

**CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL DEL ENTRENADOR
DE CHEERLEADING DEL MUNICIPIO DE CALI**

JESSICA MARCELA VÉLEZ GARCÍA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2013**

**CARACTERIZACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL DEL ENTRENADOR
DE CHEERLEADING DEL MUNICIPIO DE CALI**

JESSICA MARCELA VÉLEZ GARCÍA

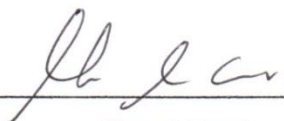
**TRABAJO DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**DIRECTORA
MG. ANGÉLICA VALENCIA SERNA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
PALMIRA
2013**

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado



Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira

DEDICATORIA

Esta investigación se la quiero dedicar especialmente a Dios porque es mi fortaleza para seguir adelante.

A mi madre y a mi hermano porque son las personas que han estado en todo momento en las buenas y en las malas, por ser esas personitas que me empujan a ser cada día mejor.

A mi padre que a pesar de la distancia y las diferencias siempre está en mi corazón.

A mi mamita por ser esa persona que me guía, me aconseja y me da su cariño incondicional.

A mis tías, primos por ser esa familia que nunca falta.

A todas aquellas personas que de una otra forma ayudaron a la realización de esta investigación.

A todos infinitas gracias.

AGRADECIMIENTOS

Primero y antes que nada, quiero darle gracias a Dios, por iluminarme, guiarme y estar conmigo en cada paso que doy, porque sin él nada hubiese sido posible.

Infinitamente gracias a mis padres, a mi hermano y a mi abuela por su apoyo, amor y dedicación, porque son las personas más importante en mi vida y por permitir ser la mujer que soy hoy en día.

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos aquellas personas que me apoyaron y estuvieron conmigo en mi proceso de formación, brindándome de una u otra forma su apoyo, amistad y amor incondicional.

Un agradecimiento muy especial a la profesora Angélica Valencia, por su paciencia, apoyo, ideas y dedicación porque con su experiencia estuvo en mi proceso de formación.

TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
1. ANTECEDENTES	12
2.FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	17
2.1 Contextualización	17
2.2 Descripción	19
2.3 Justificación	20
2.4 Objetivos (General y Específicos)	21
3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	22
4. MARCO DE REFERENCIA	23
4.1 Referente Conceptual	23
4.1.1 El entrenador	23
4.1.2 El <i>cheer</i> – (<i>cheerleading</i>)	25
4.1.3 El baile del (<i>cheerleading</i>)	30
4.1.4 ¿Qué es ser un <i>cheerleader</i> ?	33
4.2 Referente Legal	38
5. DESCRIPCION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
5.1 Descripción de los resultados	41
5.2 Interpretación de los resultados	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	52
Anexo A. Formulario de entrevista	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla No. 1 Clasificación de edades según el género	22
Tabla No.2 Funciones del entrenador según Prata	24
Tabla No.3 Que debe tener y entrenar un <i>cheerleader</i>	33

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración No.1 Posiciones en las acrobacias en el <i>cheerleading</i>	27
Ilustración No.2 Acrobacias en el <i>cheerleading</i>	28
Ilustración No.3 Acrobacias según la altura y grado de dificultad	29
Ilustración No.4 Movimientos de gimnasia y suelo (habilidades, saltos y flexibilidad)	30
Ilustración No.5 Habilidades locomotrices de un <i>cheerleader</i>	34
Ilustración No.6 Habilidades no locomotrices de un <i>cheerleader</i>	35
Ilustración No. 7 Habilidades motrices básicas de un <i>cheerleader</i>	36

RESUMEN

El perfil profesional de un entrenador es una de las características más importantes que este debe tener, ya que a partir de estos el deportista adquiere diferentes conocimientos orientados a alcanzar máximos rendimientos. Esta investigación estuvo orientada a identificar el perfil profesional del entrenador de *cheerleading* del municipio de Cali, basado en temas sobre trayectoria profesional, conocimiento, identidad y otros. La metodología planteada fue de enfoque cualitativo de tipo exploratorio, mediante la técnica de la entrevista, cuya muestra estuvo conformada por 12 entrenadores entre mujeres y hombres. Logrando de esta manera identificar que los entrevistados cuentan con un nivel de formación medio, debido a que son pocos los que se especializan en carreras profesionales afines al deporte, dado a que algunos de estos se encuentran aún en proceso de formación. De otro lado, algunos de los entrevistados cuentan con una amplia experiencia de tiempo en la disciplina del *cheerleading*, destacándose que hay muchos jóvenes que han pertenecido a equipos y que ahora laboran como entrenadores. En esta misma idea, cabe comentar que Cali tiene un buen *ranking* a nivel nacional y que la experiencia de estos entrenadores ha sido adquirida a través de su participación en los equipos de los que han hecho parte.

Palabras clave: *Cheerleader*, *cheerleading*, entrenador, perfil profesional.

INTRODUCCIÓN

En los últimos diez años el deporte del *cheerleading* ha tomado mayor fuerza en Colombia, caracterizándose por ser una de las actividades más practicadas ente los jóvenes de todas las edades y en la gran mayoría de ciudades del país, entre las que se encuentra Cali, la cual cuenta con la participación de un elevado número de *cheerleader*.

Esta investigación tuvo como finalidad identificar el perfil profesional del entrenador de *cheerleading* del municipio de Cali, mediante un enfoque cualitativo de tipo exploratorio descriptivo, a través de la técnica de la entrevista, con la que se buscaba reconocer la formación y trayectoria profesional en el que se encuentra el entrenador de *cheerleading* de dicho municipio. De igual forma se hará una caracterización sobre aspectos relevantes en el entrenamiento deportivo, metodología, aspectos físicos, pedagógicos y técnico-tácticos del rendimiento deportivo.

El perfil profesional de un entrenador es fundamental en el proceso de formación de un equipo de deportistas, debido a que éste es responsable de la preparación física, técnica, táctica que el entrenado debe adquirir. Así mismo sus conocimientos deberán ser profundos y suficientes en la modalidad o la disciplina deportiva que entrena, prevaleciendo el proceso pedagógico que debe tener para que de esta manera el atleta alcance un alto rendimiento deportivo.¹

Se espera con este trabajo la identificación del perfil profesional del entrenador de *cheerleading* del municipio de Cali, basado en experiencias, puesto que en esta investigación se han plasmado varios conceptos de diferentes entrenadores y conseguir con esto unificar el perfil de un entrenador de esta disciplina. Y darle a esta una orientación más puntual ya que con el material de investigación orientado se pudo generalizar la caracterización de los entrenadores de *cheerleading*.

¹ Hechavarría, Mritha. Lo que cada entrenador debe saber. Disponible en la dirección electrónica: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec/430-lo-que-cada-entrenador-debe-saber>. Consultado el día 14 de junio de 2013.

Es importante precisar aquí que al momento del planteamiento del problema, así como del diseño y aplicación del instrumento, el *cheerleading* no había sido aún reconocido como deporte e incorporado a la *Sport Accord Federation's Unión*, acontecimiento que tuvo lugar el 31 de mayo del año en curso (2013). A la luz de esta consideración se presentan los resultados de este estudio.

El trabajo se encuentra organizado de la siguiente manera: en el primer capítulo se encuentran algunos antecedentes que tratan temas sobre el entrenador de alto rendimiento, personalidad de los entrenadores, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores. El segundo capítulo trata de la fundamentación del problema, en él se detallan aspectos contextuales y el planteamiento del problema, además de la justificación y los objetivos del trabajo.

El tercer capítulo expone la estrategia metodológica y el cuarto el marco de referencia, compuesto por un marco conceptual y un marco legal, los cuales permiten desarrollar aspectos teóricos y legales de la investigación. En el quinto capítulo se encuentra el análisis e interpretación de los resultados, y por último las conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados de la investigación.

TEMA

CHEERLEADING

1. ANTECEDENTES

El deporte cada vez ha cobrado mayor auge en la sociedad y es de gran importancia el proceso de entrenamiento deportivo que tiene cada uno de los deportistas de acuerdo a los métodos y la calidad profesional de sus entrenadores, que permiten la formación deportiva adecuada de los deportistas según la disciplina practicada. María del Carmen Pérez Ramírez¹, menciona que avances significativos en la enseñanza de la educación física han logrado mejorar la calidad educativa del entrenador, permitiendo así que cada vez los intereses por el mejoramiento de la enseñanza sean más consistentes y evolutivos.

La Educación física se convirtió en una disciplina académica que se empezó a desarrollar en los años 60², a partir de la cual se elaboraron esquemas de trabajo basados en 30 disciplinas o deportes, lo que ha permitido que haya una mayor demanda en las investigaciones que permiten incrementar el conocimiento base de la misma, brindándole así mejores oportunidades de formación profesional a aquellas personas que se encuentran incorporadas en el ámbito deportivo o que buscan llegar a hacerlo.

Según lo anterior, el entrenador debe considerar algunos aspectos de gran importancia para tener un óptimo resultado como preparador y lograr mejorar el rendimiento del deportista, ya que esto depende en gran parte de él. Estos puntos son la biomecánica, la psicología del deporte, la fisiología del deporte, el tratamiento de lesiones, el crecimiento y desarrollo, la nutrición y la planificación del programa de entrenamiento.

De acuerdo a lo que se ha venido mencionando, es de gran importancia tener referencia de datos específicos que son expuestos en el documento Cuadernos de

¹ Ramírez, María del Carmen. Cuadernos de psicología del deporte: Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. Facultad de psicología, Universidad de Murcia.2002, Volumen2 No. 1. Disponible en <http://www.lepespe.com.br/downloads/perfil.pdf>. Consultado el día 12 de septiembre de 2012.

² Douge y Hastie, 1993. Citado en Ramírez. Op. Cit.

Psicología del deporte³. En este documento se reúnen los resultados de diferentes investigaciones de psicólogos deportivos basadas en los entrenadores de alto rendimiento deportivo, ofreciendo información que indica que no solo una correcta aplicación de la táctica y técnica son importantes para conseguir el triunfo deportivo, debido a que la personalidad del *coach* (entrenador) es en muchos casos determinante.

Esto lleva a reflexionar que el ser del entrenador influye en el proceso de formación de sus deportistas, teniendo en cuenta que también es de gran importancia la disposición y la entrega de éstos en la práctica deportiva, para adquirir así un desarrollo equilibrado. Es decir, que al tener toda la disposición un deportista, el entrenador debe satisfacer las necesidades de éste no solo a nivel profesional sino también con la entrega y la actitud que toma frente a cada práctica deportiva que busca el alto rendimiento y el *performance* de los practicantes.

Cabe resaltar, además, la tesis doctoral sobre los rasgos de personalidad de los entrenadores de *high school*, *college* y fútbol profesional⁴, investigación que estuvo enfocada en estudiar la personalidad de los entrenadores, puesto que en otras tesis se han puntualizado en el nivel educativo y conocimiento deportivo que tiene los entrenadores para mejorar todas sus técnicas y el rendimiento deportivo a los entrenados. Para este estudio utilizaron el cuestionario de temperamento de GuilFord – Zimmerman, el cual se le aplicó a una muestra de 80 entrenadores en la Universidad de Dakota.

