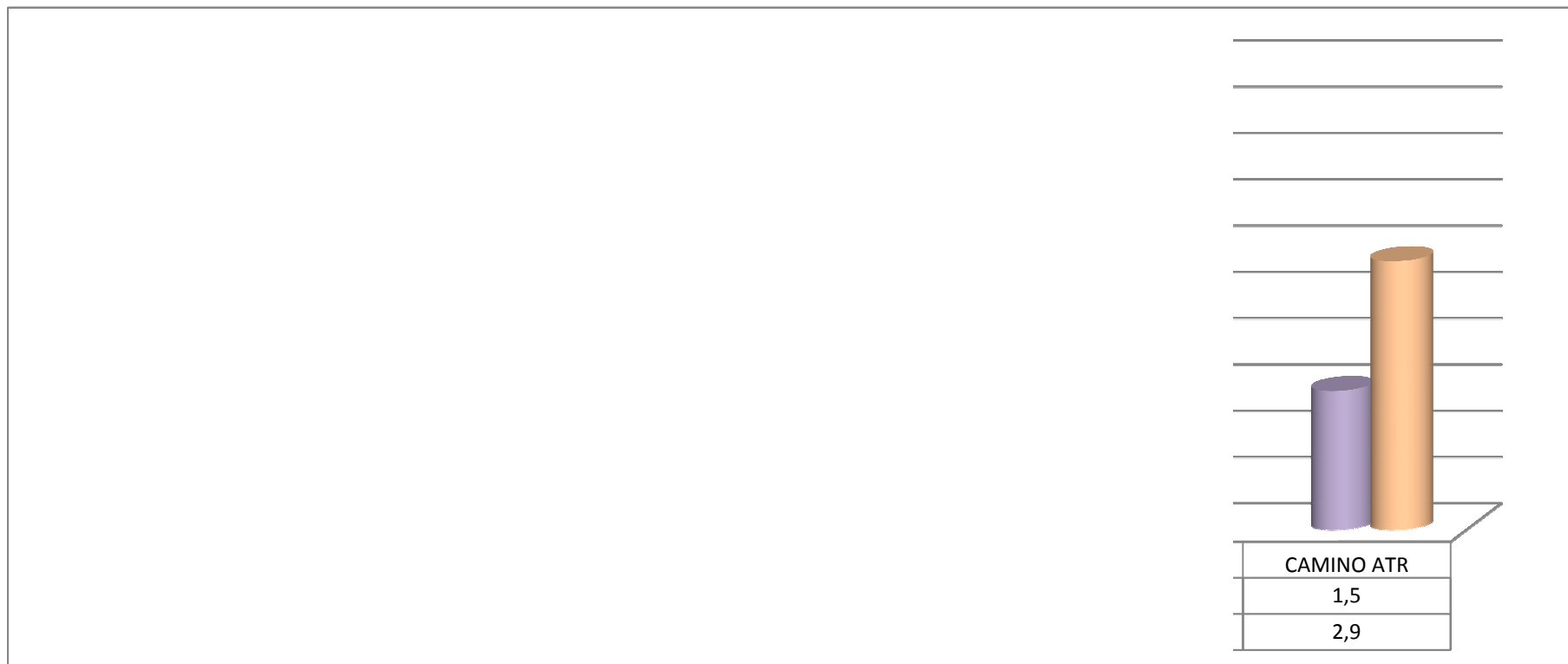
Para medir la flexibilidad en la abertura de piernas se midió la distancia entre la cadera y el piso, a menor distancia existía mejor es su nivel de flexibilidad, los datos obtenidos al realizar esta medición demuestra que luego de aplicar el programa de entrenamiento la flexibilidad en abertura de piernas en promedio general del equipo aumento en un 68% , siendo la flexibilidad de un aspecto muy importante para el aprendizaje de elementos técnicos del cheerleadin, se evidencia que la aplicación del programa de entrenamiento incidió de forma positiva el desarrollo técnico del equipo

	FUERZA			
	ANTES 12 DE ENERO 2010		DESPUES 12 DE MARZO 2010	
PRUEBA	SALTO VERTICAL cm	LANZAMIENTO DE BALON cm	SALTO VERTICAL cm	LANZAMIENTO DE BALON cm
PROMEDIO	29,48	250,3	36,59	277,7



Para medir fuerza de tren superior se utilizo el test de lanzamiento de balón y para medir la fuerza de tren inferior se utilizo el test de salto vertical, los datos obtenidos antes y después de la aplicación de programa de entrenamiento muestra una notable mejora del 10,9% , esto demuestra que la incidencia es positiva

ELEMENTOS GIMNASTICOS DIFICULTAD 1												
	ANTES 12 DE ENERO 2010						DESPUES 12 DE MARZO 2010					
	ROL ADE	ROL ATR	MEDIA LUNA	RONDA DA	CAMINO ADE	CAMINO ATR	ROL ADE	ROL ATR	MEDIA LUNA	RONDAD A	CAMINO ADE	CAMINO ATR
PROMEDIO	4,6	4,3	4,1	3,6	2,0	1,5	4,9	4,8	4,6	4,3	3,0	2,9



Rol adelante.- se evaluó sobre 5 teniendo el equipo un promedio de 4,6 antes de aplicar el programa de entrenamiento, logrando casi el perfeccionamiento al final del programa con 4,9 teniendo una incidencia positiva

Rol atrás.- se evaluó sobre 5 el equipo tuvo un promedio de inicio de 4,3 luego de la aplicación del programa de entrenamiento su promedio mejoro a 4,8 muy cerca del puntaje perfecto

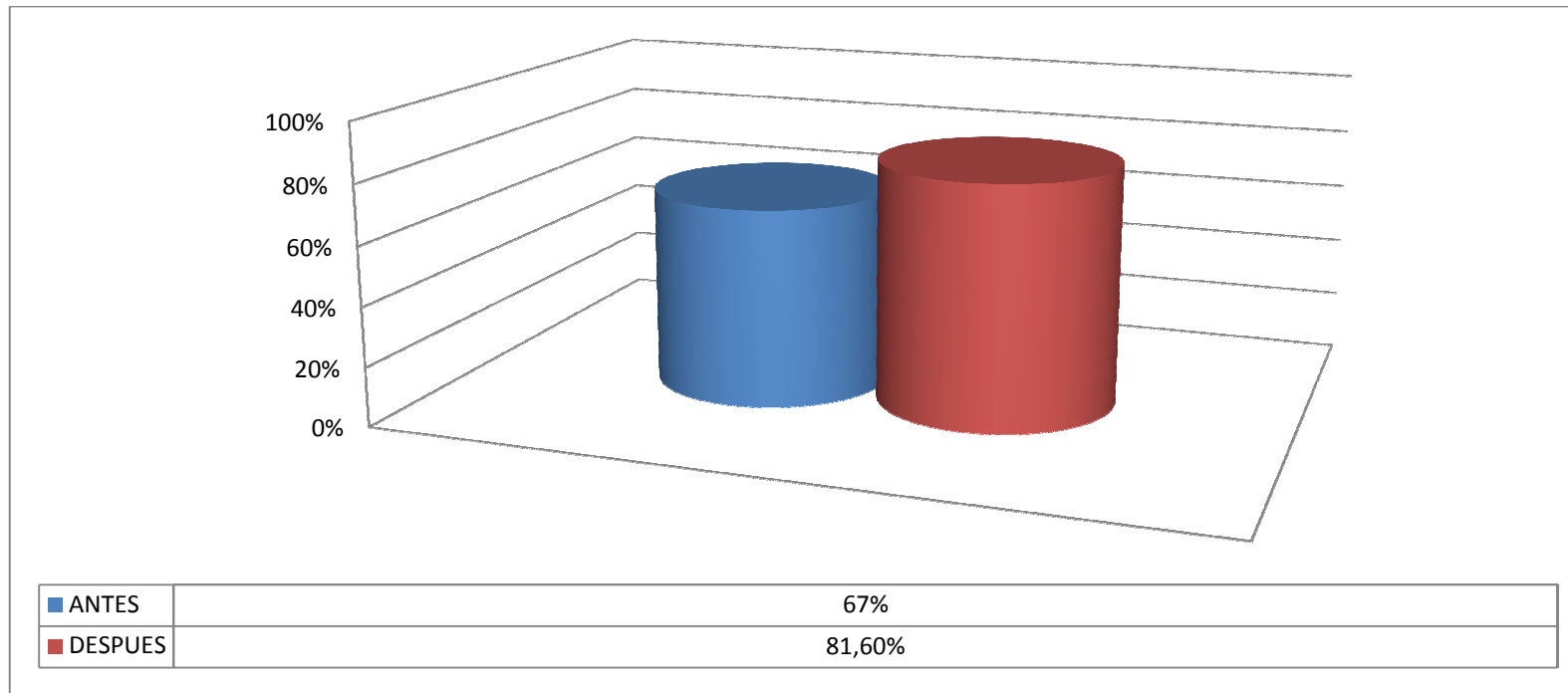
Media luna.- se evaluó sobre 5, en promedio el equipo antes de la aplicación del programa de entrenamiento inicio con 4.1 y al finalizar tubo un puntaje de 4,6 mejorando en 0.5 acercándose al puntaje perfecto.

Rondada.- al igual que los anteriores elementos la evaluación fue sobre 5, el equipo inicio con un promedio de 3,6 y al final del entrenamiento tuvo un promedio de 4,3 mejorando en 0,7 casi un punto.

Camino adelante.- la evaluación se la realizo sobre 5, previo a la aplicación del programa de entrenamiento el equipo tuvo un promedio de 1,5 y luego de los dos meses de entrenamiento obtuvo el promedio de 3 mejorando en un punto.


