

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA ATLETAS DE CHEERLEADING CATEGORÍA COEC NIVEL 3

Training program for cheerleading athletes category coec level 3

Mark Steeven Eugenio Zambrano

Danny Joel Delgado Ávila

Jerson Genaro Montenegro Sánchez

Facultad de Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de Guayaquil.
markeugenio1@hotmail.com danieltrevo20@gmail.com
anime1418@hotmail.com

RESUMEN

El Cheerleading, es un deporte cuyos inicios datan de 1987 en EU, pero no es hasta año 2009 en que se inicia en Ecuador, practicándose el mismo en diferentes lugares; dentro de estos en la Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Guayaquil, este equipo quedó conformado en el Ciclo I del año 2019, sin embargo uno de los principales problemas presentados es la presencia de frecuentes lesiones en los practicantes, entre otros aspectos por la mala praxis debido a la falta de conocimientos relacionados en cómo prevenir estas lesiones. De ahí que el objetivo del presente trabajo se centra en la aplicación de un programa de capacitación dirigido a disminuir las lesiones en los atletas participantes. Basado en una metodología cuasi experimental, con el empleo de métodos cualitativos y cuantitativos con base en la investigación acción, se obtiene como resultado la aportación del programa de capacitación; el mismo que se distingue por su estructura y componentes. Dicho programa quedó estructurado en tres fases, cada fase presenta: Objetivo, temas desarrollados, explicación metodológica, duración y resultados

Palabras clave: Cheerleading, lesiones, Programa de capacitación.

SUMMARY

Cheerleading, is a sport whose beginnings date from 1987 in the US, but it is not until 2009 that it starts in Ecuador, practicing it in different places; Within these in the Faculty of Physical Education, Sports and Recreation of the University of Guayaquil, this team was formed in Cycle I of the year 2019,

however one of the main problems presented is the presence of frequent injuries in practitioners, among other aspects due to malpractice due to lack of related knowledge on how to prevent these injuries. Hence, the objective of this work is focused on the application of a training program aimed at reducing injuries in participating athletes. Based on a quasi-experimental methodology, with the use of qualitative and quantitative methods based on action research, the contribution of the training program is obtained; the same that is distinguished by its structure and components. This program was structured in three phases, each phase presents: Objective, topics developed, methodological explanation, duration and results

Keywords: Cheerleading, injuries, Training program.

Introducción

En la Universidad de Guayaquil en la Facultad de Educación Física y Deporte se ha observado que existe un equipo reciente de cheerleading cuyo nombre es Team FEDER, en el cual se ha observado que tienen un equipo de 10 personas los cuales no saben cómo prevenir una lesión en este deporte, lo que dificulta el avance de elementos de mayor dificultad, provocando un poco de miedo porque algunos han pasado por lesiones a lo largo de su vida.

A pesar de tener un entrenador de alto rendimiento hay partes que se le olvidan en los cuales están las bases teóricas o prácticas al momento de explicar una acrobacia, esta falta de técnica causa desequilibrios en el equipo al momento de ejecutar los elementos, lo hacen con miedo a una lesión, obteniendo resultados no deseados.

Entre las cuales están que al momento de realizar una elevación no la hace con la técnica explicada por el entrenador, sino que las hacen de la manera que les salga y que no sufran una lesión por lo que conlleva al entrenador a no ejecutar dicha elevación. En las partes del calentamiento y el estiramiento no lo hacen como deberían hacerse, sino que los hacen como a ellos les salga lo cual no debería ser así porque por algo los dirige un entrenador.

Objetivo General

Determinar la incidencia de la adaptación de un programa de Capacitación basado en (calentamiento, estiramiento y fortalecimiento) para prevenir las lesiones en el equipo de cheerleading de la universidad de Guayaquil en el año 2019.

Desarrollo

Programa de entrenamiento

Definición

El (Prorama Fitnes, 2018), deportivo, como proceso estructurado, es organizar y administrar de forma adecuada las actividades que permitan un desarrollo integral del atleta y el logro de sus objetivos deportivos. Integra los conocimientos científicos que nos permiten conocer los efectos del ejercicio físico en las personas y nos da fundamentos teóricos y prácticos para preparar adecuadamente a los atletas.