Los resultados obtenidos en este estudio fueron que los rasgos de la actividad general del entrenador, su masculinidad y además la estabilidad emocional consigo mismo se ubicó en el percentil 70 del rango, otros aspectos como los de ascendencia, sociabilidad y relaciones personales representaban puntuaciones por encima del percentil 50, pero también se tuvo en cuenta el control de objetividad, amabilidad y consideración los cuales se ubicaban en el percentil 50⁵. Según GuilFord y de acuerdo con estos datos, nos damos cuenta de que este grupo de preparadores están más enfatizados en su estabilidad personal, sin dejar a un lado la esencia de ser una

³ Tucko y Richards, 1984, Hendry, 1974. Estilo de entrenamiento para determinar que habilidades estrategias y métodos adoptan los entrenadores. Citado por. Ramírez, Op.Cit.

⁴ Andrud, 1970. Tesis doctoral los rasgos de personalidad de los entrenadores de high school, college y fútbol profesional. Citado por. Ramírez, Op. Cit.

⁵ Andrud, GuilFord – Zimmerman 1970. Citado en Ramirez. Op. Cit.

persona integral. Otras actitudes tales como la objetividad, amabilidad y consideración se encuentran en un nivel bajo de acuerdo al total del percentil, el cual es 100, es decir los entrenadores indagados solo se preocupan por reflejarse como hombres fuertes y no se preocupan tanto por llegar a sus deportistas, o acercarse más a los padres de familia y a todas aquellas personas que giran alrededor del ámbito deportivo.

Un estudio sobre los entrenadores de los principales deportes americanos como el baloncesto, el atletismo, el fútbol americano, y el beisbol se orientó a analizar las actitudes frente a los métodos que se utilizan para la enseñanza de las técnicas y tácticas en cada uno de los deportes, no entrando a reflejar la manera de actuar en general de éstos entrenadores puesto que tenían una sólida reputación en el deporte profesional y amateur. Los resultados sugieren que estos entrenadores se caracterizan por llegar al extremo de ser conservadores, debido a que tienden aferrarse a viejos métodos y técnicas, por tal motivo se limitan a utilizar o aplicar las nuevas informaciones o a abordar nuevos problemas que se pueden llegar a solucionar con la aplicación de métodos diferentes, es decir que estos entrenadores se quedan con lo aprendido en el pasado y no van evolucionando de acuerdo a las investigaciones y al mejoramiento del desarrollo científico sobre el entrenamiento deportivo⁶.

Con respecto al tema que se ha venido tratando es relevante tener en cuenta otras investigaciones como la investigación del perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores jóvenes futbolistas en la Provincia de Huelva del año 2011⁷. Esta investigación consistió en identificar el perfil del entrenador de fútbol, la experiencia y los diferentes métodos de enseñanza, para ello se contó con la participación de 79 entrenadores, los cuales se encontraban entre los 21 y 30 años de edad del género masculino. También utilizaron una muestra probabilística (es decir, que se pueden generalizar los resultados de la muestra) y un instrumento tipo cuestionario el cual les permitió, entre otros aspectos, identificar la edad, nivel educativo y experiencia de los entrenadores de fútbol.

⁶ Oigivie y Tutko 1981. Investigación sobre muestra objetiva de entrenadores de estados unidos con una sólida reputación en el deporte profesional y amateus. Citado por. Ramírez, Op. Cit.

⁷ Abad Robles, Manuel Tomás, Giménez Fuentes-Guerra Francisco Javier, Robles Rodríguez José, Rodríguez López José María. Perfil experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores jóvenes futbolistas en la Provincia de Huelva. Disponible en http://www.retos.org/numero_20/RETOS%2020%2021-25.pdf. Consultado el día 25 de septiembre de 2012.

Un dato relevante en esta investigación es que la mayoría de los entrenadores que se encuentran en edades de 21 a 30 años de edad tiene un nivel educativo básico, lo cual quiere decir que tienen un nivel menor (profesional) en títulos de fútbol y su experiencia en el campo como preparador físico es inferior comparándose con los entrenadores que han terminado sus estudios y se han especializado en este deporte. De acuerdo al nivel profesional que tienen los entrenadores de la Provincia de Huelva, unas de las razones principales que tienen para enseñar el fútbol, es el gusto personal que tienen por éste, razón por la cual la mayoría de estos entrenadores se motivan por ser unos grandes entrenadores, a seguir enseñando y a formar grandes deportistas.

La metodología es uno de los procesos más importantes que debe tener un profesor a la hora de enseñar ya que ésta depende del rendimiento de sus deportistas, es por esta razón que los entrenadores de la Provincia de Huelva, y en sí la mayoría de ellos, utilizan métodos de enseñanza directos. Con esto se quiere decir que el preparador busca demostrar los ejercicios o mostrarlos mediante diferentes medios que le permitan a los deportistas captar de mejor manera lo que deben aprender o comprender, además realizan evaluaciones antes de empezar una temporada, para así saber a qué se deben enfrentar. Por último, los investigadores aconsejan que sería bueno que siguieran estudiando el perfil del entrenador de fútbol de manera observacional, apoyándose en esta investigación, permitiendo así mejorar el nivel profesional de cada uno de los entrenadores.

En la búsqueda realizada no se encontraron documentos o informes enfocados a los entrenadores de *cheerleading* específicamente, por este motivo se toman como base y fundamento investigaciones realizadas a otras disciplinas o deportes, como apoyo a mi investigación orientada puntualmente a los entrenadores de *cheerleading*. Estas investigaciones enriquecen mi trabajo en algunos aspectos y características que deben tener en cuenta los entrenadores, independientemente de la rama deportiva en que se desenvuelva, puesto que en las investigaciones encontradas se ha tenido en cuenta una gran variedad de deportes, puntualizando en el papel indispensable que adquiere el entrenador en cualquier rama deportiva.

Cabe señalar en todo caso, como un documento relevante para este estudio, el Manual de seguridad de la *American Association Cheerleading Coaches & Administrators*

(AACCA)⁸, cuyo fin fundamental es guiar al entrenador en todos los aspectos legales, físicos y sociales del entrenamiento del deportista. Como documento propio en Colombia se halló la tesis de Paula Andrea Belalcázar⁹, quien realizó una sistematización de experiencias sobre la conformación y estructuración del *cheerleading* en la ciudad de Cali. En este documento se encuentra un análisis profundo sobre esta disciplina en la localidad, pero no se trata de un estudio enfocado en los entrenadores.

En síntesis, toda esta información aportó de manera general con el desarrollo del presente estudio, tanto con ayudas técnicas, como de conocimiento general del *cheerleading* ya que son investigaciones basadas en encuestas, test, entrevistas realizadas a entrenadores de distintos deportes ya sean de alto rendimiento, formación o recreativo.

⁸ American Association Of Cheerleading Coaches And Administrators (AACCA). Cheerleading safety Manual. The UCA publications Department Memphis, Tennessee. Revised Edition 2006. Consultado el día 10 de septiembre de 2013.

⁹ Belalcázar Paula. Sistematización de experiencias sobre la conformación y estructuración del porrismo o cheerleading en la ciudad de Cali. Universidad del Valle. Instituto de educación y pedagogía. Santiago de Cali 2011.

2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

El siguiente capítulo presenta la contextualización y descripción del problema, la justificación de la investigación y los objetivos de la misma.

2.1 Contextualización

El *Cheerleading* inicia como tal en el año 1869 en el marco del primer campeonato Inter-Universitario de Fútbol Americano (deporte conocido por mezclar complejas estrategias y por ser un juego muy intenso), donde se enfrentaban los equipos Princeton y Rutgers; en este partido se escucha el primer grito de aliento para el equipo de Princeton.¹⁰ A partir de este momento varias Universidades empiezan a realizar cantos de aliento para sus equipos, haciéndose así populares en los diferentes juegos. Es importante tener en cuenta que estas primeras agrupaciones solamente las conformaban hombres y fueron tomando tanta fuerza que para el año 1880 se creó la primera fraternidad de *Cheerleading* conformada por hombres.

Della Roca¹¹, citado por Belalcázar, menciona que para el año de 1884 Thomas Peebles reunió un grupo de hombres para lograr organizar distintos tipos de canto de apoyo en los partidos de Fútbol Americano; para ese mismo año seis estudiantes de la Universidad de Minnesota, liderados por Jhony Campbell, entraron al campo deportivo con el fin de animar a su equipo logrando convertirse en los primeros *cheerleader* oficiales de américa. Teniendo en cuenta que la formación de equipos en esa época era conformada solo por hombres y permitiendo así el nacimiento oficial del *cheerleading* organizado.

En el año 1923 la Universidad de Minnesota introduce a la primera mujer *cheerleader*, pero no fue hasta la década de los 40 del siglo pasado que las mujeres sobrepasaron a la mayoría de *cheerleader* hombres, a causa de la segunda guerra mundial. Es así como se da apertura a una nueva trayectoria en esta disciplina y poco a poco se fueron incluyendo habilidades de gimnasia, acrobacia y danza. En el año 1948 se inicia con la introducción de campeonatos de *cheerleading* para así iniciar la expansión de este deporte.

¹⁰ Adams, Bettis, Cheerkuac, 2007^a. Citados por Belalcázar, Op.Cit

¹¹ Belalcázar, Op. Cit.

En 1974 se crea la Asociación Universal de *Cheerleader* (*Universal Cheerleaders Association - UCA*). Esta misma organización en el año 1975 introduce la música a la práctica del *cheerleading* y la combina con las habilidades gimnásticas y acrobáticas, momento en el cual nacen las rutinas de *cheerleading* que lo convierten en algo más entretenido.

En Colombia, para el año 1980, por la difusión de imágenes a través de la CBS y ESPN, se difunde la práctica del *cheerleading* y se empiezan a ver las primeras coreografías, inicia entonces en el país el apogeo de esta actividad, organizándose equipos llamados barras (aún existente en algunos colegios de la ciudad de Bogotá) que combinaban todo lo relacionado a las modalidades del *cheer*. Los cantos de aliento se empezaron a realizar en partidos de fútbol en la ciudad de Bogotá, luego se empezaron a formar grupos en las instituciones educativas con el fin de animar los equipos deportivos escolares¹². Los colegios empezaron a tener como base en sus coreografías muchos bailes y sus cantos a veces se basan en palabras del idioma inglés o francés de acuerdo al énfasis de la institución. Además utilizaban demasiadas herramientas de ayuda para hacer más entretenidas sus presentaciones, tales como pelucas, pompones y carteles. En la actualidad ya hay una organización estructurada para las competencias en las diferentes divisiones, modalidades y categorías.

Bogotá fue una de las primeras ciudades que se formó con respecto al conocimiento del *cheer* a través del Colegio Rochester, quienes contrataron a un entrenador de los Estados Unidos, para atender a sus estudiantes. A principios de los años 90 Cali contaba con el primer grupo de *cheerleader*, perteneciente al equipo de fútbol del club deportivo Cali. A finales de los 90, se empieza a incluir los hombres en el *cheer*, pues su fuerza y vitalidad son indispensables para lograr el nivel, la vistosidad y la potencia que exigen los diferentes esquemas.