Camino atrás.- se evaluó sobre 5, previo al entrenamiento el equipo tuvo un promedio de 1,5 al finalizar el proceso el equipo obtuvo un promedio de 2.9 mejorando en 1,4

DESARROLLO DE GIMNASIA DIFICULTAD 1



Antes de la paliación del programa de entrenamiento el quipo tenía un 67% sobre 100% en el dominio de elementos gimnásticos de dificultad 1, al finalizar el programa de entrenamiento el promedio del equipo muestra el 81% de dominio de dichos elementos mejorando en 19,4% lo cual demuestra una incidencia positiva del programa de entrenamiento.

ELEMENTOS GIMNASTICOS DIFICULTAD 2														
PRUEBA	ANTES 12 DE ENERO 2010							DESPUES 12 DE MARZO 2010						
	MEDIO MORTAL	FLIC FLAC	SERIE DE FILC FLAC	RONDADA FLI FLAC	MORTAL ATRAS	RONDADA MORTAL ATRAS	RONDADA FLIC FLAC MORTAL ATRÁS	MEDIO MORTAL	FLIC FLAC	SERIE DE FILC FLAC	RONDADA FLI FLAC	MORTAL ATRAS	RONDADA MORTAL ATRAS	RONDADA FLIC FLAC MORTAL ATRÁS
PROMEDIO	1,0	1,6	1,0	1,3	0,2	0,0	0,0	1,3	3,1	2,3	2,3	1,1	0,7	0,0



DADA AL ATR	ROND FLIC MORT ATR
0	0
,7	0

Medio mortal.- se evaluo sobre 5, obteniendo el equipo un promedio de 1 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 1,3 al finalizar, teniendo una mejora de 0.3

Flic-Flac.- se evaluo sobre 5, el equipo obtubo un promedio de 1.6 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 3,1 al finalizar, teniendo una mejora de 1.5

Serie de flic-flas.- al igual que los anteriores elemento la evaluacion fue sobre 5 el equipo obtubo un promedio de 1,3 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 2,3 al finalizar, teniendo una mejora de 1

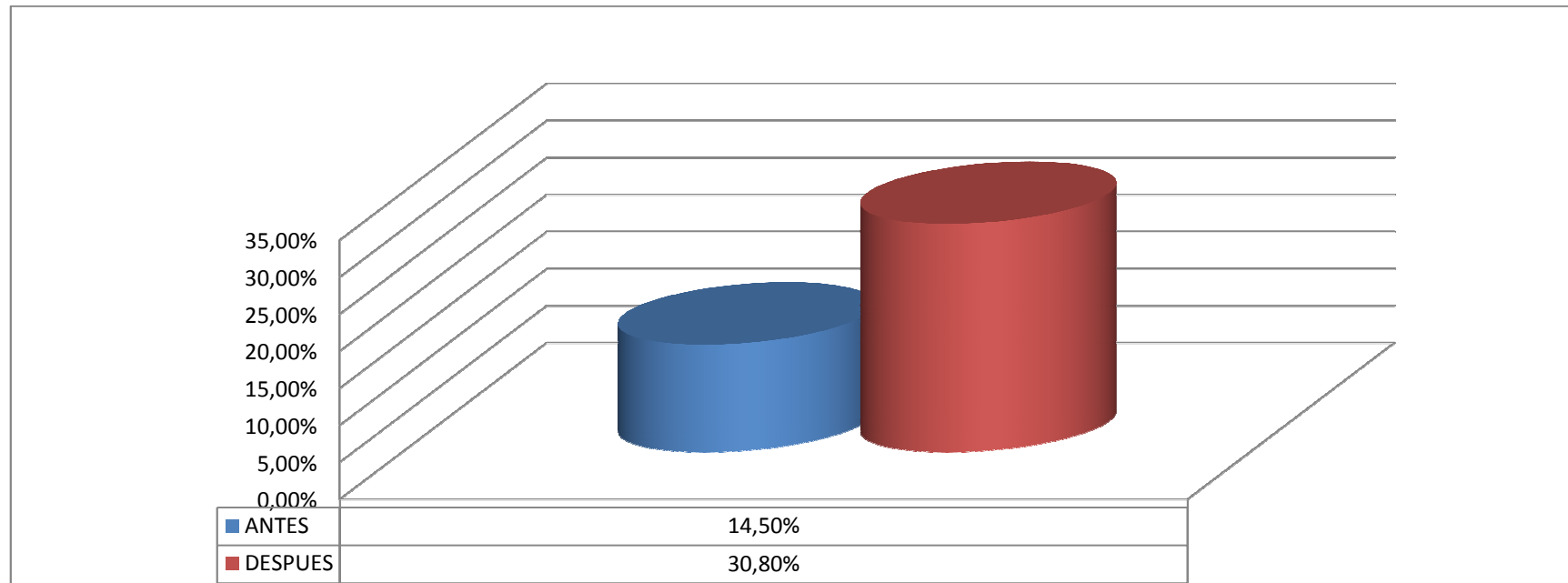
Rondada fic-flac.- este elemento fue evaluado sobre 5, el equipo obtubo un promedio de 1.3 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 2,3 al finalizar teniendo una mejora de 1

Mortal atrás.- se evaluo sobre 5, el equipo obtubo un promedio de 0,2 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 1,1 al finalizar, teniendo una mejora de 0.9

Rondada mortal atrás.- fue evaluado sobre 5 , el equipo obtubo un promedio de 0 antes de aplicar el progama de entrenamiento y de 0.7 al finalizar, teniendo una mejora de 0.7

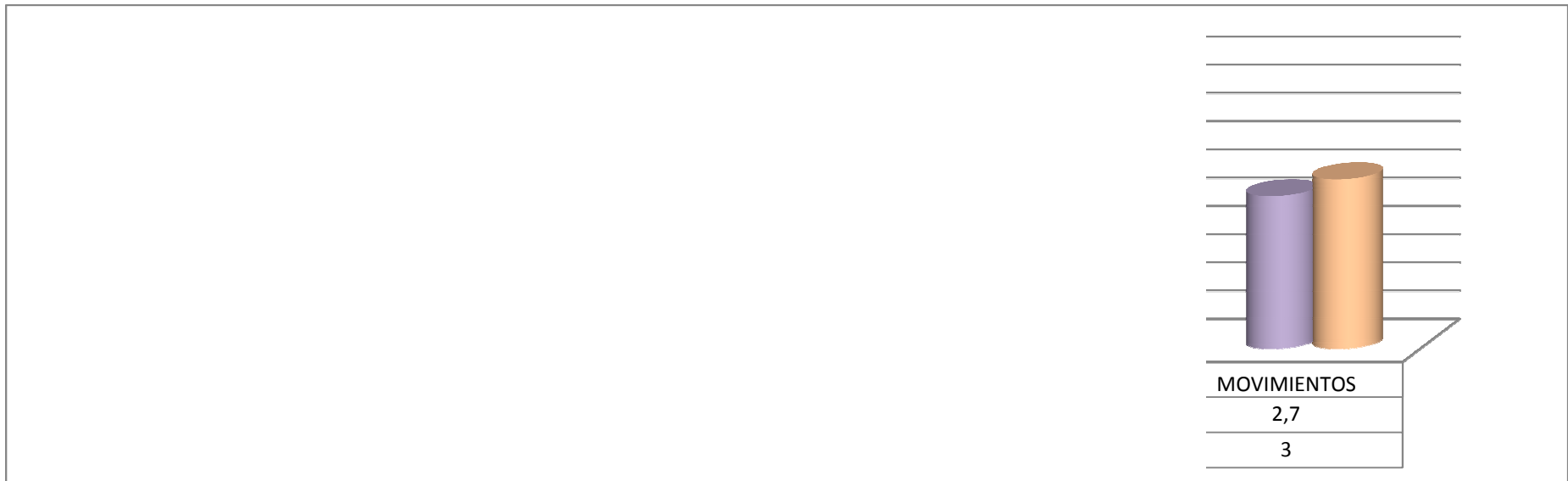
Rondada fic-flac mortal atrás.- de igual forma este elemento fue calificado sobre 5, el equipo obtuvo un promedio de 0 previo a la aplicación del progama de entrenamiento y mantuvo el mismo promedio al final

DESAROLLO DE GIMNASIA DE DIFICULTAD 2



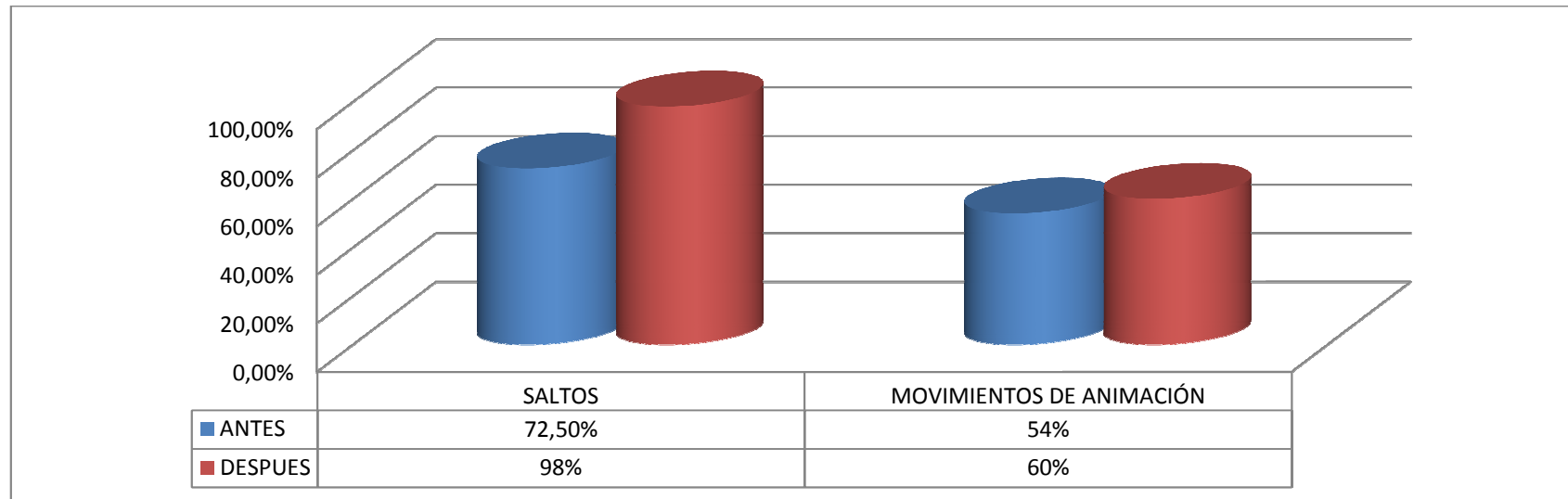
Previo a la aplicación del programa de entrenamiento el equipo mostraba un 14,5% sobre 100% de dominio de elementos gimnásticos dificultad 2, y al finalizar el entrenamiento muestra un dominio de 30,8% mejorando sus dominio acrobático en un 16%, manteniéndose en menos del 50% de perfección pero mostrando un notable progreso en este nivel de dificultad de la gimnasia para cheer