El entrenamiento ayuda al atleta a alcanzar sus objetivos mejorando su rendimiento deportivo. Esto se logra aplicando estímulos físicos que desencadenan alteraciones diversas en el organismo. Estas alteraciones, junto con el posterior proceso de recuperación, adaptan al organismo a niveles funcionales superiores a los iniciales en los sistemas del organismo afectados por el estímulo. Al aplicar estas adaptaciones a la disciplina deportiva de interés se logra la mejora deseada en el rendimiento. Para que las adaptaciones sean estables y perduren en el tiempo, el proceso debe repetirse regularmente, variando su intensidad, frecuencia y volumen.

Cheerlading

Definición (Wikipedio Org, 2017)

El cheerleading es un deporte que utiliza rutinas combinadas de gimnasia, saltos, acrobacias, gritos y baile que puede durar entre 1 a 3 minutos

dependiendo de los tiempos de la música. En sus inicios este deporte consistía en el grito y anime de grupos de (futbol, básquet, rugby.) En los últimos años se está dando mucha acogida a nivel mundial y ya casi declarado un deporte olímpico, por lo cual hay mucha competencia en todos los equipos de cheerleading en todo el mundo.

El cheerleading se originó en Estados Unidos y se mantiene como actividad deportiva norteamericana con un estimado de 1,4 millones a nivel AI- STAR.

El cheerleading como deporte a escala mundial fue impulsado y transmitido por primera vez por la cadena deportiva de ESPN INTERNATIONAL en 1997, la cual tuvo una gran audiencia en nivel mundial y muchos auspiciantes. Es un deporte que se ha vuelto popular en los estados unidos existen 100.000 participantes en muchos países, entre

Los que están: Australia, Canadá, China, Colombia, Ecuador, Finlandia, Francia,

Alemania, Japón, Holanda, Nueva Zelanda donde no ha sido establecido como deporte.

Conceptualización de las lesiones más frecuentes en el cheerleading

Luxación: Es toda lesión capsulo-ligamentosa con pérdida permanente del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total o parcial. Una dislocación también puede causar daño a ligamentos y nervios. Una luxación es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento, produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados

Artritis traumática: (Traumatismos, 2015) Articular cerrado directo o indirecto, que se caracteriza por dolor e inflamación en la articulación, también puede producir derrame sinovial o hemartrosis. No se requiere un traumatismo violento, es suficiente con pequeños traumatismos de repetición que pueden

provocar irritación de las envolturas de la articulación. En casos de traumatismos leves y repetitivos, se presenta con dolor e inflamación leve, acompañado de una ligera limitación de la movilidad derivada del dolor.

Lesiones en los meniscos de la rodilla: se lesionan especialmente debido a una flexión o extensión de la rodilla, pero con rotación interna o externa forzadas, en un momento en el que la tibia se halla fija en el suelo en bipedestación. Es consecuencia de un traumatismo directo o indirecto, produciéndose derrame articular y limitación funcional entre otros síntomas.

Lesiones de fibrocartilago: Los fibrocartílagos contribuyen a la estabilidad articular, aumentando su congruencia, al deslizamiento de las superficies y a la transmisión de cargas. Generan información propioceptiva. Fibrocartilago articular de muñeca, meniscos de rodilla, fibrocartílagos de la glenoide del hombro, ayudan a que la articulación sea más congruente y se luxen menos.

Para que no se ocasione este tipo de lesiones muy frecuentes se ha optado por cómo prevenir este tipo de lesiones.

Metodología.

Material y Métodos

Se utilizó una Metodología Cuasi experimental de campo, descriptiva con base en la investigación acción.

La población estuvo integrada por un total de 25 atletas de ambos sexos, comprendidos entre 18 y 25 años. Todos pertenecientes al equipo de la Facultad, ubicados en la categoría Nivel III

Para la investigación se tomó como muestra 10 atletas de ambos sexos, comprendidos entre 18 y 23 años, **los criterios de Inclusión para la selección de la muestra son:**

- Pertenecer al equipo de la Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación

- Estar aptos para el entrenamiento y tener compromiso de colaborar con el proyecto.
- Haber presentado lesiones

3.4 Métodos

Métodos Teóricos.- Esta relacionado con las bases planteadas de cualquier autor o fuente.