Cali es una ciudad que actualmente cuenta con más de 50 equipos de *cheer*, algunos de los cuales tienen un alto grado de complejidad técnica en sus habilidades gimnásticas y acrobáticas, haciendo que estos equipos muestren un alto nivel competitivo. La conformación de escuelas deportivas de *cheer* en los últimos años en la ciudad ha crecido, una de las razones que explica esta situación es la exclusión de actividades de esta disciplina deportiva en muchas Instituciones educativas, debido al

¹² *Ibíd.*

comportamiento de algunos entrenadores que atentaban contra la imagen y los manuales de convivencia de las instituciones (aspectos que no se tratarán en esta investigación).

En la parte competitiva, los equipos se encuentran divididos por niveles, encontrándose los de edades más tempranas (los niveles 1, 2, 3 con menor grado de dificultad), los adolescentes (en el nivel 4, 5) y los mayores (en el nivel 5 y 6 con mayor grado de dificultad).

2.2 Descripción

En Colombia el *cheerleading* no tiene mayor respaldo por las entidades deportivas del Estado, comparado con el que se le brinda a otros deportes, sin embargo existen empresas que realizan diferentes eventos, campeonatos y capacitaciones que le brindan formación a los entrenadores, con el objetivo de que mejoren y amplíen sus conocimientos técnico-tácticos y obtengan como resultado un alto rendimiento con sus entrenados.

El desarrollo de las capacidades físicas (condicionales y coordinativas), acondicionamiento físico, entrenamiento deportivo, primeros auxilios, pedagogía, entre otros, son algunos de los contenidos de formación profesional que recibe todo licenciado en educación física y profesional en deportes, y entrenadores de *cheerleading* los cuales están en la obligación de recibir una excelente formación y de continuar con ésta a lo largo de su vida profesional, para que de esta manera logre garantizar a sus entrenados el máximo rendimiento.

El municipio de Cali cuenta con numerosas escuelas de formación -pero escasos equipos de *cheerleading* en los colegios, las cuales brindan capacitación a las personas que practican esta disciplina deportiva. Pese a ello el nivel de formación superior de la mayoría de los entrenadores es escaso y si lo tienen es en otra área profesional, además podemos observar que los estudios sobre el *cheerleading* en el municipio son escasos, casi inexistentes y mucho más aun investigaciones que traten sobre las características de los entrenadores¹³. Así, atendiendo a este vacío de

¹³ En la búsqueda realizada solo se logró identificar, como se mencionó antes, el documento de Belalcázar, Paula.Op. Cit.

conocimiento sobre el tema en particular, la pregunta de investigación que motivó este trabajo fue: ***¿cuáles son las características profesionales del entrenador de cheerleading en el municipio de Cali?***

2.3 Justificación

Cada vez son más las personas interesadas en practicar un deporte, una disciplina deportiva o realizar ejercicio por motivo de salud, diversión, competitividad, ampliar el círculo social o simplemente entretenimiento. El *cheerleading* está demostrando precisamente esto, pues es un deporte que se ha masificado tanto a nivel formativo con un fin competitivo. Y aunque la historia es reciente en Colombia (30 años), el número de practicantes cada vez aumenta y en los últimos cinco años se ha obtenido reconocimiento a nivel internacional a través de los títulos ganados por equipos de las ciudades de Medellín, Bogotá y Bucaramanga.

En todo este escenario entra a jugar un papel muy importante el entrenador, puesto que de éste dependen los conocimientos y la formación que adquieran los practicantes. Es por estas razones que el entrenador de *cheerleading* debe tener primordialmente una formación profesional que esté ligada a las ciencias del deporte y la educación, ya que además de trabajar la parte física y motora, también influye sobre las actitudes y valores formativos de disciplina, lealtad, trabajo en equipo, entre otros.

Por esto se realiza esta investigación ya que no hay una información en el contexto específico del entrenador en Colombia y en particular el entrenador de *cheer* del municipio de Cali. Se espera que la caracterización del perfil profesional de los entrenadores de *cheerleading*, pueda contribuir a la base de conocimientos sobre esta disciplina, específicamente en lo que concierne a la profesionalización y formación de los entrenadores, de tal forma que a partir de esta información se puedan consolidar propuestas o estrategias para subsanar en estas falencias, a partir de la información proporcionada por ellos mismos.

2.4 Objetivos

Los objetivos de este trabajo son:

Objetivo General

- Caracterizar el perfil profesional del entrenador de *cheerleading* del municipio de Cali.

Objetivos Específicos

- Identificar los aspectos pertinentes de caracterización de acuerdo con los fundamentos teóricos del entrenamiento y en particular los relacionados con la disciplina deportiva del *cheerleading*.
- Diseñar y aplicar un instrumento que permita recopilar la información idónea que favorezca la caracterización de los entrenadores de *cheerleading* del municipio de Cali.

3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Esta investigación es de enfoque cualitativo de tipo exploratorio descriptivo y se utilizó la técnica de la entrevista, con el ánimo de caracterizar el perfil profesional de los entrenadores de *cheerleading* del municipio de Cali. La entrevista es una herramienta de recolección de información donde se pueden incluir datos sociodemográficos entre otras características que permiten un reconocimiento tanto general como específico de cualquier tema de investigación. En este caso se estableció para un ámbito deportivo y dirigida especialmente a entrenadores de *cheerleading*.

La entrevista que se utilizó es de tipo semiestructurada, lo que favoreció profundizar en algunas respuestas durante la entrevista, enriqueciendo con ello el análisis. Uno de los objetivos por los cuales se utilizó la entrevista es que permite caracterizar el perfil profesional del entrenador de *cheerleading* abordando temas de información personal, trayectoria profesional, conocimiento acerca del *cheerleading* e identidad (ver anexo A).

La población objeto de estudio fueron entrenadores de *cheerleading* de la ciudad de Cali. La muestra estuvo constituida por 12 entrenadores y puesto que no existe una asociación o gremio, estos fueron identificados por la técnica de bola de nieve. Para garantizar cierta homogeneidad las entrevistas se distribuyeron de acuerdo con los criterios que se exponen en la tabla No.1.

Tabla 1. Clasificación de edades según el género

EDAD	MUJERES	HOMBRES
18 - 27 años	3	3
27 años en adelante	3	3

Esta clasificación se realizó con el fin de obtener datos de los entrenadores que llevan poco y un largo tiempo en el *cheer*, lo que permitiría identificar la trayectoria profesional, experiencia y conocimiento sobre el *cheerleading*.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 Referente Conceptual

4.1.1 El entrenador

El entrenador deportivo es aquella persona profesional encargada del entrenamiento, la enseñanza, y la formación del deportista; tiene como objetivo alcanzar un buen rendimiento deportivo logrando así avances significativos, pero para lograr alcanzar dichas metas debe tener claro lo que es la técnica, la táctica y la pedagogía, para alcanzar un excelente desarrollo en sus atletas.

El entrenador es concebido como el máximo responsable del grupo deportivo y director del mismo durante el proceso de entrenamiento y competición, debe poseer una determinada formación que le permita desempeñar sus funciones de manera óptima. Por esta razón los objetivos planteados para la formación de los entrenadores y los programas formativos desarrollados para ello, inciden actualmente en la formación académica (bases teóricas fundamentales), técnica (dominio de destrezas o competencias docentes que posibiliten la óptima intervención del entrenador) y reflexiva (conocimiento práctico, ligado a la acción, que busca la conexión teórica práctica, y es elaborado de forma personal)¹⁴.

De acuerdo con lo anterior, López Cuadra¹⁵ menciona que los entrenadores deben de actuar como educadores ya que esto lleva al entrenador a conocer cada proceso de lo que enseña, para qué lo enseña, cómo lo enseña, y por qué lo enseña. Para llegar a ello es importante la formación que éste debe tener, debido a que todos los conocimientos adquiridos son transmitidos de una u otra forma, contribuyendo a una formación integral, tanto en lo personal como en lo deportivo, ya que el entrenador es un modelo a seguir.

¹⁴ Moreno Arroyo, M. Perla. El Entrenador Deportivo manual práctico para su desarrollo y formación. Disponible en <http://www.hsra.com.ar/entrena/metodos/psico.html>. Consultado el día 10 de mayo de 2013.

¹⁵ López Cuadra. Citado por los autores: Jiménez Javier, Rodríguez José, Castillo Estefanía. Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. Disponible en la dirección electrónica. <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriguez-castillo.htm>. Consultado el día 10 de mayo de 2013.

Así mismo lo plantea Prata,¹⁶ quien clasifica las funciones que debe tener un entrenador según la edad y la formación del deportista, tal como se muestra en la tabla No.2, en la que se puede ver la clasificación de dichas funciones divididas en tres partes según la edad de los deportistas.

Tabla 2. Funciones del entrenador según Prata

FUNCIÓN DEL ENTRENADOR	ETAPA DEL DEPORTISTA
• Amigo • Organizador • Comunicador • Motivador	• Iniciación (7-10 años)
• Técnica • Táctica • Desarrollo de las cualidades físicas y talento deportivo	• Perfeccionamiento (11-16 años)
• Gestor • Manager • Estratega	• Rendimiento (a partir de los 18 años)

Fuente: Prata Citado por los autores: Jiménez Javier, Rodríguez José, Castillo Estefanía. Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. Disponible en la dirección electrónica: <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/jimenez-rodriguez-castillo.htm>. Consultado el día 10 de mayo de 2013.

Martens, citado por Jiménez, menciona que los entrenadores deben de tener una excelente formación, ya que de ésta depende el éxito de sus deportistas, pero ante todo deben saber transmitir esos conocimientos a sus entrenados, por lo tanto un entrenador debe formarse en áreas que estén ligadas a la psicología, la medicina y la fisiología, las cuales contribuyen a un solo objetivo: la formación deportiva¹⁷. El entrenador debe darle además importancia a su formación personal e implementarla como recurso valioso para que de esta manera pueda lograr sus objetivos con los deportistas, pues teniendo un buen conocimiento teórico y ampliando ese conocimiento, ya sea como profesores de Educación Física o seguir especializándose en algún deporte específico, preparación deportiva, pedagogía y didáctica, actividad física, etc, tendrá más oportunidades en concretar sus propósitos, sean estos de carácter competitivo o de carácter formativo.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid.

En síntesis, para lograr una excelente formación de sus deportistas, para alcanzar un alto rendimiento y obtener logros significativos con sus entrenados, es de gran importancia que un entrenador tenga clara la forma de dirigir, corregir, guiar y ayudar de diferente modo a los deportistas para que de esta manera pueden progresar, teniendo en cuenta la técnica que éste debe tener, la táctica y la pedagogía a la hora de enseñar.

Otra de las características que debe tener todo entrenador es saber comunicarse con sus deportistas y así mismo saber escucharlos, respetando los diferentes puntos de vista que ellos tengan, puesto que la comunicación en un equipo es fundamental para alcanzar los objetivos planteados. Saber qué piensan, qué sienten o qué desean los deportistas es parte fundamental de todo entrenador, puesto que crea en el equipo un ambiente donde prima el respeto, los valores y la comunicación entrenador- atleta, por lo que si en algún momento hay conflictos e irrespeto, el entrenador va a saber cómo actuar y podrá contribuir a la solución de dichos conflictos, logrando establecer una relación con sus entrenados tanto en el entrenamiento como en una presentación o competencia.

4.1.2 El *cheer* – (*cheerleading*)

El *cheerleading* es conocido como una disciplina deportiva, la cual reúne características de la gimnasia de suelo, gimnasia acrobática y baile; por tal razón reúne varios componentes de la educación física como lo es la preparación física y el entrenamiento deportivo. Para las personas en general el *cheer* es un gran espectáculo y observan fascinadas las rutinas, pero desconocen el grado de complejidad que implica la práctica de éste.