SALTOS Y MOVIMIENTOS CHEER										
	ANTES 12 DE ENERO 2010					DESPUES 12 DE MARZO 2010				
	AGUILA	TOUTACH	BALLA	PAIC	MOVIMIENTOS	AGUILA	TOUTACH	BALLA	PAIC	MOVIMIENTOS
PROMEDIO	4,7	3,6	3,3	2,9	2,7	5,0	4,1	4,1	3,4	3,0



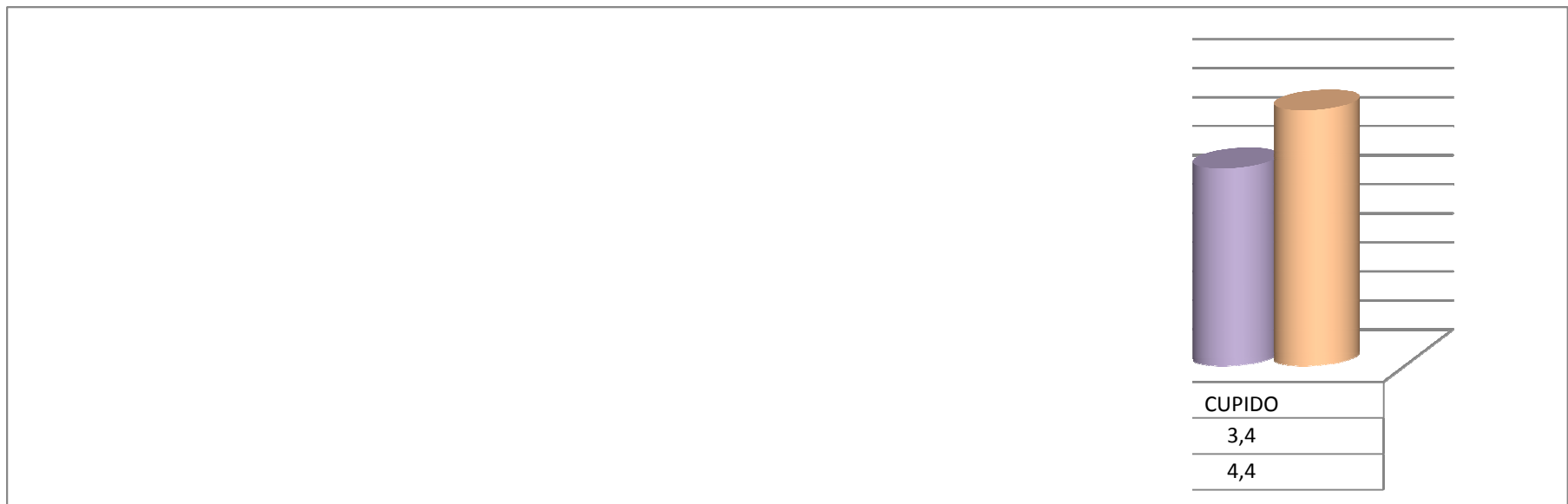
Cada salto fue evaluado sobre 5 y de la misma forma se evaluo una secuencia de movimientos de animación, mejorando en todos los elementos al finalizar el programa de entrenamiento

PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y MOVIMIENTOS CHEER



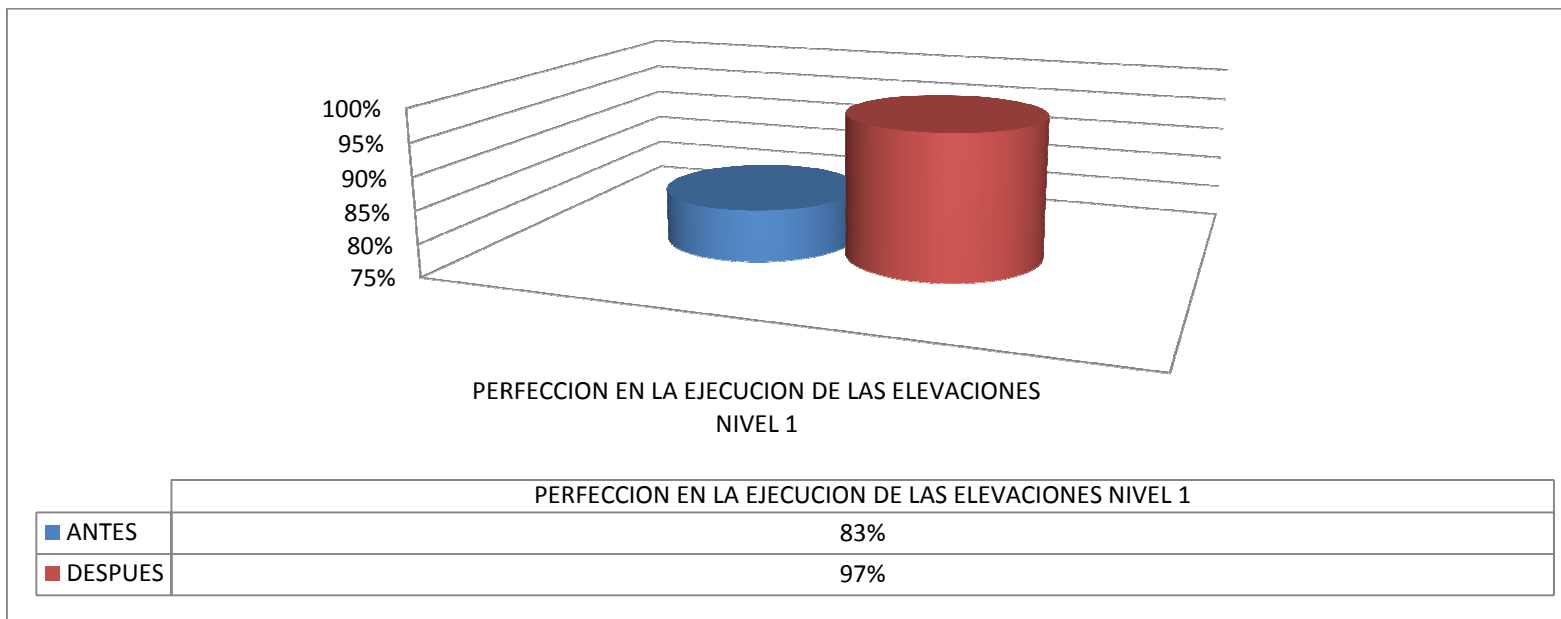
Previo a la aplicación del programa de entrenamiento el equipo tenía el 72,5% de grado de perfeccion en la ejecución de saltos cheer y al finalizar el entrenamiento su grado de perfeccion fue de 98% es decir que obtuvo una mejora de 26% mostrando una incidencia positiva del programa de entrenamiento. Los movimientos de animación tuvieron un 54% de perfeccion previo al entrenamiento y 60% al finalizar, teniendo una mejora mínima de 6% lo cual no muestra una notable incidencia de dicho programa en el perfeccionamiento de los elementos de animación.

ELEVACIONES DIFICULTAD 1								
	ANTES 12 DE ENERO 2010				DESPUES 12 DE MARZO 2010			
	PRUEVA	LUNCH	MEDIA	EXTENCION	CUPIDO	LUNCH	MEDIA	EXTENCION
PROMEDIO	4,7	4,6	4,0	3,4	5,0	5,0	5,0	4,4



Las elevaciones nivel 1 se evaluó sobre 5 cada elemento, mejorando en cada uno de estos llegando casi a la perfección luego de la aplicación del programa de entrenamiento de gimnasia

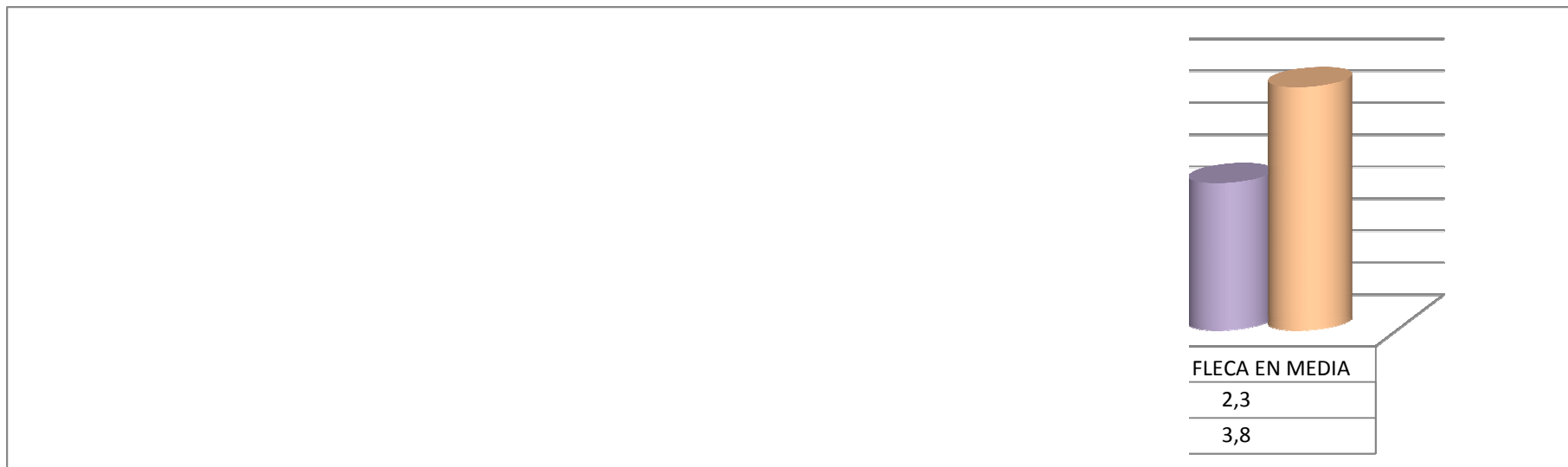
PERFECCION EN LA EJECUCIÓN DE LAS ELEVACIONES NIVLE 1



Antes de la aplicación del programa de entrenamiento el equipo tenía el 83% de perfección en la ejecución de las elevaciones nivel 1, luego de la aplicación del entrenamiento el equipo logro el 97% de perfección, mejorando un 20%.