Método Historico-Logico.- Está relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de una etapa o período.

Método Analítico- Sintético.- Esta relacionado con los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual y luego de forma holística e integral

Método Inductivo-Deductivo.- Son estrategias de razonamiento lógico, siendo que el inductivo utilice premisas particulares para llegar a una conclusión general, y el deductivo usa principios generales para llegar a una conclusión específica

Sistémico_ Estructural Funcional: permitió estructurar la adaptación del programa.

3.4.1 Métodos empíricos

Observación.- Se relaciona con la acción de observar a alguien con mucha atención para adquirir algún conocimiento sobre su comportamiento.

Medición.- La medición es un proceso básico de la ciencia que se basa en comparar una unidad de medida seleccionada con el objeto que se desea medir.

Calculo porcentual.- El calculo porcentaje es un símbolo matemático, que representa una cantidad dada como una fracción en 100 partes iguales.

Investigación Acción.-En cuanto al *método de investigación acción* se emplea la variante colaborativa

(Un investigador es quien plantea el problema a resolver al resto de los investigadores), en su modalidad de grupo de trabajo. Esto responde a lo planteado por Blández (2000) “la I-A como modelo adaptado a grupos de trabajo” que se adecua a un profesorado, que por lo regular, no tiene la preparación en metodología de investigación y en específico en I-A, como para enrolarse en un proyecto de este Tipo.

Esta variante es la que Escudero (1987), citado por (Colás y Buendía, 1992) y por (Maqueira, 2005), denominan “investigación acción técnica” que consiste en pretender hacer eficaz la práctica educativa posibilitando y animando a que los responsables de cualquier actividad participen y colaboren con un agente externo a fin de mejorar sus acciones.

Este modelo adaptado a grupos de trabajo (Blández, 2000), se caracteriza por:

Organizarse como Grupo de Trabajo.

- El diseño teórico se realiza sobre la base de consultar algunos libros, Artículos, sobre el tema a desarrollar.
- Se elabora un Plan de acción sencillo.
- El diseño metodológico se basa en la utilización de alguna técnica de recogida de datos adecuada a sus objetivos.
- El desarrollo de la investigación abarca una pequeña recogida de datos, la utilización sencilla de los diarios y se realiza solo el número de reuniones imprescindibles.
- Y el informe final se realiza incluyendo sólo las partes fundamentales del

trabajo (objetivos, plan de acción, análisis de los datos obtenidos y conclusiones).

Análisis de Resultados

Instrumento #2

Ficha de observación sobre Teoría y Metodología del entrenamiento

COMPONENTES	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	TOTAL, DE PERSONAS
Entrenador		1	3	6	10
Calentamiento			1	9	10
Estiramiento			2	8	10
Capacitación Técnica			1	9	10
Capacitación Tecnológica			6	4	10
Metodológico de Enseñanza			1	9	10
Capacitación Estratégica			5	5	10
Capacitación Médica	3	4	2	1	10

Fuente: Entrevista dirigida a los atletas de cheerleading de la Universidad de Guayaquil
Elaborado por: Eugenio, Montenegro, Delgado, Sarmiento, Anzules, 2019

COMPONENTES	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	TOTAL, DE PERSONAS
Entrenador		1	3	6	10
Calentamiento			1	9	10
Estiramiento			2	8	10
Capacitación Técnica			1	9	10
Capacitación Tecnológica			6	4	10
Metodológico de Enseñanza			1	9	10

Análisis General de Resultados de Primera y Segunda Medición

Una vez concluido la aplicación del programa propuesto se asume que se han logrado los resultados esperados y por tanto un mejoramiento en los 10 atletas de cheerleading del equipo de FEDER.

Obsérvese como de 10 atletas participantes durante todo el entrenamiento solamente se presentó lesiones leves en 2 atletas lo cual equivale a un 20 % de la población estudiada por lo cual si mejoraron en sus habilidades físicas, disminuyendo las lesiones. Se considera pro parte de los investigadores que esto se debe al programa de entrenamiento implementado de una forma concreta y muy adecuada para que cada atleta se pudiera adaptar y prevenir lesiones en el futuro.