Autores como Moreno, definen el *cheer* como “Una actividad encaminada al logro de altos niveles de desarrollo físico y moral, por medio de la realización constante y coherente de esfuerzo fisiológico y social desarrollados en el medio deportivo en general y orientados a motivar a otros hacia la obtención de gozo y logro deportivo en general, para tales fines se sirve de la ejecución de esquemas de figuras gimnásticas, danzas y cantos, todas ellas acompañadas de música y el uso de algunos elementos

sencillos para hacer vistosas y agradables las progresiones motrices presentadas con gran fuerza, velocidad y plasticidad”¹⁸.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el *cheer* es un Deporte con una serie de elementos y movimientos gimnásticos, acrobáticos y de baile acompañados por música de un alto o bajo grado de complejidad según el nivel en el que se encuentre el deportista.

Alrededor del mundo hay muchísimas empresas de *cheerleading* que organizan campeonatos mundiales y capacitaciones; las más importantes son las norteamericanas, entre las que podemos encontrar la Asociación Mundial de *Cheerleading*, (*World Cheerleaders Association*), la *United States All Star Federation (USASF)* y la *International All Star Federation (IASF)* como la federación más grande de los EE.UU.¹⁹.

El *cheerleading* ha ido tomando fuerza progresivamente, expandiéndose por todo el mundo hasta llegar a Colombia, donde se practica desde hace unos 33 años, iniciando por el lado de los equipos de fútbol, luego pasa a ser practicado en escuelas y colegios donde recibían el nombre de revistas gimnásticas. Hoy en día es un espectáculo totalmente diferente en comparación con años atrás, ya que en ese entonces las coreografías tenían una duración de 10 a 15 minutos y eran practicadas por solo mujeres. Actualmente una coreografía dura entre 2 y 3 minutos aproximadamente y en ella se pueden ver diferentes movimientos gimnásticos y acrobáticos, además comienza la participación tanto de mujeres como de hombres, creando así equipos mixtos.

Vale la pena anotar que en el *cheerleading* encontramos una serie de características, entre las que se cuenta las diferentes posiciones que tienen los practicantes, las cuales se detallan en la ilustración 1. Las acrobacias en esta disciplina deportiva son de destacar; éstas se caracterizan en *subir* que es llegar a la posición; *ejecución o marcación* que es mantener una posición en equilibrio y *desmonte*, que se refiere a romper la posición de equilibrio.

¹⁸ Moreno. Citado por Belalcázar, Op. Cit.

¹⁹ *Ibíd.*

Ilustración 1. Posiciones en las acrobacias en el *cheerleading*

1. Bases		Tiene como función estar todo el tiempo en contacto con el suelo, levantando y sosteniendo a uno de sus compañeros ya sea con las manos, hombros, brazos, espalda o piernas.
2. Flyer		Se trata de la persona que es levantada o elevada en el aire en una acrobacia o lanzamiento. Esta puede estar sobre una sola persona o varias.
3. Spotter		Es la persona que está pendiente y cuidando al <i>flyer</i> para que éste no corra ningún riesgo en el momento de un fallo de la acrobacia. Esta se debe ubicar atrás o adelante según la acrobacia planteada. Básicamente proporciona toda la seguridad al ejecutante.

Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1. <http://valencia.com.ve/2005/11/12/porristas-muestran-su-agilidad-en-la-feria/>, 2. <http://pameeortegarios.blogspot.com/>, 3. <http://pameeortegarios.blogspot.com/>.

Las acrobacias se realizan de acuerdo a si es un *parther stunt* o *duplas* que es la formación de una base principal y un ejecutante, acompañada por un *spotter* para la seguridad del que está realizando la acrobacia; también está el *multibase* o *group stunt* formado por tres, cuatro o cinco personas. Así mismo está la *pirámide*, que es la unión de varias acrobacias y por último están los *lanzamientos* o *tosses* los cuales están formados por el grupo acrobático, donde el *flyer* realiza diferentes movimientos en el aire²⁰ (ver ilustración 2).

²⁰ *Ibíd.*

Ilustración 2. Acrobacias en el *cheerleading*

1. Subir	2. Ejecución o marcación	3. Desmonte
		

Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1) http://es.123rf.com/photo_10853864_philadelphia-pa--26-de-septiembre-cheerleaders-templo-formar-una-piramide-para-celebrar-otra-porrist.html,
 2) http://www.metroflog.com/porristas_navio/20090513.
 3) <http://catalinabermudezmora.blogspot.com/2008/02/porristas.html>.

Las acrobacias mencionadas en el párrafo anterior tienen una clasificación que se realiza de acuerdo a la altura y el grado de dificultad que éstas tengan. “Las acrobacias según la altura se clasifican de uno, dos, y tres cuerpos. Un cuerpo es cuando un ejecutante se apoya por debajo de los hombros de otra persona, dos cuerpos es cuando los apoyos se hace a la altura de los hombros de las bases, y tres cuerpo es cuando las personas están apoyadas bajo la altura de los hombros de la persona que está en el segundo cuerpo.” De acuerdo al grado de dificultad están las que son “*paso a paso* que se refieren a la llegada de los participantes en posición de equilibrio, utilizando apoyos al subir, están los que son *directas*, que es cuando no se utilizan apoyos al subir y llega directamente a la posición de equilibrio, está *directa con vuelo*, que es cuando se utiliza un vuelo para llegar a la posición de equilibrio, por último *transición* que es cuando se pasa de una posición de equilibrio a otra secuencialmente”²¹ (ver ilustración 3).

²¹ *Ibíd.* Texto original sin cursivas.

Ilustración 3. Acrobacias según la altura y grado de dificultad

1. Paso a paso	2. Directa	3. Directa con vuelo
		

Fuente: Las ilustraciones son tomas de:

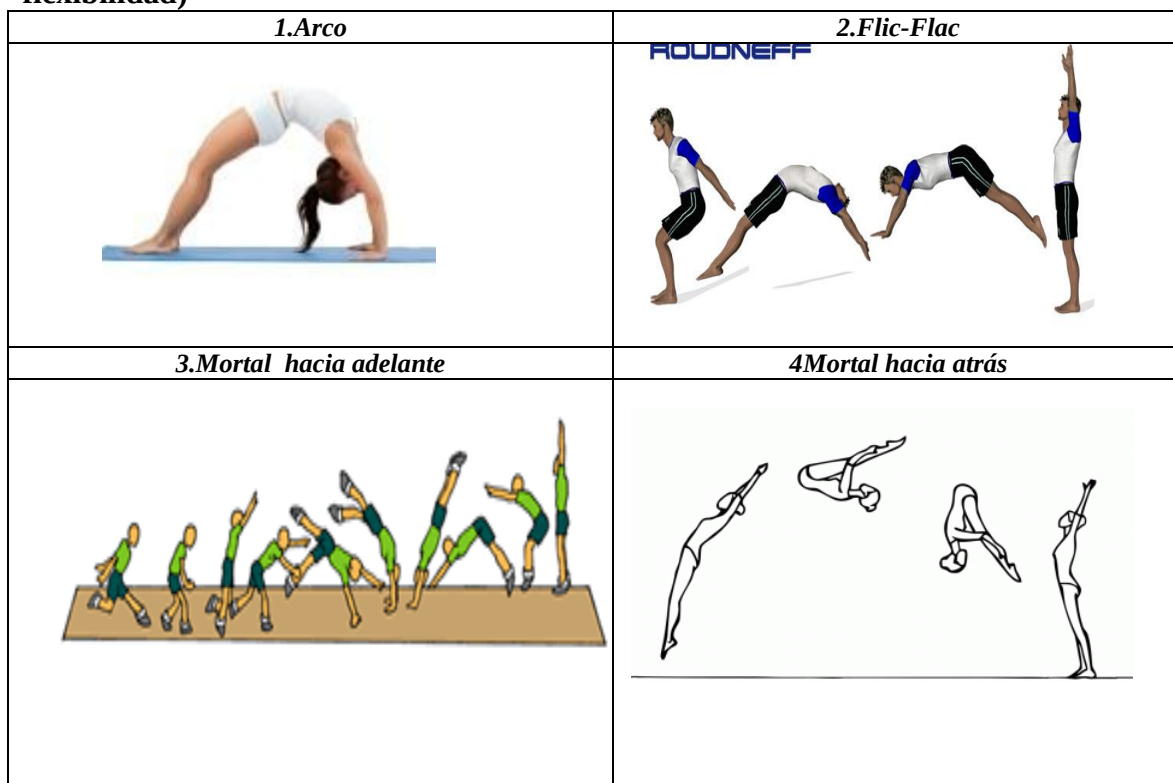
- 1) <http://chileteamcheer.blogspot.com/2011/05/cheerleading-un-deporte-federado-y.html>
- 2) http://pumascheer.blogspot.com/2009_09_01_archive.htm
- 3) <http://www.twigis.com/ch/main/noticias/sami/1557/cheerleadingargentina.aspx>.

De igual forma se ejecuta la gimnasia donde realizan movimientos o habilidades del aparato gimnástico suelo (spring floor) con carrera y estáticos, que incluye además saltos y flexibilidad; estos movimientos también van aumentando su dificultad según el nivel que se encuentren los deportistas en el momento de competir. Algunos ejemplos son, en el nivel uno, un máximo elemento puede ser la pasado de arco adelante y atrás o todos aquellos movimientos que no incluyen fase de vuelo. En el nivel dos, los *flic flac*, el nivel tres el *flic flac* enlazado con mortal agrupado, en el nivel cuatro se pueden ejecutar mortales agrupados estáticos, en el nivel cinco ya vemos mortales con giros.

El *flic flac* es un ejercicio en posición de pie que va acompañado de los brazos en extensión, en el cual se realiza un desequilibrio, y el cuerpo realiza una posición de curva en fase de vuelo y posición supina, al momento que los brazos se apoyan en el suelo se marca la vertical invertida y un rechazo para quedar de nuevo en la posición inicial.

Las posiciones *mortal hacia adelante* y *mortal hacia atrás* consisten en tomar un impulso con velocidad desde la posición de pie, realizando una rotación del cuerpo hacia adelante o atrás según el caso, se adopta una posición en la fase de vuelo según la habilidad del deportista (agrupado, en V y extendido) y se regresa nuevamente a la posición inicial (ver ilustración 4).

Ilustración 4. Movimientos de gimnasia y suelo (habilidades, saltos y flexibilidad)



Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1)http://es.123rf.com/photo_9700226_joven-formacion-en-yoga-sana--pose-paloma-aislado.html, 2)<http://acachada2b.blogspot.com/>, 3)<http://www.rena.edu.ve/TerceraEtapa/EducacionFisica/ficha4G-a.htm>, 4)<http://www.colorearjunior.com/dibujos-para-colorear-de-ballet-y-gimnasia.html>

4.1.3 El baile del *cheerleading*

El baile del *cheerleading* se destaca por los movimientos codificados o estrictos en técnica y ejecución que deben ser muy fuertes con proyección y combinados con la expresión y una excelente música. En todos los momentos de una rutina de *cheerleading* debemos encontrar formaciones y transiciones.