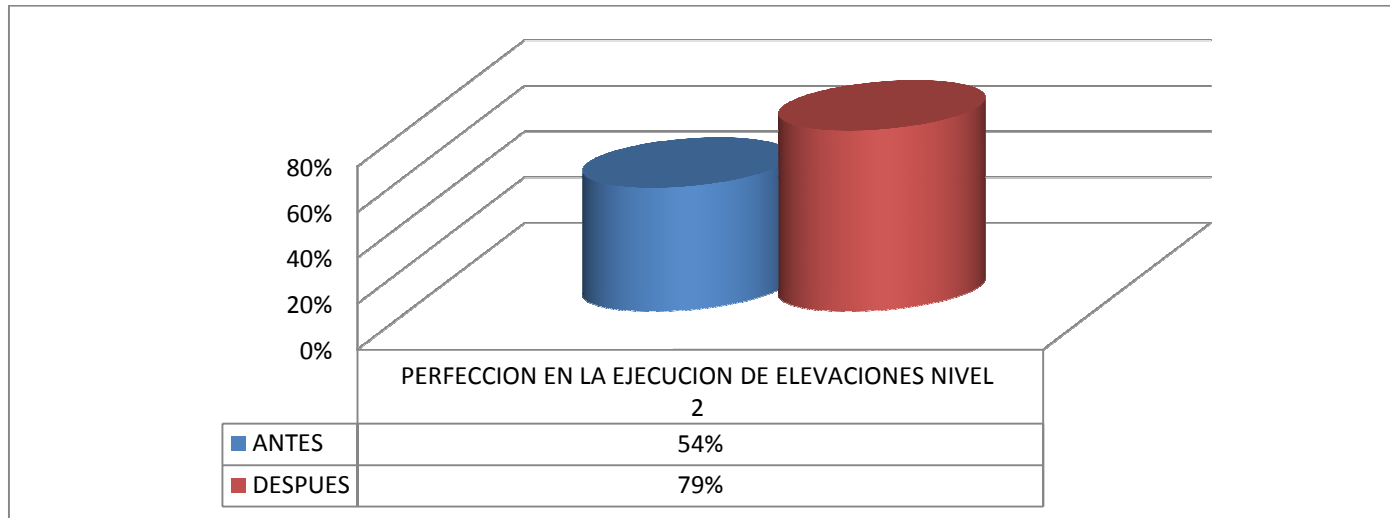
Nota. Durante el entrenamiento de gimnasia no se entreno ninguna elevación únicamente se repaso ubicaciones, coreografías, y se designo un día por semana para el repaso de la coreografía completa del equipo.

ELEVACIONES DIFICULTAD 2								
	ANTES 12 DE ENERO 2010				DESPUES 12 DE MARZO 2010			
	LIBERTY EN MEDIA	PLANCHA EN MEDIA	ESCORPION EN MEDIA	ARCO Y FLECHA	LIBERTY EN MEDIA	PLANCHA EN MEDIA	ESCORPION EN MEDIA	ARCO Y FLECHA
PROMEDIO	3,4	3,1	2,4	2,3	4,0	4,0	4,0	3,8



Las elevaciones de nivel 2 fueron evaluadas sobre 5 cada elemento antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento mejorando en cada uno de estos

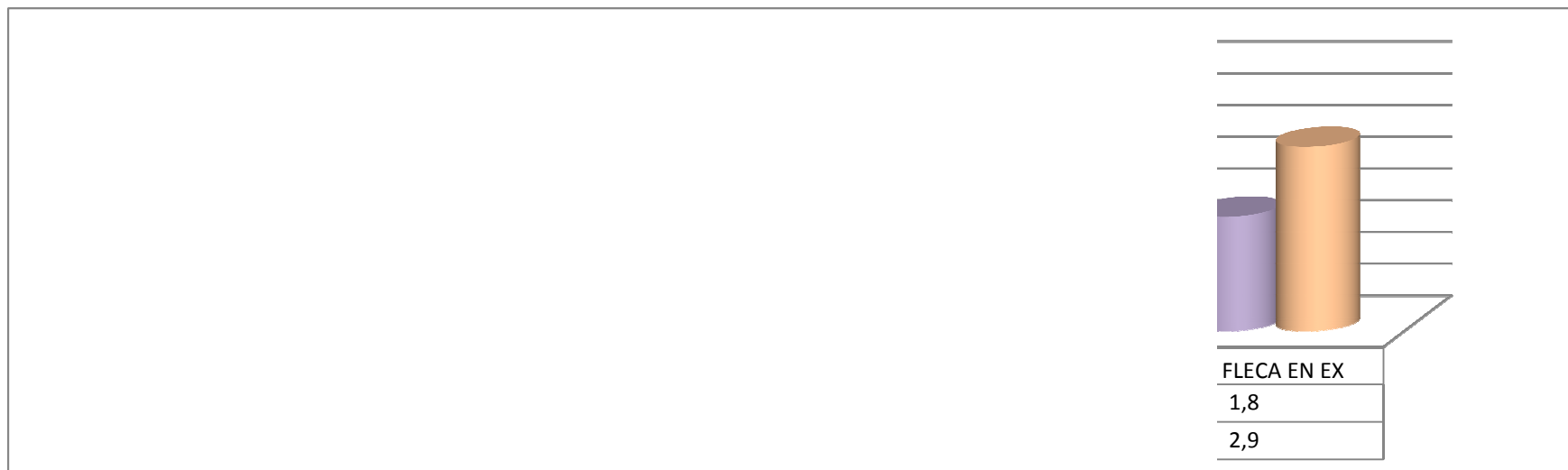
PERFECCION EN LA EJECUCION DE ELEVACIONES NIVEL 2



Antes de la aplicación del programa de entrenamiento el quipo ejecutaba las elevaciones nivel 2 con 54% de perfección luego de los 2 meses de entrenamiento de gimnasia su nivel de perfección es de 79% mejorando en un 25%, mostrando una incidencia positiva del entrenamiento acrobático específico para cheerleaders en el perfeccionamiento de elevaciones de nivel 2

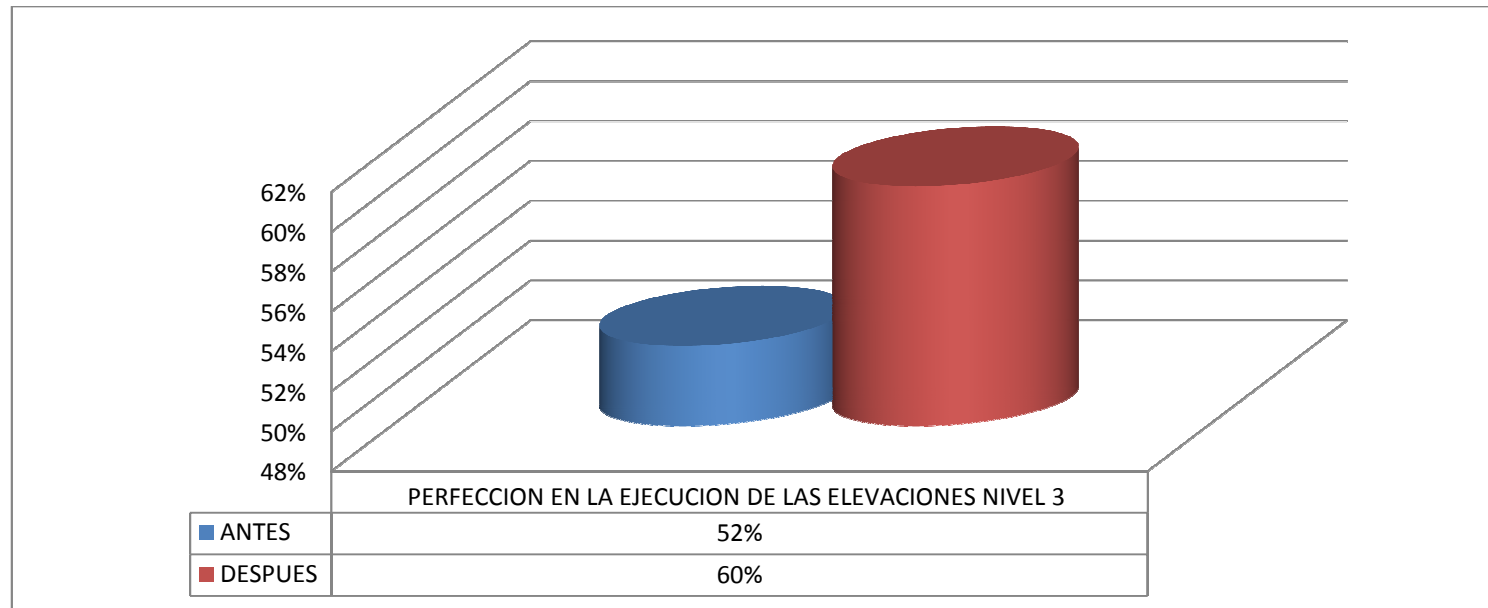
Nota. Durante el entrenamiento de gimnasia no se entreno ninguna elevación únicamente se repaso ubicaciones, coreografías, y se designo un día por semana para el repaso de la coreografía completa del equipo.