Los resultados fundamentales se pueden resumir en los siguientes aspectos:

- La fuerza y coordinación motriz tuvieron una mejora mínima de un 10% respectivamente en el programa de entrenamiento adaptado para cheerleading no incidió en sus capacidades físicas evaluadas teniendo

una incidencia positiva, de igual forma el 20% de los atletas del equipo mostraron un mejoramiento en sus capacidades motrices, puesto que su objetivo principal es mejorar la dificultad de las acrobacias y a que prevengan algún tipo de lesión.

- El programa de entrenamiento para la prevención en los atletas de cheerleading incidió más en el momento de capacitar a los 10 atletas perfeccionando sus conocimientos acerca de cómo realizar los ejercicios correctamente y escuchar los voces de mando establecidos por su entrenador, en lo cual se notó una mejoría no existiendo más lesiones en ninguna parte de sus cuerpos.
- La técnica de ejecuciones de ejercicios se logró mejorar de manera tal que el equipo pudo adaptarse y progresar en sus competencias evitando que sufran lesiones en ese periodo por lo cual se ha capacitado de una manera muy precisa todas las técnicas, las formas de ejecución en el cheerleading.
- Las habilidades, capacidades y destrezas adquiridas en el entrenamiento para cheerleading tales como nociones acrobáticas, eliminación de lesiones en las rutinas ha facilitado y perfeccionado su ejecución aumentando el rendimiento técnico del equipo al momento de presentar sus coreografías.

Propuesta

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA ATLETAS DE CHEERLEADING CATEGORÍA COEC NIVEL 3

Se distingue que en el proceso de investigación y de aplicación del programa como novedoso y aporte de nuestro equipo en la cual se ha logrado realizar un proceso de capacitación el cual estuvo conformado en tres etapas:

Primera Etapa

Objetivo: Capacitación sobre las partes fundamentales del cheerleading.

Temas desarrollados: Elevaciones, Transiciones, Diferentes niveles de dificultad.

Explicación Metodológica:

En las Elevaciones se trató de explicar de una manera concisa y clara como se hacen las elevaciones y de una manera más segura para no sufrir ninguna lesión, en las transiciones se explicó que durante una coreografía deberían ser un poco más rápidas y de forma precisa también sobre los diferentes tipos de dificultad en el cheerleading desde el nivel 1 hasta el 6 que es lo más complicado y el más riesgoso durante su proceso como cheerleading.

Duración: 1 semana.

Resultados: Los atletas acogieron esta información de una manera muy nutritiva a nivel técnico y metodológico.

Segunda Etapa

Objetivo: Capacitación sobre las lesiones que sufre cada atleta de cheerleading.

Temas Desarrollados: Luxación, Artritis traumática, Lesiones en los meniscos de la rodilla, Lesiones de fibrocartílago.

Explicación Metodológica:

Luxación: Es toda lesión capsulo-ligamentosa con pérdida permanente del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total o parcial.

Artritis traumática: No se requiere un traumatismo violento, es suficiente con pequeños traumatismos de repetición que pueden provocar irritación de las

envolturas de la articulación. En casos de traumatismos leves y repetitivos, se presenta con dolor e inflamación leve, acompañado de una ligera limitación de la movilidad derivada del dolor.

Lesiones en los meniscos de la rodilla: Se lesionan especialmente debido a una flexión o extensión de la rodilla, pero con rotación interna o externa forzadas, en un momento en el que la tibia se halla fija en el suelo en bipedestación.

Lesiones de fibrocartílagos: Los fibrocartílagos contribuyen a la estabilidad articular, aumentando su congruencia, al deslizamiento de las superficies y a la transmisión de cargas. Generan información propioceptiva.

Duración: 1 semana

Resultados: Los atletas del equipo de cheerleading se capacitaron más sobre las lesiones que pueden sufrir a lo largo de su carrera deportiva como cheerleading

Tercera Etapa

Objetivo: Como prevenir lesiones en el cheerleading.