Podemos resaltar que el *cheerleading* da y recibe influencia de las llamadas revistas gimnásticas que de igual manera realizan coreografías e involucran elementos gimnásticos, acompañadas de movimientos coordinados al ritmo de la música, elementos físicos tales como tarjetas de colores o pompones, causando de esta manera sensación al público ya sea en presentaciones de tipo inaugural, de cualquier tipo social o deportivas, como en juegos olímpicos o mundiales, entrega de premios, eventos institucionales, entre otros. En Colombia la mayoría de los equipos de fútbol tienen sus propias animadoras, las cuales realizan este tipo de actividad en el medio

tiempo de un partido y algunas involucran gimnasia. Estos grupos de animadoras son las que le dan alegría, apoyo y ánimo al equipo, causando admiración al espectador.

Y por último están las competencias, las cuales cuentan con la participación de los grupos de *cheerleading*, colegios, universidades, clubes y escuelas de formación, las cuales se caracterizan por la preparación técnica y coreográfica, según su nivel, por lo que Martínez²² hace hincapié en que es importante para los entrenadores y entrenados mejorar la técnica de acuerdo a las exigencias de esta disciplina deportiva.

Como toda disciplina deportiva, el *cheerleading* tiene ciertos riesgos de lesiones, los cuales se pueden presentar en cualquier momento, pero especialmente en las acrobacias y la gimnasia. Las lesiones más frecuentes se presentan en extremidades inferiores vinculando tobillo y rodilla, no siendo tan graves en comparación con las ocasionales que se pueden presentar en el cuello o columna llegando a causar una discapacidad permanente. Por estas razones es de gran importancia utilizar las protecciones necesarias para la práctica de esta disciplina, para ello existen colchonetas y peanas de gimnasia, las cuales sirven de protección para los entrenamientos y competencias de los entrenados.

De acuerdo con un estudio de la *American Academy of Pediatrics* “Las lesiones más frecuentes son las que se presentan en extremidades inferiores, seguida por las lesiones de extremidades superiores (cabeza, cuello), estas últimas catalogadas como lesiones catastróficas, causando fracturas de cráneo, lesión cerrada de cabeza, lesiones en la columna cervical generando una lesión cerebral permanente, parálisis o muerte”²³, por estas razones el entrenador debe conocer del proceso y velar por la seguridad de los practicantes.

Considerando todo lo anterior, el entrenador de *cheerleading* entra a jugar un papel muy importante, puesto que es el encargado de mantener las normas de seguridad de sus atletas, por lo que todo entrenador de *cheerleading* debe de estar certificado y calificado por alguna asociación, entre éstas está la Asociación Americana de Entrenadores de *Cheerleading* y Administradores ("AACCA") fundada en el año 1988, asociación sin fines de lucro, que brinda una serie de capacitaciones para

²²Citado por Belalcázar, Paula, Op.Cit.

²³ American Academy of Pediatrics (AAP). Lesiones Cheerleading. Epidemiología y recomendaciones para la prevención. Consejo de medicina del deporte y fitness. Pediatría. Publicado el 22 de octubre de 2012. Disponible en la dirección electrónica: <http://pediatrics.aappublications.org/>.

entrenadores de EE.UU y el resto del mundo, algunas de estas capacitaciones son las de seguridad en la práctica de *cheerleading*.

Así mismo, la Academia Americana de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*, AAP), “recomienda que esta disciplina deportiva se establezca como deporte en todos los Estados, logrando así alcanzar grandes beneficios como, entrenadores altamente calificados, atención médica en algún momento que se presente un accidente. Aparte de eso las practicantes deben someterse a exámenes físicos antes de una temporada, deben contar con entrenadores altamente calificados en fuerza y acondicionamiento, los cuales establezcan técnicas acordes a la disciplina deportiva, permitiendo la participación de los entrenados a realizar alguna maniobra solo cuando éste cumpla todas las técnicas establecidas y esté preparado para ejecutarlas. Al momento del entrenamiento deben contar con elementos de seguridad como colchonetas, peanas, superficies que garanticen la seguridad de los practicantes y así mismo antes de practicar esta disciplina los practicantes deberán tener un plan de emergencias por escrito”²⁴. No sobra anotar que las normas de seguridad deben estar presentes tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Los beneficios que tiene esta disciplina deportiva son bastante amplios, ya que el practicante requiere una excelente condición física y adquiere el estímulo de las cualidades físicas, psicomotrices y gimnásticas, puesto que el entrenamiento favorece el acondicionamiento de cada una de éstas. Cabe resaltar que una buena nutrición va a mejorar el rendimiento en los practicantes, y que una mala alimentación puede generar ciertos riesgos de trastornos alimentarios.

En este sentido, se conoce que los “deportes o actividades individuales (gimnasia, patinaje artístico, ballet, danza, *cheerleading*) son deportes o actividades que implican un elevado ejercicio físico y cuidado de la imagen personal, es decir cuerpos delgados, tonificados y sanos, destacándose en esta parte los practicantes de ballet y gimnasia. Al respecto, en el estudio de J. Toro, mencionan que los practicantes de deportes en conjunto como: fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros, no presentan este tipo de problemas, ya que no son deportes que implican factores como la exhibición pública del cuerpo y además no están expuestos a la calificación de un jurado y a tener la presión de sus entrenadores por cuidar la imagen, cuerpo y peso, sin añadir a

²⁴ Publicado por HealthDay Noticias. Unas nuevas directrices para Prevenir Lesiones Cheerleading. Publicado el día 22 de octubre de 2012. Disponible en la dirección electrónica: <http://www.aap.org>.

ello la competitividad que tienen entre el mismo grupo y las comparaciones mutuas de sus cuerpos.”²⁵.

En síntesis, el *cheerleading* es una disciplina en la que se ve muy involucrado el aspecto de la imagen personal y en ocasiones éste se puede volver perjudicial para las personas que lo practican, puesto que en ocasiones el anhelo de tener un cuerpo sano y tonificado puede causar obsesión y puede generar trastornos mentales y físicos, debido a las presiones de lucir un cuerpo sano y saludable, causando así malos hábitos alimenticios y produciendo trastornos alimentarios. Por esta razón es muy importante que los atletas practiquen cualquier deporte o disciplina deportiva con responsabilidad, y en especial el *cheerleading*, que es una disciplina que abarca muchos aspectos.

4.1.4 ¿Qué es ser un *Cheerleader*?

Un *cheerleader* es un atleta que realiza rutinas coreográficas en grupo e individualmente utilizando sus habilidades en gimnasia, acrobacias, lanzamientos y baile. Esta multiplicidad o variedad lo diferencia de los que practican otras disciplinas deportivas.

En la tabla 3 se presentan los aspectos que debe tener y entrenar un *Cheerleader*, entre los que se destacan las habilidades, que se clasifican en locomotrices, no locomotrices y las habilidades motrices básicas, las cuales están presentes desde el nacimiento.

Tabla 3. Qué debe tener y entrenar un *cheerleader*

Habilidades	Capacidades	Valores
Locomotrices: saltar, correr, desplazarse, trepar, subir, caer, etc. No locomotrices: estirarse, doblarse, girar, levantarse, equilibrarse. Habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio.	Condicionales: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Coordinativas: Equilibrio, adaptación, orientación, diferenciación, ritmo, acoplamiento o sincronización.	Disciplina, puntualidad responsabilidad, respeto, amistad, creatividad, solidaridad, honestidad compromiso, dedicación, paciencia, amabilidad

Fuente: Elaboración propia.

²⁵ Toro, J. Deportes femeninos y trastornos del comportamiento alimentario. Publicado el día 15 de marzo de 2011. Disponible en la dirección electrónica: <http://alimentacionysalud.universiablogs.net>.

En las habilidades locomotrices, saltar forma parte fundamental en un *cheerleader* y para obtener excelentes saltos en esta disciplina tiene que darse un desarrollo de las cualidades físicas, ya que los saltos en esta disciplina se caracterizan por ser altos y por su grado de elevación al momento de ejecutarlos. Correr y desplazarse de un lado a otro, son habilidades ejecutadas por un *cheerleader* que están presentes en todo momento, ya sea a la hora de realizar un salto, una pirámide, un cambio de dirección u otra acrobacia. Así mismo, *tregar* o *subir* cuando se necesita llegar a un lugar establecido, es decir, cuando un ejecutante se sube por una de las bases de la pirámide y llega al final de ésta. Y por último, *caer*, que está presente en el momento en el que un *cheerleader* salta o cuando éste se encuentra al final de una acrobacia y es impulsado con gran fuerza hacia arriba (ver ilustración 5).

Ilustración 5. Habilidades locomotrices de un *cheerleader*

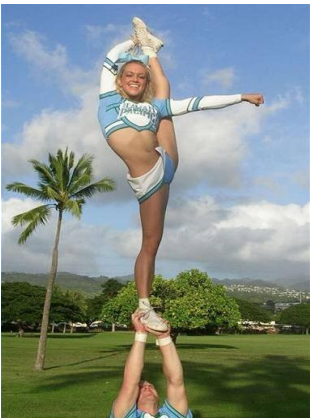
1. Saltos	2. Tregar/ subir
	
3. Desplazamiento	4. Caer
	

Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1).<http://mabe16.blogspot.com/2011/03/el-porrismo-es.html>. 2).<http://www.polvoestelar.com.mx/2009/01/29/porristas/> 3). <http://pasionporrismo.blogspot.com/> 4).<http://www.telemundochicago.com/noticias/Piden-regulaciones-para-porristas-175283491.html>.

Las habilidades no locomotrices, como estirarse, debe ser ejecutada por un *cheerleader* y debe estar presente antes, durante y después de un entrenamiento, ya que a partir de ésta el practicante evita algún tipo de lesión y obtiene un excelente rendimiento deportivo. Otras como doblarse y levantarse son ejecutadas en ocasiones,

en el momento que se está realizando alguna coreografía o cuando se está realizando algún estiramiento de un miembro muscular específico. Así mismo la ejecución de los giros y el equilibrio; el giro, en ocasiones es realizado al final de una pirámide o cuando se está realizando una acrobacia, y el equilibrio que es ejecutado por un cuando se está realizando alguna acrobacia en el aire y éste debe mantener la postura de su cuerpo (ver ilustración No.6).

Ilustración 6. Habilidades no locomotrices de un *cheerleader*

1. Giro	2. Equilibrio
	
	
3. Estirarse	4. Doblar/ Levantarse

Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1). <http://chileteamcheer.blogspot.com/2012/04/nfhs-prohibe-los-desmontes-con-doble.html>, 2) http://www.ehowenespanol.com/estirarse-arco-flecha-animacion-porristas-como_61057/, 3). http://es.123rf.com/photo_15591369_mujeres-en-esteras-estiramiento-piernas-en-fitness.html, 4). <http://www.laartrosis.com/2012/07/17/ejercicios-que-te-ayudan-a-recuperar-la-movilidad/>.

Las habilidades motrices básicas en esta disciplina deportiva cumplen un papel muy importante en la formación y entrenamiento de un *cheerleader*, ya que si no se trabajan bien pueden ocasionar el bajo rendimiento en el practicante. La coordinación

y el equilibrio forman parte de las habilidades motrices básicas y estas son fundamentales en la práctica de esta disciplina. La coordinación es ejecutada por un *cheerleader* en el momento que realiza una acrobacia, un baile, un desplazamiento, una pirámide, entre otros, y es muy importante ya que los movimientos deben ser lo más exactos posible. El equilibrio, que es ejecutado por un *cheerleader* al momento de realizar una acrobacia, una pirámide entre otras, se basa en sostener el cuerpo en una posición determinada, lo cual, como se ha expuesto, es fundamental en la práctica del *cheerleader*. (Ver ilustración 7).