ELEVACIONES DIFICULTAD 3								
PRUEVA	ANTES 12 DE ENERO 2010				DESPUES 12 DE MARZO 2010			
	LIBERTY EN EX	PLANCHA EN EX	ESCORPION EN EX	ARCO Y FLECHA EN EX	LIBERTY EN EX	PLANCHA EN EX	ESCORPION EN EX	ARCO Y FLECHA EN EX
PROMEDIO	4,0	2,7	2,0	1,8	4,0	3,5	3,4	2,9



Las elevaciones de nivel 3 fueron evaluadas sobre 5 cada elemento antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento mejorando en cada uno de estos sobre todo en la ejecución de los elementos que requieren flexibilidad, como plancha, escorpión, arco y flecha.

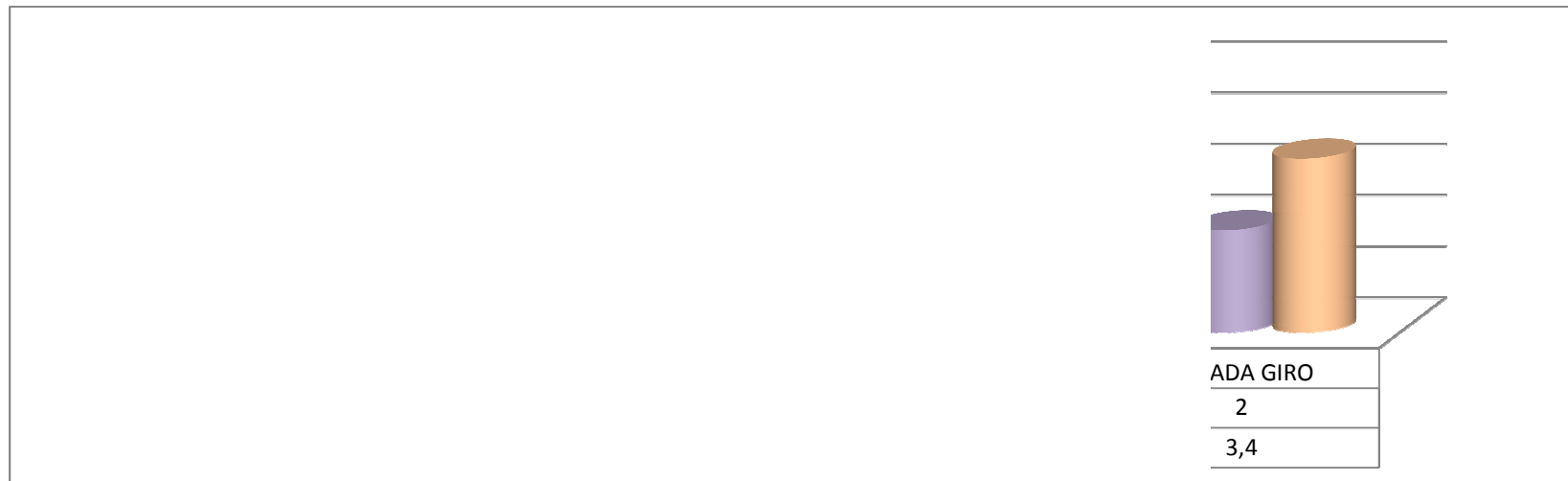
PERFECCIONAMIENTO EN LA EJECUCION DE LAS ELEVACIONES NIVLE 3



Antes de la aplicación del programa de entrenamiento el quipo ejecutaba las elevaciones nivel 3 con 52% de perfección luego de los 2 meses de entrenamiento de gimnasia su nivel de perfección es de 60% mejorando en un 17%, mostrando una incidencia positiva del entrenamiento acrobático específico para cheerleaders en el perfeccionamiento de elevaciones de nivel 3

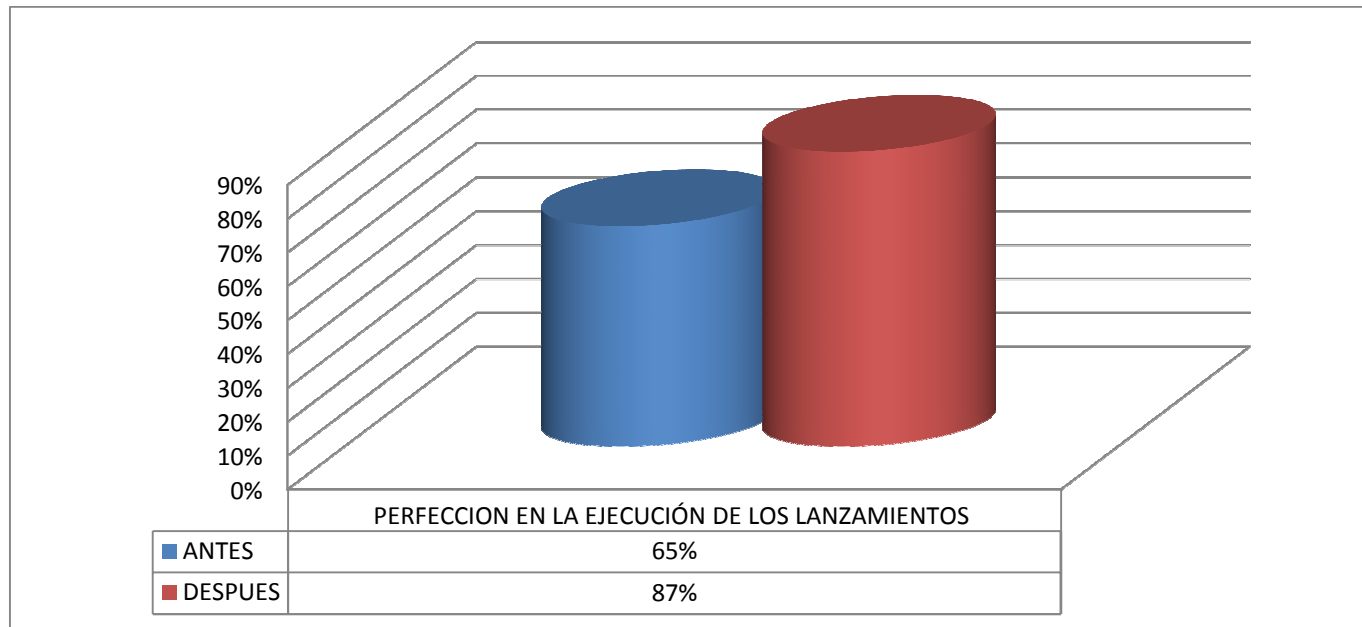
Nota. Durante el entrenamiento de gimnasia no se entreno ninguna elevación únicamente se repaso ubicaciones, coreografías, y se designo un día por semana para el repaso de la coreografía completa del equipo.

LANZAMIENTOS								
	ANTES 12 DE ENERO 2010				DESPUES 12 DE MARZO 2010			
	PROYECCION	TOUTACH	GIRO	PATADA GIRO	PROYECCION	TOUTACH	GIRO	PATADA GIRO
PROMEDIO	4,6	4,4	2,4	2	5	5	4	3,4



Los lanzamientos fueron evaluados sobre 5 cada elemento antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento, mejorando en la ejecución de cada uno de estos.

PERFECCIÓN EN LA EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS



Antes de la aplicación del programa de entrenamiento el equipo ejecutaba lanzamientos con 65% de perfección luego de los 2 meses de entrenamiento de gimnasia su nivel de perfección es de 87% mejorando en un 22%^{%%}, mostrando una incidencia positiva del entrenamiento acrobático específico para cheerleaders en el perfeccionamiento de la ejecución de lanzamientos

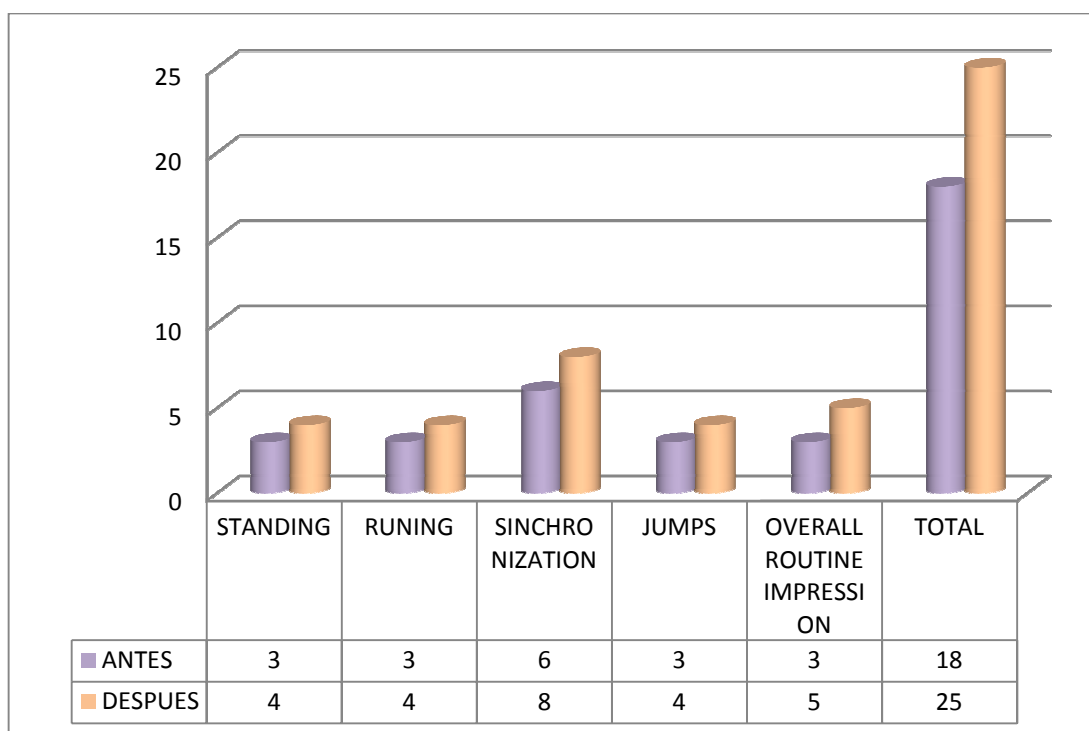
Nota. Durante el entrenamiento de gimnasia no se entrenó ningún lanzamiento, únicamente se repasó ubicaciones, coreografías, y se designó un día por semana para el repaso de la coreografía completa del equipo.