Temas desarrollados: Estiramientos y métodos de prevención

Explicación Metodológica:

En esto se trató de explicar un proceso en el que el tal de cheerleading pueda prevenir una lesión.

-Asegúrese de estirar los músculos de las extremidades superiores e inferiores junto con los músculos de la espalda, antes y después de cualquier actividad.

-Debe haber una inclusión de las actividades estacionaria y dinámica en los ejercicios de entrenamiento de equilibrio.

-Ejercicios básicos que implican la ejercicios de abdomen, espalda y cadera; debe hacerse regularmente para mantener el núcleo fuerte y preparado.

-Debe haber una conciencia del aterrizaje de la posición atlética, mientras aterriza desde los saltos de altura en las porristas.

-Debe haber un descanso para descansar de las actividades repetitivas de volteretas. Las porristas no deben hacer estos actos todos los días.

Estos son métodos los cuales son muy fundamentales en los atletas de cheerleading

Duración: 1 semana

Resultados: Los atletas del equipo de cheerleading se capacitaron sobre cómo prevenir una lesión a corto y a largo plazo de una manera en que no sufran una lesión para toda su vida.

Lo cual en la vida de un cheerleading es muy fundamental procurar por su vida y la de sus compañeros.

Conclusiones

1. Se logró profundizar en los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con las lesiones articulares y musculares en el deporte de cheerleading.

2. Se realizó mediante los instrumentos aplicados el diagnostico de los tipos de lesiones más frecuentes que se presentan en el equipo de cheerleading de FEDER, corroborándose que las mismas se agrupan en lesiones articulares y musculares, tales como desgarró, rotura muscular, luxación, dislocación.

3. Se logró adaptar el programa de entrenamiento basado en (calentamiento, estiramiento y fortalecimiento específico), para prevenir lesiones en el equipo de cheerleading, el cual se distingue por el énfasis en la capacitación y preparación de los atletas para la prevención de lesiones

4. Los resultados alcanzados muestran una incidencia positiva respecto a la aplicación del programa para prevenir lesiones en el equipo de cheerleading. Nótese como de 10 atletas participantes durante todo el proceso investigativo solamente presentaron lesiones leves en 2 atletas de toda la población lo cual una vez aplicado el programa dejaron de presentar estas lesiones por lo que se puede decir que el programa adaptado funciono de una manera positiva a los atletas del equipo de cheerleading de FEDER.

Bibliografía

Wikipedia Org. (13 de enero de 2017). Obtenido de *Wikipedia Org*:
[https://es.wikipedia.org/wiki/Animaci%C3%B3n_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Animaci%C3%B3n_(deporte))

(22 de julio de 2010). Obtenido de *History Headlines*:
<https://www.historyandheadlines.com/history-november-2-1898-first-official-cheerleaders-sports-become-interesting/>

(2012). Obtenido de *healthychildren.org*:
<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/Cheerleading.aspx>

(2012). Obtenido de *Cheerlading Depor*:
<https://deporteysalud.hola.com/deporteparaninos/20170207/cheerleading-deporte-divertido-diferente/>

(2014). Obtenido de *lesiones de cheer*: <https://dolor-drdelgadocidranes.com/lesiones-de-porristas/>

(2014). Obtenido de *Cheerlading*: <http://pompomsmb.blogspot.com/2014/07/elementos-de-un-rutina-elevaciones.html>

(2015). Obtenido de *Traumatismos*: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/420-2014-03-28-06%20Traumatismos%20articulares.pdf>

Arthirthis Foundation. (12 de julio de 2017). Obtenido de *Arthirthis Foundation*:
<http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicio-general/ejercicios-calentamiento-estiramiento-enfriamiento/>

Hospital del Trabajador. (12 de febrero de 2018). Obtenido de Hospital del Trabajador:
<https://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Salud/Paginas/Lesiones-Deportivas.aspx>

Instituto Nacional de Salud. (15 de mayo de 2016). Obtenido de Instituto Nacional de Salud:
<https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>

Programa Fitness. (12 de julio de 2018). Obtenido de Programa Fitness:
<https://www.fitnessrevolucionario.com/2011/08/15/como-disenar-un-programa-de-entrenamiento-parte-1/>