Ilustración 7. Habilidades motrices básicas de un *cheerleader*

1. Coordinación	2. Equilibrio
	

Fuente: Las ilustraciones son tomadas de: 1). <http://mundocheer.blogspot.com/>
2). http://www.marca.com/albumes/2012/03/01/cheerleaders_fuego_nba/index_2.html.

Como se explicitó en la tabla 3, el *cheerleading* es una disciplina deportiva que requiere el desarrollo y entrenamiento de las cualidades físicas tales como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. La fuerza es una de las cualidades físicas en las que se debe hacer énfasis en el entrenamiento, ya que a partir de ésta el *cheerleader* va a poder realizar los movimientos requeridos eficazmente al momento de ejecutar una acrobacia, una pirámide, un salto o cualquier maniobra que implique el desempeño de esta cualidad.

La resistencia es la cualidad que está presente en el momento en que un *cheerleader* realiza un levantamiento o algún movimiento sostenido durante el mayor tiempo posible. El entrenamiento de esta cualidad física en los practicantes puede hacerse a

través de actividades aeróbicas. Un *cheerleader* también necesita el estímulo de la velocidad, ya que esta cualidad le permite al practicante realizar los movimientos que exige esta práctica en el menor tiempo posible, como por ejemplo en un mortal hacia atrás, un mortal hacia adelante, un lanzamiento al final de una pirámide, una rutina de movimientos acompañada del baile, entre otras.

La flexibilidad, por su parte, está presente en todo momento y es perfeccionada por los diferentes estiramientos, siendo una de las cualidades más entrenadas ya que a partir de ésta se logran hacer diferentes movimientos en el *cheerleading*. Por esta razón Bolaños, citado por Belalcázar²⁶, propone que no se hable de desarrollo sino de mantenimiento de la flexibilidad, dado que ésta es una cualidad que disminuye con la edad. Se considera que alrededor de los 10 años en los niños y de los 12 en las niñas, la flexibilidad empieza a disminuir en forma importante.

Finalmente un *cheerleader* se caracteriza por “encarnar” una serie de valores como la amistad, la creatividad, solidaridad, responsabilidad, respeto, compromiso, honestidad y lealtad. Son aquellos valores que hacen que el individuo se desempeñe en el medio de manera positiva y que son indispensables en un equipo que practica una disciplina deportiva o un deporte específico.

La disciplina y la puntualidad son de las características más exigentes de un *cheerleader*, ya que éstas contribuyen al cumplimiento de los deberes. En pocas palabras, la disciplina se caracteriza por ser aquella que permite al individuo realizar y desempeñar las actividades establecidas de la mejor forma, ésta va ligada a la puntualidad que es el esfuerzo de estar a tiempo en un lugar establecido.

La dedicación en un *cheerleader* está presente en el momento en que éste desea alcanzar sus objetivos o propósitos frente a esta disciplina deportiva. Así mismo la paciencia es fundamental en un *cheerleader* ya que es la virtud de mantener la calma en un momento difícil, ya sea en una competencia cuando se pierde o en un entrenamiento cuando se torna extenso y a su vez tiene un grado de complejidad.

²⁶ Bolaños. Citado por Belalcázar, Op. Cit.

4.2 Referente Legal

Dentro del ordenamiento jurídico colombiano, el Congreso de la República promulgó en el año 1995 la Ley 181, ley mediante la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Dentro de los objetivos principales y rectores de la dicha ley se busca desarrollar el deporte en diferentes aspectos como lo son el patrocinio, el fomento, la manifestación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

También se propone la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de toda persona al libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, se procura por la implementación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas las edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

En Colombia la organización del sistema nacional está compuesta por: el nivel nacional, que es el Ministerio de Cultura y Coldeportes, que hace referencia al establecimiento público del orden nacional; a nivel interno esta Indeportes y a nivel municipal están los institutos municipales, Inder, asambleas, entre otros. Esta ley no deja a un lado al sector privado, pues lo vincula en cuanto al manejo del deporte en Colombia. Algunos entes creados para este fin son el Comité Olímpico Colombiano Internacional, Comité Olímpico Colombiano, ligas y asociaciones deportivas, clubes deportivos, clubes profesionales, los cuales se encuentran en el sector asociado o privado.

En el título IV de esta misma Ley se ofrecen nociones de lo que en Colombia se entiende como deporte, con este objetivo se presenta la siguiente clasificación: deporte formativo, deporte nacional comunitario, deporte universitario, deporte competitivo, deporte de alto rendimiento, entre otros.²⁷ El deporte de alto rendimiento es aquel que busca llevar a cabo un entrenamiento de alto nivel, buscando el

²⁷ Red Nacional de Recreación, Ley 181 de 1995 del deporte y la recreación. Tomado de la dirección electrónica: <http://www.redcreación.org/documentos/ley181.htm>. Recuperado el día 12 de marzo de 2011.

perfeccionamiento técnico-táctico, y físico del deportista, ayudando así al desarrollo y al perfeccionamiento de las cualidades de cada individuo, dándoles la oportunidad también de tener acceso a recibir una educación formal tanto en instituciones privadas como en instituciones públicas.

Es por eso que es importante tener en cuenta que uno de los objetivos de esta ley dentro del comité olímpico colombiano es el de la planificación y formulación del entrenamiento deportivo de nivel competitivo y de alto rendimiento, para así lograr el bienestar, la salud y la integridad de cada deportista. El entrenador juega un papel fundamental en el proceso de perfeccionamiento táctico, técnico y físico en el deportista, por esta razón éste debe conocer e identificar en todas las dimensiones la calidad de su trabajo y por extensión la calidad en la formación de los deportistas.

Ahora bien, entendiendo que este marco jurídico da sentido a la realización de trabajos de investigación que se orienten al mejoramiento de los procesos de entrenamiento, el estudio realizado encuentra plena justificación jurídica toda vez que se enmarca al reconocimiento de la calidad de los entrenadores de un deporte que apenas ahora empieza a tomar vigencia como tal, pese a su larga trayectoria como actividad deportiva. En este sentido, es importante precisar que el 31 de mayo del año en curso (2013) se anunció en la ciudad de San Petesburgo (Rusia) la incorporación del *cheerleading* a la *Sport Accord Federation's Unión*, asociación que rige todos los deportes a nivel mundial.

Esta organización abarca tanto a los deportes olímpicos como aquellos que no lo son y al incorporarse el *cheerleading* a la misma gana no solo reconocimiento como deporte, sino también acceso a servicios de multimedia, pruebas antidopaje de manera gratuita e integración de las disciplinas que el *cheerleading* involucra en un único deporte, entre otros. Este reconocimiento se presenta como el logro más importante del *cheerleading* en más de 100 años de historia.²⁸

Según este proyecto de ley, el deporte es un fenómeno social que genera sentido de identidad nacional, espacios de cohesión social y reconciliación entre la gente, esto lo ubica como una de las más grandes expresiones sociales del ser humano. Como

²⁸ Cheer Unión Internacional y la Federación Internacional del Automóvil de nuevas Miembros SportAccord. Disponible en la página: <http://www.sportaccord.com/en/news/international-cheer-union-and-federation-internationale-de-lautomobile-are-new-sportaccord-members-0-17034>. Consultado el día 23 de octubre de 2013.

producción de la cultura ha adquirido una gran presencia en todo el mundo, acompañando el proceso de globalización. Como suele ocurrir en muchas estructuras, es el deporte uno de los condicionantes de una gran multitud de formas culturales contemporáneas, tanto así, que forma parte de una identidad local, que la sociedad es capaz de defender y que se antepone a otras realidades mundiales aparentemente más relevantes.²⁹

²⁹ Proyecto de acuerdo No. 203 de 2009. Por la cual se dictan normas para apoyar la práctica del porrismo en Bogotá. Disponible en la dirección electrónica:
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=36039> Consultado el día 14 de octubre de 2013.

5. DESCRIPCION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Este apartado presenta, por un lado, la descripción de los resultados obtenidos y por otro, el análisis de los mismos. Es importante mencionar que al momento del planteamiento del problema, así como del diseño y aplicación del instrumento, el *cheerleading* no había sido aún reconocido como deporte e incorporado a la *Sport Accord Federation's Unión*. A la luz de esta consideración se presentan los resultados de este trabajo.

5.1 Descripción de los resultados

Para identificar el perfil del entrenador de *cheerleading* del municipio de Cali se llevaron a cabo 12 entrevistas, en las cuales se contó con la participación de 6 mujeres y 6 hombres que fueron clasificados según la edad, es decir, 3 mujeres que se encontraran en el rango de 18 a 27 años de edad y 3 mujeres que se encontraran en el rango de 27 años en adelante, así mismo se hizo la clasificación para los hombres.

Los resultados del estudio muestran que el nivel educativo de los entrenadores es de gran importancia, debido a que les permite mejorar su nivel profesional y calidad de enseñanza, ya que la mayoría de los entrenadores se encuentran en formación para un nivel académico profesional en carreras tales como: profesional en deportes o licenciados en educación física y solo dos entrenadores se han especializado en carreras relacionadas con la salud, tales como fisioterapia y psicología. También se encuentra entrenadores que tienen un nivel académico medio o técnico, los cuales se dedican a la formación y enseñanza del *cheerleading*, pero para ninguno de ellos es un punto crítico debido a que sus deportistas cuentan con una buena formación y un excelente rendimiento, comparado con los entrenados por una persona que ha estudiado una carrera relacionada con el deporte o la salud.

Teniendo en cuenta lo anterior es importante mencionar que dentro de los entrenadores de *cheerleading* entrevistados los que están estudiando carreras profesionales afines al deporte son los de corta edad, es decir, los que se encuentran en un rango de 18 a 23 años de edad³⁰, tan solo tres entrenadores ya son profesionales en carreras que están ligadas al deporte o a la salud, los cuales se encuentran en el rango de 28 a 35 años de edad. Por otra parte se encontró un tecnólogo el cual se

³⁰ Estos rangos de edad corresponden a los establecidos para la encuesta.

encuentra en el rango de 28 a 35 años de edad y un entrenador que se encuentra en el nivel académico medio, el cual está en el rango de 18 a 23 años de edad. En síntesis se puede decir que seis de los entrenadores de *cheerleading* entrevistados están jóvenes y se encuentran en un proceso de formación profesional en el área deportiva.

La experiencia como deportista de los entrenadores es de resaltar ya que algunos han practicado gimnasia en suelo, cargadas acrobáticas en algunos grupos que pertenecieron como *Cheerleader*, pero también se encuentran entrenadores cuya experiencia deportiva ha sido en deportes como la natación, el patinaje, el voleibol, el fútbol, el baloncesto y el *fitness*.

Seis de los entrenadores entrevistados indican que la mayor influencia para su práctica deportiva fue la familia y los amigos, mientras que la otra parte de los entrenadores entrevistados manifiestan que contaban con habilidades y cualidades para esta práctica. La mayoría de los entrenadores llevan practicando algún deporte específico entre 8 y 20 años. Se observa entonces que la experiencia deportiva de éstos está más ligada a la gimnasia y a otros deportes relacionados con el *cheerleading*, que a la experiencia específica en el mismo.