CALIFICACIONES OFICIALES DE COMPETENCIA

El equipo ejecuto la su rutina de competencia en tres ocasiones:

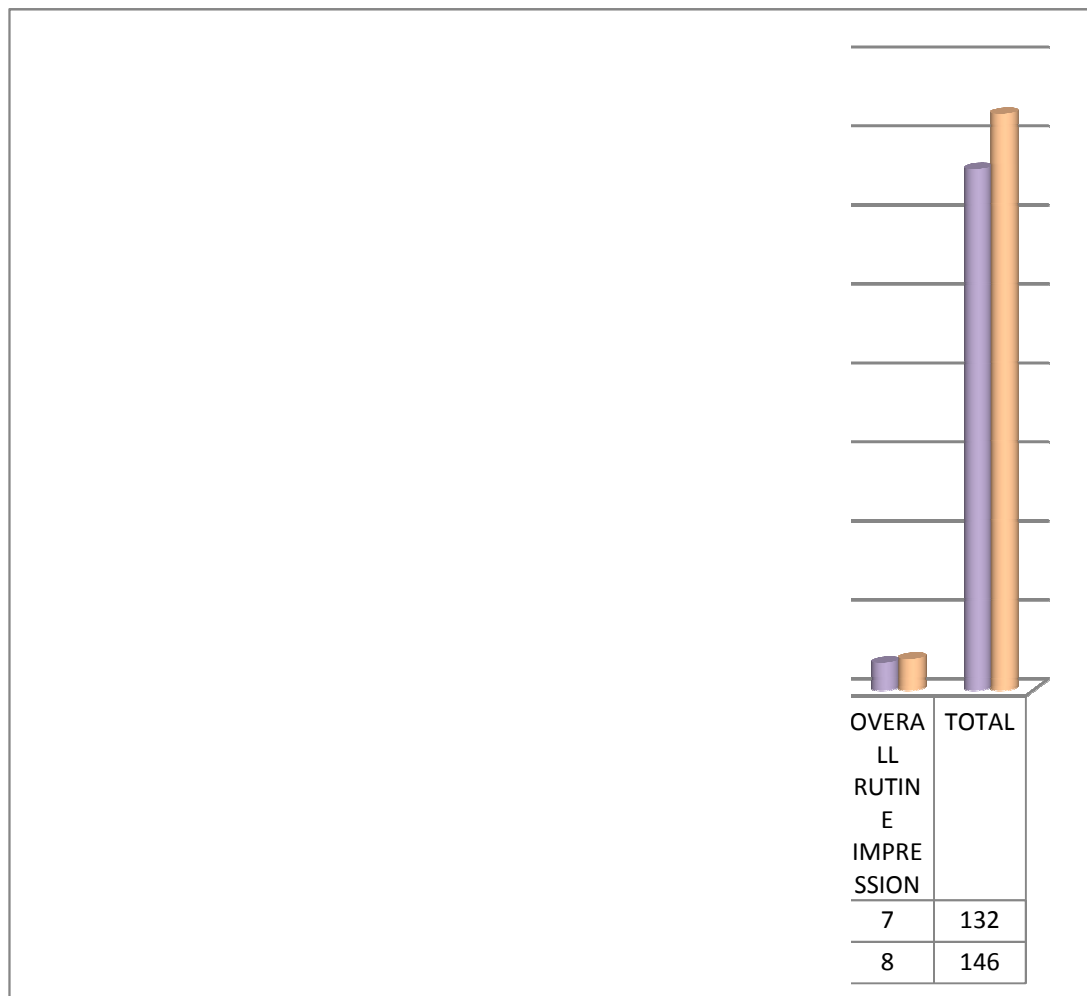
La primera fue ejecutada durante la competencia organizada por la universidad UNITA el 12 de Diciembre del 2009 cuya calificación fue considerada como dato referencial previo a la aplicación de programa del entrenamiento de gimnasia específico para cheerleader; la segunda rutina fue ejecutada el 20 de marzo del 2010 fecha en la cual el equipo participo en el campeonato nacional organizado por el movimiento deportivo cheeraxion, la calificación obtenida en esta competencia es el ultimo referente que me permitió medir la incidencia que tuvo el programa de entrenamiento de gimnasia especifica.

CALIFICACIONES OFICIALES DE COMPETENCIA						
TUMBLING AND JUMP						
	STANDING	RUNNING	SYNCHRONIZATION	JUMPS	OVERALL ROUTINE IMPRESSION	
ANTES 12 DE DICIEMBRE 2010	3 (5)	3 (5)	6 (10)	3 (5)	3 (5)	18 (30)
DESPUES 20 DE MARZO 2010	4 (5)	4 (5)	8 (10)	4 (5)	5 (5)	25 (30)



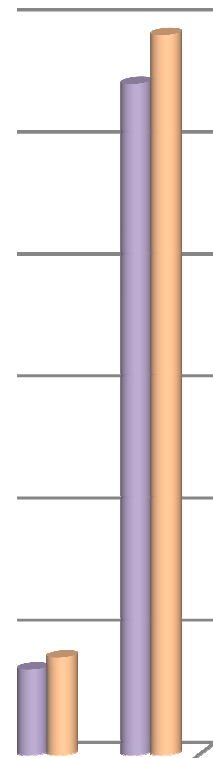
CALIFICACIONES OFICIALES DE COMPETENCIA BULDING

	STUNTS EXECUTION	STUNTS DIFFICULTY MULTI BASE	STUNTS DIFFICULTY SINGLE BASE	PYRAMIDS EXECUTION	PYRAMIDS DIFFICULTY	TOSSES EXECUTION	TOSSES DIFFICULTY	OVERALL ROUTINE IMPRESSION	TOTAL
ANTES 12 DE DICIEMBRE 2010	20 (30)	15 (25)	15 (35)	25 (35)	25 (35)	15 (25)	10 (20)	7 (10)	132 (195)
DESPUES 20 DE MARZO 2010	25 (30)	18 (25)	15 (35)	30 (35)	25 (35)	15 (25)	10 (20)	8 (10)	146 (195)



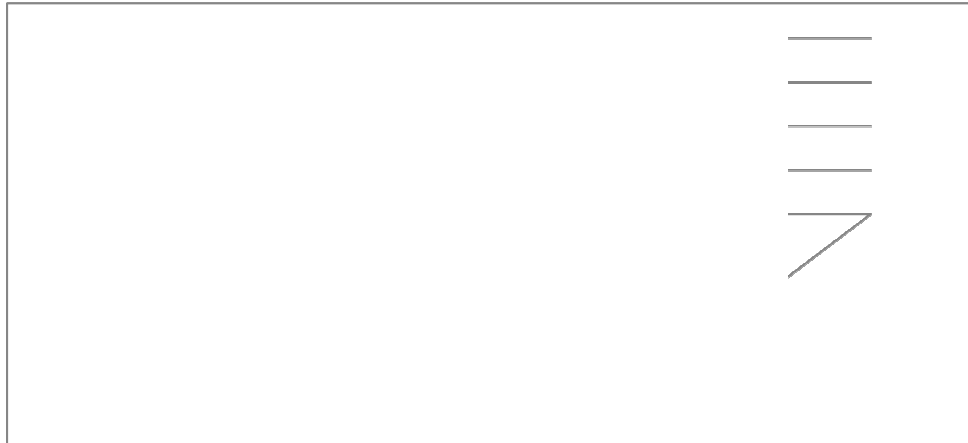
**CALIFICACIONES OFICIALES DE COMPETENCIA
CHOREGRAPHY**

	DANCE	MOTIONS	FORMATIONS	TRANSITIONS	STUNT CREATIVITY	PIRAMID CREATIVITY	OVERALL ROUTINE IMPRESSION	TOTAL
ANTES 12 DE DICIEMBRE 2010	6 (10)	3 (5)	8 (10)	8 (10)	10 (15)	13 (15)	7 (10)	55 (75)
DESPUES 20 DE MARZO 2010	8 (10)	4 (5)	8 (10)	8 (10)	11 (15)	12 (15)	8 (10)	59 (75)



OVERALL ROUTINE IMPRESSION	TOTAL
7	55
8	59

CALIFICACIONES OFICIALES DE COMPETENCIA	
PUNTAJE TOTAL	
ANTES 12 DE DICIEMBRE 2010	205 (300)
DESPUES 20 DE MARZO 2010	230 (300)



ANALISIS DE DATOS

Utilizando el reglamento oficial de cheerleaders a nivel mundial, el equipo fue evaluado antes y después del programa de entrenamiento, presentando una coreografía de nivel 2, la misma que obtuvo 205 puntos sobre 300 en la presentación previo a la aplicación del programa de entrenamiento de gimnasia y luego de este su puntaje fue de 230 sobre 300 lo que muestra que el programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders incidió de forma positiva en el rendimiento global del equipo, mejorando su puntaje en 25 puntos es decir que del 68% de perfección de la coreografía mejoro a 76.6%.

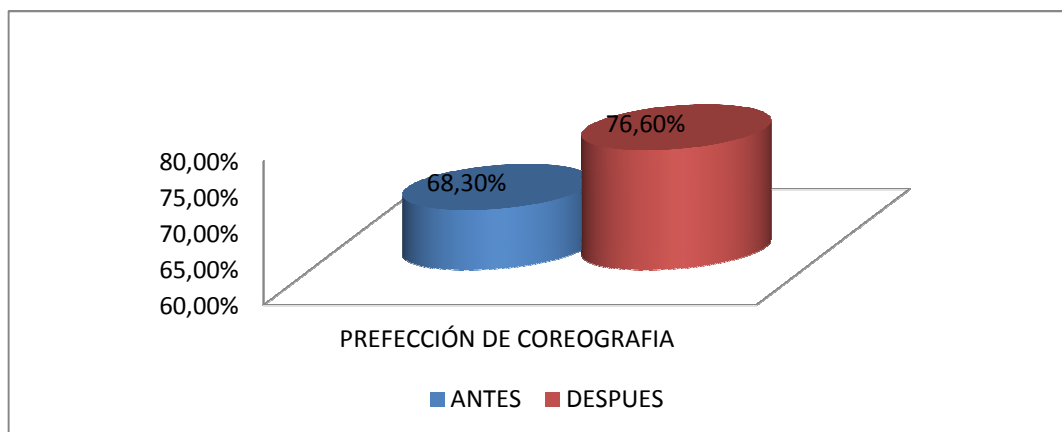
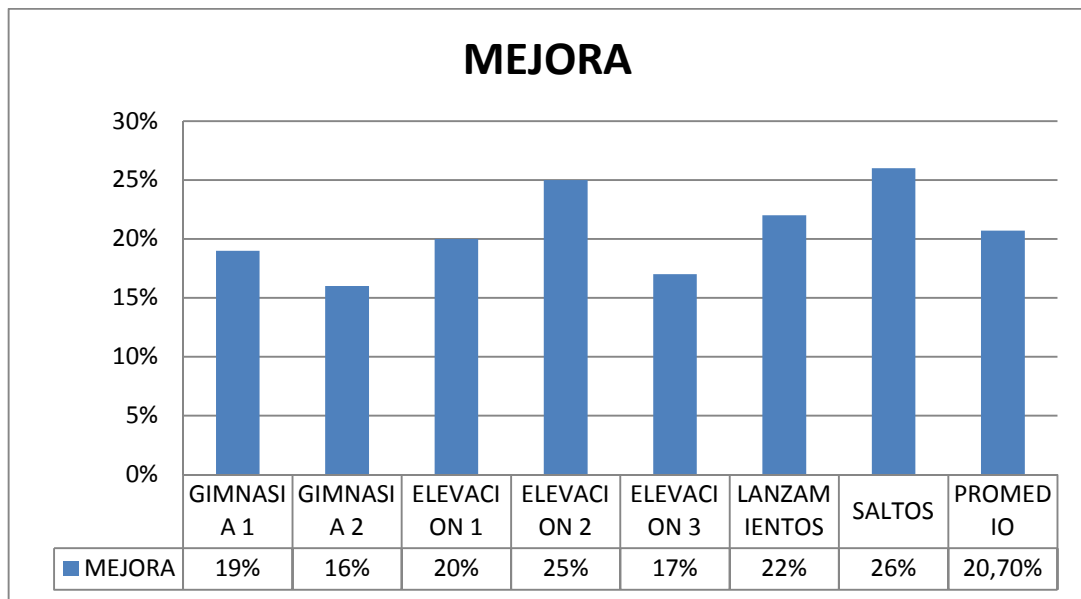
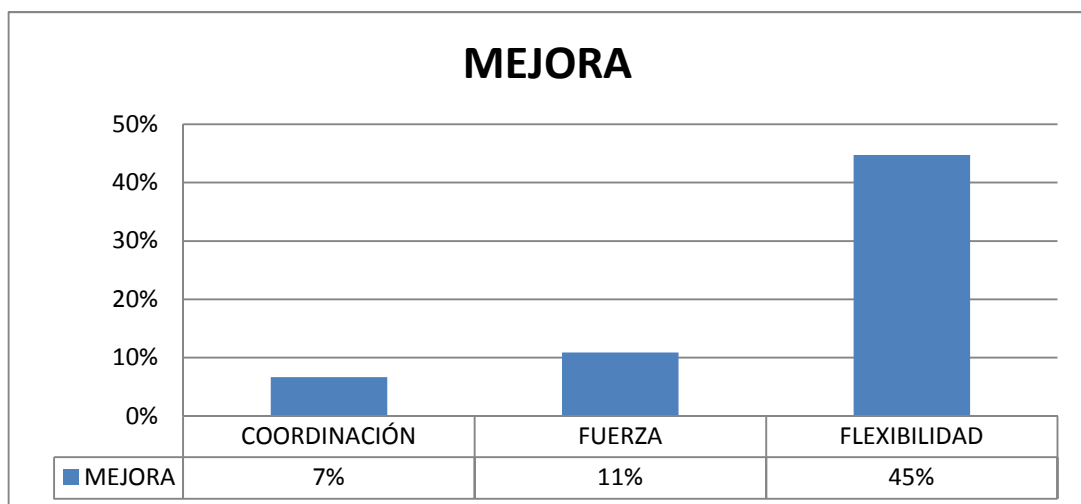


TABLA DE MEJORAMIENTO DE ELEMENTOS CHEER



La tabla muestra los porcentajes de mejora que obtuvo en promedio el equipo en cada uno de los elementos evaluados, luego de haber cumplido con el programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders, teniendo un promedio general de mejora del 20,70% en los elementos técnicos del cheerleading individuales y grupales ejecutados fuera de una coreografía de forma individual,.

TABLA DE MEJORAMIENTO DE CAPACIDADES FÍSICAS



La tabla muestra los porcentajes de mejora que obtuvo en promedio el equipo en las capacidades físicas evaluadas, luego de haber cumplido con el programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders, teniendo la flexibilidad el porcentaje más alto de mejora.

3.11 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

En vista de que el tipo de investigación es correlacional la comprobación de la hipótesis se la realizara con la metodología de comprobación de la misma muestra medida dos veces que servirá para validar rechazar la hipótesis nula según el valor de la tabla correspondiente

Hipótesis

La aplicación de un programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheereleaders incide en el nivel técnico de un equipo categoría juvenil de la ciudad de Quito

Existe una incidencia positiva del programa de entrenamiento de gimnasia específica para cheerleaders en el nivel técnico del equipo juvenil nivel 2, puesto que aumento en el 20% el nivel de perfeccionamiento en la ejecución de los elementos técnicos practicados de forma individual fuera de una coreográfica de competencia y mejoro en el 8% en el rendimiento global del equipo en la ejecución unificación de todos los elementos técnicos dentro de una coreografía de competencia, a más de lo mencionado el equipo mejoro en 10% el promedio del tipo de fuerza evaluada y en 44% la flexibilidad siendo estas capacidades físicas necesarias para mejorar el aprendizaje y ejecución de los fundamentos técnicos del cheerleading.

3.12 CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

El programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders fue estructurado tomando en cuenta las características físicas y fisiológicas de los integrantes de equipo de acuerdo a su etapa de desarrollo, además se tomo en cuenta sus conocimientos, habilidades y técnicas el momento de ejecutar elementos gimnásticos, a partir de esta información se selecciono y adapto métodos, técnicas, implementos y didácticas para el entrenamiento de la gimnasia ya que este proceso es diferente a los presentados en algunos manuales de gimnasia al tratarse de un grupo poco homogéneo con limitado tiempo para el entrenamiento, además de técnicas deficientes, hábitos y reflejos adquiridos que pueden limitar el aprendizaje de nuevos elementos acrobáticos, por todo esto el proceso de entrenamiento tiene características propias pasando por alto en algunos casos el aprendizaje de ejercicios básicos de la gimnasia artística o acelerando su aprendizaje, direccionando el entrenamiento de las habilidades gimnasticas a los requerimientos del cheerleading como deporte.

Después de haber realizado el estudio de investigación podemos concluir lo siguiente:

- La fuerza y coordinación tuvieron una mejora mínima de 11% y 7% respectivamente mostrando que el programa de entrenamiento no incidió de mayor forma en estas capacidades físicas evaluadas pero manteniendo una incidencia positiva en el desarrollo de las mismas, de igual forma sucedió con las características físicas de los integrantes del equipo variando en 0% el promedio de la estatura y en 1,2% el peso corporal mostrando que este programa de entrenamiento incide de forma mínima en estos aspectos, puesto que su objetivo principal es mejorar la dificultad y calidad de ejecución de los elementos acrobáticos del cheerleading.
- El entrenamiento de la gimnasia en un equipo de cheerleaders incide de forma positiva en el rendimiento global del equipo no solamente en lo referente a la ejecución de elementos acrobáticos individuales sino también en la ejecución de elementos grupales como lanzamientos, elevaciones, pirámides, por la aplicación de nociones acrobáticas el momento de ejecutar ascensos y descensos con giros o rotaciones, además que el reflejo adquirido de ejercer fuerza y ajustar partes del cuerpo en ciertos movimientos acrobáticos se traslada a la ejecución de elementos grupales con estímulos similares o con movimientos acrobáticos aprendidos individualmente fuera de una elevación, por esto los puntajes correspondientes a la hoja de calificación de elevaciones aumentaron luego del programa de entrenamiento, de la misma forma sucedió con la hoja de calificación de lanzamientos los cuales mostraron una mejora de 22% en su ejecución.
- El programa de entrenamiento para gimnasia incidió en mayor medida en el mejoramiento de la flexibilidad del equipo aumentado en un 45%, lo cual ayudo al perfeccionamiento de la ejecución de elevaciones sobre todo en los elementos de flexibilidad como planchas, escorpiones, arco y flecha, aportando al aumento del puntaje en la hoja de calificación correspondiente a las elevaciones de 132 sobre 195 antes de la aplicación del entrenamiento a 146 sobre 195 luego de este, mejorando en 14 puntos y con esto aumentando la calificación global de la coreografía de competencia.
- La fuerza, flexibilidad, técnica y noción acrobática desarrollado en el enteramiento de gimnasia se traslado a la ejecución de saltos cheer mejorándola en 26% logrando un 98% de perfección reproduciendo la misma acción dentro de la coreografía de

competencia aumentando el puntaje correspondiente a saltos 3 sobre 5 a 5 sobre 5 aportando con 2 puntos al mejoramiento del puntaje global de la coreografía de competencia.