Es importante resaltar que para la mayoría de los entrenadores entrevistados la experiencia como entrenador se liga a la práctica deportiva que han tenido: tres de ellos han trabajado como entrenadores en deportes de conjunto, y nueve se han desempeñado en deportes de gimnasia artística e individual. Los entrenadores mencionan que siempre han buscado trabajo o han tenido trabajos ligados al *cheerleading* tales como la gimnasia artística, el baile y la danza, en tanto que otros mencionan que no han tenido la oportunidad de tener la experiencia de trabajar en deportes ligados al *cheerleading*.

La experiencia como entrenador en la disciplina deportiva del *cheerleading* es alta, aunque dos de los entrevistados han tenido experiencia solo de entre 1 y 3 años pero están en proceso de formación profesional en áreas asociadas al deporte. Seis de los entrenadores entrevistados han tenido experiencia de 10 años en adelante y cuatro entre de 5 y 7 años.

Los entrevistados consideran que el *cheerleading* es un deporte, ya que según ellos esta disciplina deportiva reúne características que son fundamentales en cualquier

otro deporte como lo es el fútbol, el baloncesto, el voleibol, entre otras. Dentro de las características que encontramos en esta disciplina podemos citar algunas que son muy importantes para los entrevistados como lo es la disciplina, la constancia, el entrenamiento, la competitividad y la vocación. (Se aclara que en el momento de la entrevista no se había establecido el *Cheer* como deporte por la escuela sport accord)

Seis de los entrevistados consideran esta disciplina como un estilo de vida ya que el *cheerleading* ofrece a los practicantes beneficios competitivos, puesto que su estricto entrenamiento los lleva a conseguir grandes logros tales como disciplina, organización, trabajo en equipo; todas éstas características hacen que exista una pasión hacia esta práctica deportiva. Siete de los entrenadores entrevistados consideran el *cheerleading* como una disciplina deportiva costosa ya que la implementación, uniformes, viajes, vestuarios, gimnasio, entre otros gastos, corren por cuenta de los deportistas.

Es importante resaltar las habilidades que los entrenadores entrevistados consideran que debe tener un *cheerleader*, ya que seis de ellos mencionan que en primera instancia los entrenados deben tener disciplina y habilidades como bailar, agilidad, talento, fuerza, concentración y flexibilidad; estas últimas vistas por los entrenadores como habilidades. Por ende se puede decir que estos seis entrevistados no tienen claro el concepto de cualidades físicas y habilidades motrices, mientras que los otros seis entrenadores entrevistados mencionan la disciplina como una habilidad, teniendo claro los conceptos antes mencionados.

Por otro lado once de los entrenadores entrevistados mencionan que en su entrenamiento deportivo trabajan todas las cualidades físicas, tales como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza y la resistencia, mientras que un solo entrenador considera que es importante hacer énfasis en el fortalecimiento de las articulaciones y el entrenamiento del equilibrio.

Es muy importante realizar el calentamiento antes de hacer alguna actividad física, puesto que se está preparando al organismo para recibir una serie de cambios fisiológicos y de esta manera se evita algún tipo de lesión, por esta razón en la entrevista se indagó al respecto. En este sentido los entrevistados mencionan la importancia de trabajar miembros superiores, miembros inferiores y tronco, llevando a cabo una intensidad horaria de entreno al día de 2 horas, otros trabajan 3 horas

diarias, las cuales se trabajan de 2 a 3 días a la semana, para un total en algunos casos, de 9 horas semanales.

Ocho de los entrenadores entrevistados consideran que la lesión deportiva más frecuente en el *cheerleading* es el esguince, seguida por contracción muscular y roturas musculares. Cuatro de ellos consideran la tendinitis y la fatiga muscular como unas de las lesiones más frecuentes en esta disciplina. De otra parte, cinco entrevistados consideran que la imagen que tienen sus entrenados de él, es de ser una persona estricta, exigente y disciplinada, mientras que siete mencionan que su imagen es de un modelo a seguir en cuanto a lo deportivo se refiere.

Entre los entrenadores entrevistados el objetivo principal está enfocado en formar a sus deportistas como personas más competitivas en esta disciplina, sin dejar a un lado lo moral y lo ético, así mismo brindar personas íntegras a la sociedad, tomando como recurso principal para este objetivo la disciplina del *cheerleading*. Solo tres entrevistados manifiestan buscar beneficio propio, como es formar academias de *cheerleading* y ganar títulos nacionales e internacionales.

Seis de los entrenadores entrevistados mencionan que obtener un título a nivel nacional ha sido unos de sus grandes logros como entrenadores ya que en Colombia se cuenta con grandes equipos de *cheerleading*. Dos comentan que entre sus grandes logros ha sido ver a sus exdeportistas con un título profesional y ver a sus deportistas más antiguas desenvolverse adecuadamente en su vida cotidiana, un entrenador menciona que su mayor logro fue trabajar en la universidad y tres cuentan que su mayor logro ha sido la participación a nivel internacional en diferentes países.

La experiencia internacional que han tenido los entrenadores entrevistados ha sido muy poca, solo tres entrenadores han contado con la participación en países como Estados Unidos, Ecuador y Venezuela, obteniendo muy buen desempeño.

5.2 Interpretación de los resultados

Se llevaron a cabo 12 entrevistas las cuales se realizaron a 6 mujeres y a 6 hombres, en la cual se clasificó según la edad, es decir, 3 mujeres que se encontraran en el rango de 18 a 27 años de edad y 3 mujeres que se encontraran en el rango de 27 años en adelante y de esta misma manera se hizo con los hombres. Dentro de este grupo de

entrenadores entrevistados se pudo detectar que los entrenadores que se encuentran en el rango de 18 a 23 años de edad están actualmente en formación académica profesional asociada al deporte, mientras que algunos entrenadores entrevistados que se encuentra en el rango de 28 a 35 años de edad tienen estudios tecnológicos y algunos se han especializado en carreras que tienen que ver con la salud. Así mismo se encontró que algunos entrevistados no tienen formación profesional y son empíricos; esto genera controversia puesto que los que han y están recibiendo formación profesional no necesariamente son los que tienen experiencia en esta disciplina deportiva, ya que los entrenadores empíricos han sido alguna vez practicantes de la disciplina y han tenido mayor participación en competencias.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se puede decir que el nivel de educación superior que tienen los entrenadores entrevistados es medio ya que son pocos los que se especializan en carreras que estén ligadas al deporte y los que están en proceso de formación aún no han terminado sus estudios, estos últimos clasificados en la edad de 18 a 23 años de edad. Algunos entrenadores entrevistados que son profesionales se encuentran en el rango de 27 a 35 años de edad y son especializados en carreras orientadas a la salud. Por otro lado se halló que algunos entrevistados que se encuentran en un rango mayor a 35 años de edad, han tenido una formación profesional diferente al deporte y en particular no está ligado al *cheerleading*, es decir que la mayoría de los entrevistados se han formado en esta disciplina empíricamente.

Un problema general con el que cuentan todos los entrenadores entrevistados es la ausencia del patrocinio o apoyo económico por parte de entidades dedicadas a brindar este tipo de ayudas a los deportistas, ya que los entrenadores y practicantes deben correr con todos sus gastos, incluyendo uniformes e inscripciones a competencias realizadas a nivel departamental, nacional e internacional. Sin embargo esto no ha sido excusa para que los entrenadores obtengan excelentes resultados, ya que algunos de los encuestados coinciden en que han realizado una buena representación a nivel nacional e internacional, contando con un excelente nivel de competencia, esto visto como uno de sus mayores logros. Otros entrenadores resaltan como uno de sus grandes logros ver a sus exdeportistas con un logro de formación profesional.

Los entrenadores de *cheerleading* del municipio de Cali tienen gran experiencia en esta rama y muchos de ellos no solamente han sido entrenadores de este deporte, sino que también han tenido la experiencia de trabajar y de practicar otras disciplinas deportivas o deportes, tales como el fútbol, el baloncesto, la natación y disciplinas que están ligadas al *cheerleading* como la gimnasia, y actividades asociada a esta última, entre ellas las cargadas acrobática, el baile, entre otras. De otra parte, los entrenadores consideran que éste es un deporte de gran dificultad, ya que mencionan que es una disciplina que agrupa en una sola varias disciplinas deportivas y no solo eso, también consideran de gran importancia las cualidades físicas que se involucran en esta actividad como son la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la coordinación, las cuales son base fundamental en el entrenamiento de sus deportistas, mencionando además que este es un deporte muy completo.

Algunos de los entrenadores entrevistados mencionan que hacen énfasis en una sola cualidad, la flexibilidad, y que se debe trabajar de acuerdo al lugar o posición que el *cheerleader* tenga en el grupo, es decir, si es *Mounter o flyer, base, spotter*. Es importante, resaltar que algunos de los entrenadores entrevistados no tienen claro el concepto de habilidades motrices y cualidades físicas, ya que mencionan como habilidad la fuerza y la flexibilidad, cuando éstas forman parte de las cualidades físicas. Sin considerar esta dificultad conceptual, lo cierto es que los entrenadores entrevistados consideran las cualidades de fuerza y flexibilidad como atributos principales de un *cheerleader*.

En el entrenamiento deportivo que orientan los entrevistados para los entrenados, toma parte fundamental el calentamiento, puesto que consideran que es la fase más importante del entrenamiento, enfocándose tanto en miembros superiores, como en miembros inferiores y así mismo están cuidando a sus atletas de alguna lesión, ya que la mayoría de los entrevistados consideran que las lesiones más frecuentes es el esguince y la contracción muscular.

En los datos descritos en el apartado anterior puede observarse que la mayoría de los entrenadores entrevistados no cuentan o aun no finalizan su formación profesional de acuerdo al perfil que debe tener todo entrenador de *cheerleading*, tal como se expuso en el capítulo 4 de este trabajo. En el aspecto académico, los entrenadores que están en proceso de formación profesional orientado a la línea deportiva son entrenadores muy jóvenes, y con poca experiencia en relación con los entrenadores entrevistados

que tienen mayor experiencia en esta disciplina deportiva, pero que son los que tienen poca formación profesional orientada al deporte.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El perfil profesional de los entrenadores entrevistados de *cheerleading* del municipio de Cali indica un nivel de formación medio, ya que son pocos los profesionales y la mayoría son estudiantes que están en proceso de formación en estas carreras a fines del deporte y la salud. En términos generales, los entrenadores entrevistados opinan que la formación profesional es muy importante en la disciplina del *cheerleading* por el nivel de seguridad que requiere ésta y por los objetivos que se plantean con el equipo de trabajo.

Los entrenadores entrevistados cuentan con una amplia experiencia y trayectoria en el *cheerleading*, permitiendo así alcanzar grandes logros a nivel nacional. Se destacan entrenadores cuya formación profesional ha sido adquirida por la experiencia que han tenido como practicantes, y entrenadores cuya formación no está ligada a esta disciplina deportiva, pero que han sido entrenadores de otras disciplinas o actividades deportivas.

La ausencia de patrocinio y apoyo económico por parte de entidades que se dedican a brindar ayuda a los deportistas es un problema con el que cuentan los entrevistados, lo que implica a éstos y a sus deportistas correr con todos los gastos que se presentan en uniformes e inscripciones para las diferentes competencias. Aunque los entrenadores comentan que estas falencias no es impedimento para alcanzar los objetivos planteados.

El entrenamiento deportivo es parte fundamental en la disciplina del *cheerleading*, así lo consideran los entrenadores entrevistados, mencionando el grado de importancia que tiene el calentamiento en miembros superiores e inferiores. Así mismo, el fortalecimiento de las cualidades físicas y la prevención de lesiones deportivas. En Colombia son muchas las personas que practican el *cheerleading* sin importar la falta de apoyo que le den. Por tal razón se espera, a partir del reconocimiento dado el 31 de mayo de 2013 por la Sport Accord, que se puedan obtener recursos para financiar la práctica de este deporte por parte de las entidades gubernamentales.

A partir de los resultados de esta investigación se plantean algunas recomendaciones que los entrenadores de *cheerleading* deben considerar para mejorar su perfil

profesional, teniendo en cuenta la formación que deben adquirir para desempeñar esta disciplina deportiva, basándose en carreras que estén ligadas al deporte, capacitaciones que fortalezcan el aprendizaje adquirido en los diferentes campos que tiene el *cheerleading* y la pedagogía que deben tener al momento de emitir los conocimientos a sus entrenados. Es importante que los entrenadores cuya experiencia como entrenador en esta disciplina ha sido dada por ser ex practicante de la misma, a pesar de sus logros, continúen formándose para fortalecer su nivel profesional de tal forma que favorezcan la consecuencia de mayores logros por parte de sus deportistas.

En el entrenamiento deportivo se recomienda que los entrenadores de *cheerleading*, fortalezcan las cualidades físicas y el desarrollo de las capacidades coordinativas, utilizando los diferentes medios, métodos y principios del entrenamiento deportivo, incluyendo en su plan de entrenamiento diferentes test físicos, médicos, pedagógicos, técnicos-tácticos, para que de esta manera los practicantes aumenten su nivel de entrenamiento y rendimiento deportivo. Por esta razón es aconsejable que los entrenadores entrevistados involucren estas actividades en su proceso de entrenamiento, puesto que se evidenció que en su práctica actual no lo hacen.

Colombia, y el municipio de Cali en particular, cuentan con una elevada participación de practicantes de *cheerleading* por ser una disciplina de gran interés para las personas. Reconociendo el auge de esta disciplina deportiva, es fundamental el reconocimiento de ésta como deporte tanto para los practicantes como para los entrenadores, ya que de esta manera podrían contar, los primeros con mejores instalaciones y seguridad para la prevención de lesiones deportivas, y los segundos con mayor probabilidad de formación y certificación que beneficie a los deportistas.

BIBLIOGRAFÍA

Abad Robles, Manuel Tomás, Giménez Fuentes-Guerra Francisco Javier, Robles Rodríguez José, Rodríguez López José María Perfil. Experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores jóvenes futbolistas en la Provincia de Huelva. Disponible en http://www.retos.org/numero_20/RETOS%2020%2021-25.pdf.

American Academy of Pediatrics (AAP). Lesiones Cheerleading. Epidemiología y recomendaciones para la prevención. Consejo de medicina del deporte y fitness. Pediatría. Publicado el 22 de octubre de 2012. Disponible en la dirección electrónica: <http://pediatrics.aappublications.org/>.

American Association Of Cheerleading Coaches And Administrators (AACCA). Cheerleading safety Manual. The UCA publications Department Memphis, Tennessee. Revised Edition 2006.

Belalcázar, Paula. Sistematización de experiencias sobre la conformación y estructuración del porrismo o cheerleading en la ciudad de Cali. Universidad del Valle. Instituto de educación y pedagogía. Licenciatura en educación física y deportes. Santiago de Cali 2011.

Cheer Unión Internacional y la Federación Internacional del Automóvil de nuevas Miembros SportAccord. Disponible en la dirección electroica: <http://www.sportaccord.com/en/news/international-cheer-union-and-federation-internationale-de-lautomobile-are-new-sportaccord-members-0-17034>.

Clopatofsky Ghisays, Jairo. Senador de la República. Proyecto de Ley (sin número de identificación) por medio de la cual se reconoce el porrismo como deporte oficial en Colombia. Disponible en la dirección electrónica: [ftp://ftp.camara.gov.co/proley/Legislatura%202007%20%202008/P.L.1732007C%20\(PORRISMO\).doc](ftp://ftp.camara.gov.co/proley/Legislatura%202007%20%202008/P.L.1732007C%20(PORRISMO).doc).

Health Day Noticias. Unas nuevas directrices para Prevenir Lesiones Cheerleading. Publicado el día 22 de octubre de 2012. Disponible en la dirección electrónica: <http://www.aap.org>

Jiménez, Javier; Rodríguez, Joséy Castillo, Estefanía. Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos. Disponible en http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02articulos/miscelanea/jimenez-rodriguez_castillo.htm.

Moreno Arroyo, M. Perla. El Entrenador Deportivo manual práctico para su desarrollo y formación. Disponible en <http://www.hsra.com.ar/entrena/metodos/psico.html>. Consultado el día 10 de mayo de 2013.

Ramírez, María del Carmen. Cuadernos de psicología del deporte: Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. Facultad de psicología, Universidad de Murcia.2002, Volumen2 No. 1. Disponible en <http://www.lepespe.com.br/downloads/perfil.pdf>. Consultado el día 12 de septiembre de 2012.

Red Nacional de Recreación, Ley 181 de 1995 del deporte y la recreación. Tomado de la dirección electrónica: <http://www.redcreación.org/documentos/ley181.htm>.

Toro, J. Deportes femeninos y trastornos del comportamiento alimentario. Publicado el día 15 de marzo de 2011. Disponible en la dirección electrónica: <http://alimentacionysalud.universiablogs.net>

ANEXOS

ANEXO A

Formulario de entrevista

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA**



Programa: Licenciatura en Educación Física y Deportes
Estudiante: Jessica Marcela Vélez García

INTRODUCCIÓN

La entrevista es una herramienta de recolección de información donde se pueden incluir datos demográficos, cuantitativos y cualitativos, que permite establecer un criterio de algún tema al momento de realizar una investigación. Esta entrevista se establece para un ámbito deportivo y va dirigida especialmente a los entrenadores de porrismo, estableciendo temas de información personal, trayectoria profesional, conocimiento acerca del porrismo e identidad.

La información que usted proporcione será de carácter estrictamente confidencial y de uso personal. Su nombre solo será utilizado bajo su expresa autorización escrita.

OBJETIVO GENERAL

- Caracterizar el perfil profesional del entrenador de cheerleading del municipio de Cali.

ENTREVISTA A ENTRENADORES DE PORRISMO DE LA CIUDAD DE CALI

DATOS PERSONALES DEL ENTRENADOR

Nombre: _____

1. Género

- a. Femenino ☐
b. Masculino ☐

2. Su edad se encuentra en el rango de:

- a. 18 a 23 años ☐
b. 24 a 27 años ☐
c. 28 a 35 años ☐
d. 36 a 40 años ☐

e. 40 en adelante ☐

3. Mencione su lugar de nacimiento:

Municipio _____

Departamento _____

País _____

4. Donde ha vivido la mayor parte de su vida:

Municipio _____

Departamento _____

País _____

5. Señale su estado civil:

- a. Soltero ☐
b. Casado ☐
c. Unión libre ☐
d. Separado ☐
e. Viudo ☐

6. Señale su nivel educativo:

- a. Básica ☐
b. Media ☐
c. Técnica ☐

d. Tecnológica ☐

e. Profesional. Mencione cuál ☐

f. Otros. ¿Cuál? _____

UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA

TRAYECTORIA PROFESIONAL



7. ¿Cuál es su trabajo actual? _____

8. ¿A qué edad inició su carrera como entrenador? _____

9. ¿Practica o practicó algún deporte?

- Sí ☐
- No ☐

¿Cuál? _____

10. ¿Cuánto tiempo lleva practicando el deporte? _____

11. En su carrera como entrenador, ¿ha enseñado otro deporte o práctica deportiva diferente al porrismo?

- Si ☐
- No ☐

¿Cuáles? _____

12. ¿Por cuánto tiempo enseñó estos deportes o practica deportiva? _____

13. ¿Ha trabajado en deportes afines al porrismo?

- a) Gimnasia artística
- b) Baile
- c) Danza
- d) Acrosport
- e) Ninguna de las anteriores
- f) Otra ¿Cuál? _____

14. ¿Cuál es el rango de tiempo que lleva como entrenador de porrismo?

- a. 0 a 1 año
- b. 1 a 3 años
- c. 3 a 5 años
- d. 5 a 7 años
- e. 7 a 10 años
- f. 10 años en adelante

15. ¿Cuál considera usted que fue su influencia deportiva?

CONOCIMIENTO

16. Para usted como entrenador el porrismo es:

- a. Deporte
- b. Baile
- c. Animación
- d. Gimnasia
- e. Hobbie

¿Por qué?

17. ¿Considera el porrismo como un deporte costoso?

a. Sí ☐

b. No ☐

¿Por qué?

18. ¿Qué habilidades considera que debe tener una porrista? Opción múltiple.

- a. Agilidad
- b. Bailar
- c. Equilibrio
- d. Disciplina
- e. Talento
- f. Otras

¿Cuáles?

19. Diga cuáles son las cualidades físicas que debe entrenar una porrista y por qué

20. De las siguientes cualidades físicas, ¿Usted en cuál hace énfasis en el entrenamiento de sus deportistas? Opción múltiple

- a. Flexibilidad
- b. Fuerza
- c. Resistencia
- d. Coordinación
- e. Otra ¿Cuál?

UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA



21. Enumerar a qué grupo funcional hace mayor énfasis en la etapa del calentamiento:

- a. Miembros superiores
- b. Miembros inferiores
- c. Tronco
- d. a y b
- e. b y c
- f. a, b y c

22. En términos generales, ¿cuál es la intensidad horaria de entreno al día?

- a. 1 hora
- b. 2 horas
- c. 3 horas
- d. 4 horas en adelante

23. ¿Cuántos días por semana entrena a sus deportistas?

- a. 1 día
- b. 2 días
- c. 3 días
- d. 4 días
- e. 5 días
- f. 6 días
- g. 7 días

24. ¿Cuáles son las dos o tres lesiones deportivas más frecuentes en porristas?

- a. Esguince
- b. Contracción muscular
- c. Roturas musculares
- d. Fatiga muscular
- e. Tendinitis
- f. Otras

¿Cuáles ? _____

25. ¿Cómo califica usted su trabajo?

26. ¿Qué imagen cree que tienen sus deportistas de usted?

27. ¿Cuáles son sus metas como entrenador?

28. ¿Qué objetivos tiene para su grupo de porristas?

29. ¿Cuál ha sido su mayor logro como entrenador?

30. ¿Ha tenido experiencias internacionales (competencias) con sus deportistas? ¿Cuándo? ¿Dónde?

UNIVERSIDAD DEL VALLE
SEDE PALMIRA



OTROS

31. ¿Cuántas personas conforman su grupo de porrismo?

32. De éstas, ¿cuántos son hombres y cuantas son mujeres?

Hombres _____

Mujeres _____