- Luego de la aplicación del plan de entrenamiento la gimnasia nivel 1 que se refiere a los elementos básicos como rol adelante, rol atrás, media luna, rondada, camino adelante, camino atrás, de grado de dificultad mínimo mejoro en 19% logrando una perfección de 81% a comparación del 16% de mejora en la gimnasia nivel 2 que se refiere a elementos de mayor grado de dificultad como medio mortal, flic flac, series de flic flacs, rondada flic flac, mortal atrás, rondada mortal atrás, rondada flic flac mortal atrás, y que logro el 30% de perfecciona en la ejecución de estos elementos, menos de la mitad de lo logrado en la gimnasia nivel 1 pero con un porcentaje de mejora casi similar con 4% de diferencia, lo que muestra que el programa de entrenamiento de gimnasia para cheerleaders incidió de forma positiva y similar en los 2 niveles de dificultad gimnastica, al mismo tiempo mejoro en 7 puntos el puntaje de la gimnasia en coreografía, correspondiente a la hoja de calificación de gimnasia en competencia, teniendo un total de 25 sobre 30 puntos aportando al global de la coreografía que fue de 230 sobre 300 la cual mejoro en 25 puntos en relación a la coreografía presentada antes de la aplicación del entrenamiento que obtuvo 205 puntos.
- El programa de entrenamiento de gimnasia incidió positivamente pero en bajo porcentaje en el perfeccionamiento de elementos de animación y aspectos coreográficos mejorando en 6% la ejecución de estos y en 4 puntos correspondiente a la hoja de calificación de dance y elementos coreográficos obteniendo 55 sobre 75 previo a la aplicación del entrenamiento de gimnasia y 59 sobre 75 luego de este, lo que muestra que el entrenamiento de la gimnasia para cheer no ayuda a mejorar en gran medida los elementos coreográficos pero es posible utilizar elementos acrobáticos básicos para lograr una mejor impresión global y efectos visuales de animación aportando en el grado de dificultad de estos elementos.
- Las habilidades, capacidades y destrezas adquiridas en el entrenamiento de gimnasia para cheerleaders tales como nociones acrobáticas, eliminación y apropiación de reflejos, fuerza, flexibilidad, se trasladaron a la ejecución del resto de

elementos técnicos del cheerleading, aportando a la facilitación y perfeccionamiento de su ejecución aumentando el rendimiento técnico del equipo el momento de presentar su coreografía de competencia.

RECOMENDACIONES

Es necesario realizar un adecuado plan de entrenamiento de gimnasia que considere la realidad de quienes practican el cheerleading y las exigencias de este deporte ya que las proyecciones metodológicas que se manejan en el entrenamiento de la gimnasia artística no son todas las mismas que requiere el cheerleading.

Para la estructuración de un programa de entrenamiento de gimnasia dirigido a cheerleaders se recomienda tomar en cuenta que los deportistas que conforman el equipo en la gran mayoría no tienen bases gimnásticas, por lo que presentan reflejos adquiridos, técnicas mal aprendidas, déficits de fuerza, flexibilidad, además que la estructura corporal varía según la función que cumpla dentro del equipo, por ello se debe hacer una selección e innovación de los métodos y técnicas más apropiadas para el aprendizaje de los elementos gimnásticos del cheerleading.

Un aprendizaje de gimnasia eficaz se puede lograr mejorando los siguientes aspectos:

- ✓ Mejorando la fuerza y la flexibilidad de los deportistas
- ✓ Aplicando un proceso que contrarreste reflejos adquiridos que dificulten el aprendizaje de elementos acrobáticos,
- ✓ Es necesario utilizar implementación de auxiliar como camas elásticas, colchonetas, barriles, picas, y sobre todo pista gimnástica en lo posible del tamaño oficial de competencia, con esta se facilitara el aprendizaje grupal.
- ✓ El entrenador debe conocer técnicas de cuidado y ayuda para el aprendizaje de ejercicios acrobáticos con mayor grado de dificultad para evitar lesiones en sus deportistas.
- ✓ El deportista debe dominar rotaciones a nivel del suelo como rol adelante, rol atrás, rol lateral, media luna
- ✓ La elección del elemento que se va a prender debe ser seleccionado basándose en el conocimiento previo que tenga el deportista acerca del mismo, además de las bases técnicas domine, su fuerza y flexibilidad
- ✓ Se recomienda considerar que en un equipo de cheerleaders no todos los integrantes van a tener las características físicas similares puesto que las funciones que cumplen

son diferentes por esto sus diferencias facilitan o dificultan el aprendizaje de los elementos gimnásticos, se recomienda proyectar a cada uno hacia el elemento más óptimo en el cual pueda comenzar y avanzar en niveles de dificultad.

- ✓ Es necesario el aprendizaje de elementos sincronizados puesto que de esa forma aportan al puntaje de una coreografía

Las instituciones educativas, clubes deportivos, y entrenadores preparados para dirigir equipos de cheerleaders son los encargados de ayudar a concretar los interés y expectativas de los jóvenes deportistas que inician en este deporte, sin la correcta formación y guía de su instructor muchos de estos no podrán potencializar sus capacidades y habilidades limitándose en su crecimiento como deportistas y su expectativa de éxito por ello es necesario que quienes nos capacitamos para dirigir este deporte en todas sus instancias tengamos muy claro su naturaleza y sus características para poder identificar de mejor forma los métodos, técnicas y didácticas del entrenamiento más útiles para mejorar el rendimiento de nuestro equipo.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS.

- MARTINEZ DÍAZ, Gloria, “Escuela de Formación en Porrismo”, Ed. Kinesis Colección. Deportiva Formativa, 2000
- M. L. UKRAN, “Metodología del Entrenamiento de los Gimnastas, Ed. Acribia, Zaragoza, España.
- NCA/NDA, Nacional Cheerleaders Association, “Manual for coaches, directors and collegiate programs” Estados Unidos,2004
- PAZMIÑO CRUZATTI, Iván, “Metodología de la investigación Científica”, Ed. Gráficas Fuentes, Quito ecuador, 1997.
- SILVA CAMARGO, Germán, “Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física, Ed. Kinesis.
- ULATOWSKI, Tadeusz, “La Teoria del Entrenamiento Deportivo” Ed. Solidaridad Olímpica, 1975
- PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO , (programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes) Tudor O. Bompa, Phd

FUENTES DE EXPERTOS.

- Radimir Aird, entrenador Internacional de Cheerleading en Ecuador.
- Fernando Guayasamin. “Profesor de Gimnasia de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación”.
- Aracely Obando “Profesora de la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación y ex entrenadora del equipo de cheerleaders de la ESPE”
- Nelson Torres, Entrenador de Cheerleaders equipo Cheer Xtreme- Colombia

- **FUENTES ELECTRÓNICAS.**

- <http://www.batasuna.org/>.
- [www. Entrenadores info.](http://www.entrenadores.info)
- <http://www.efdeportes.com>
- www.ecucheer.com
- www.cheerleaders.com
- www.cheerleaders/piramides.com
- www.varsity.com

FUENTES DOCUMENTALES:

- REGLAMENTO, de competencias de Cheer Open
- REGLAMENTO INTERNATIONAL COED L5 DIVISION SCORE SHEETS
- MANUAL NCA/NDA, Nacional Cheerleaders Association, “Manual for coaches, directors and collegiate programs” Estados Unidos,2004

GLOSARIO

- ALL MUSIC.- Categoría donde se realizara la ejecución de todos los elementos característicos del cheerleading pero con la particularidad que no se realiza grito o barra tan solo un Chanss
- BACK SPOTTER.- Es la base de seguridad siempre se encuentra en la parte de atrás de todas las elevaciones realizadas por la flyer
- BASE.- Es el hombre que tiene como objeto levantar y montar la pirámide o elevación realizada por la ejecutante, siempre esta en el piso.
- CAPACIDADES DETERMINANTES.- Son la unión de las capacidades condicionales y coordinativas específicas para cada deporte.
- CHANSS.- Es una octava de animación obligatoria para su equipo realizada por el 100% de los integrantes.
- CHEERLEADING.- Es una disciplina deportiva con características artístico-deportivas, tiene como finalidad animar a un grupo de personas de diferentes disciplinas deportivas.
- Etimológicamente es: Líderes de Animación.
- ELEVACION.- Es la ejecución de elementos básicos de cheerleading que la realiza la flyer sobre su stunt.
- FYER.- Es la persona que vuela por los aires y es punta de la pirámide o elevación realizada por el grupo de Cheerleaders.
- GRIP.- Técnica adecuada de agarre para las bases, importante para realizar una elevación.

- MOTIONS.- Son movimientos específicos del cheerleading realizados con brazos al momento de ejecutar r rutinas o coreografías.
- POTENCIA.- Es la fuerza por la velocidad
- RUTINA.- Es la ejecución de todos los elementos característicos del Cheerleaders de forma secuencial en un tiempo de 2 minutos y medio, con música y tiene 30 segundos para un grito de animación para el equipo.
- STUNT.- Se denomina stunt al grupo de trabajo indispensable para una elevación (base, back spotter, flyer).

LUIS FONSECA
AUTOR

LIC. ARACELI OBANDO
DIRECTORA

LIC. FERNAND GUAYASAMIN
CODIRECTOR