



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTÍNUA

MAESTRIA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**PROYECTO DE DESARROLLO PRESENTADO PREVIO OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MASTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**SISTEMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA
EN NIÑAS CHEERLEADERS DE 7-8 AÑOS**

AUTOR:

Espinoza Sánchez Cindy Evelyn

TUTOR:

Dr. Rubén Castillejo Olán

2021

DERECHOS DE AUTOR

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

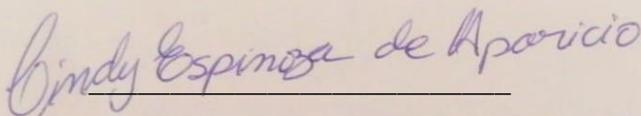
Rector de la Universidad Estatal de Milagro Presente.

Yo, **Cindy Evelyn Espinoza Sánchez** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de Magister en Entrenamiento Deportivo, como aporte a la Línea de Investigación **Entrenamiento Deportivo** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 20 de septiembre del 2021



Cindy Evelyn Espinoza Sánchez

C.I.0923647127

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Dr. Rubén Castillejo Olán**, en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Cindy Evelyn Espinoza Sánche**, cuyo tema es “**Sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas cheerleaders de 7-8 años**”, que aporta a la Línea de Investigación **Entrenamiento Deportivo**, previo a la obtención del Grado Magister en Entrenamiento Deportivo. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 20 de septiembre 2021



Dr. Rubén Castillejo Olán.
CI: 0959094475

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación está dedicado a:

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor, que nunca ha olvidado de su oveja y siempre ha estado conmigo hasta el día de hoy.

A mi esposo quiene con su amor, paciencia me ha dado las más acertadas palabras de aliento cuando más lo necesitaba para no rendirme y llegar a la meta.

A mis padres Washington y Elizabeth por el esfuerzo, ayuda incondicional y sobre todo la confianza que ellos han depositado en mí y así llegar a cumplir hoy un sueño más. Gracias por inculcar el ejemplo de la responsabilidad y valentía, de no temer las adversidades y obstáculos que se presenta en la vida.

A mis hermanos, por la confianza y apoyo, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias.

Cindy Espinoza Sánchez

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a mi tutora de tesis, Dr. Rubén Castillejo Olán por confiar en mí. De igual manera mis agradecimientos a mis compañera y excelentes profesionales Ericka, Johana, Dalinda y Adriana con quienes compartí gratos momentos los cuales recordare por siempre.

A la Universidad Estatal de Milagro, a mis docentes quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos y experiencias hicieron que pueda fomentar y enriquecer como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Cindy Espinoza Sánchez

RESUMEN

Esta investigación abarca la elaboración de un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas cheerleaders de 7-8 años pertenecientes al equipo de cheerleaders del colegio Alemán Humboldt.

El objetivo principal de la investigación fue determinar el proceso de entrenamiento deportivo en edades tempranas. Precisándose como campo de acción: El desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años.

Se plantea una metodología cualitativa, se sistematizan los presupuestos teóricos y metodológicos sobre el entrenamiento deportivo en edades tempranas, la preparación física como componente en el proceso de entrenamiento deportivo, se analizó el desarrollo de la fuerza como capacidad física condicional a través de actividades lúdicas; así como se enfatizó en las particularidades de la preparación física y su importancia para el desarrollo competitivo de las niñas cheerleaders de 7-8 años. Se trabajó con una población de 15 niñas del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se investigaron las 15 para el 100%. En el caso del cuerpo técnico encargado de dirigir el proceso de preparación del equipo, se tomaron como fuentes de información los dos entrenadores, así como el directivo de estos.

Las actividades desarrolladas para la preparación de los entrenadores evidenciaron su efectividad, influyeron favorablemente en su desempeño para la implementación del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en las atletas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Palabras claves: cheerleaders, actividades lúdicas, fuerza, sistema, edades tempranas.

ABSTRACT

This research includes the elaboration of a recreational activities system for the development of strength in cheerleaders girls from 7 to 8 years, they belong to the cheerleading team of Alemán Humboldt high school

The main objective of this research was to determine the sports training process at an early age. Specifying as a field of action: The development of strength in cheerleaders girls from 7 to 8 years.

A qualitative methodology is proposed, the theoretical and methodological assumptions on sports training at an early age are systematized, physical preparation as a component in the sports training process, the development of strength as a conditional physical capacity through recreational activities was analyzed; as well as the particularities of physical preparation and its importance for the competitive development of cheerleaders girls from 7to 8 years old were emphasized.

We worked with a population of 15 girls from the Cheerleading team of the Aleman Humboldt High School, all of them were investigated for 100%. In the case of the coaching staff in charge of directing the team preparation process, the two coaches, as well as their directors, were used as sources of information.

The activities developed for the preparation of the coaches showed their effectiveness, favorably influenced their performance for the implementation of the recreational activities system for the development of strength in the 7 to 8 years old athletes of the Cheerleading team of the Alemán Humboldt High School.

Keywords: cheerleaders, recreational activities, strength, system, early ages.

ÍNDICE

CONTENIDOS	Pág.
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS CHEERLEADERS DE 7-8 AÑOS	
1.1 El entrenamiento deportivo en edades tempranas	
1.2 Las actividades lúdicas y su importancia en la enseñanza aprendizaje de niñas Cheerleaders	
1.3 La preparación de fuerza mediante las actividades lúdicas con niñas Cheerleaders de 7-8 años	
CAPÍTULO 2. SISTEMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS DE 7-8 AÑOS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO ALEMÁN HUMBOLDT	
2.1 Diagnóstico del estado actual de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt	
2.2 Sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt	
CAPÍTULO 3. PERTINENCIA Y EFECTIVIDAD DEL SISTEMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS DE 7-8 AÑOS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO ALEMÁN HUMBOLDT	
3.1 Determinación de la pertinencia del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt	
3.2 Evaluación de la funcionalidad del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt a partir de su aplicación práctica	
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El trabajo de fuerza en las diferentes disciplinas deportivas presenta un papel preponderante dentro de los programas de preparación. Para (Matvéev, 1983), los altos índices de fuerza relativa tienen significado determinante en los deportes, que incluyen el traslado del cuerpo por el espacio sin recargas externas, como también en aquellas modalidades deportivas en las que se necesita limitar el peso dentro del marco de las categorías establecidas.

Para el desarrollo de la fuerza como capacidad condicional es muy importante tener en cuenta que la preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

La fuerza debe entrenarse en todos los deportistas, y aunque la preparación de la fuerza general puede presentar muchas similitudes para todos los atletas, la preparación de fuerza especial, en cambio, tiene que diferenciarse, pues las manifestaciones de fuerza de cada modalidad deportiva son distintas.

Es imprescindible adquirir un conocimiento exhaustivo de las características de la prueba o pruebas deportivas a las que debe someterse el deportista y determinar los niveles de fuerza que son demandados en la misma, circunstancia que posibilitará el diseño acertado de programas individualizados y específicos de entrenamiento de fuerza que puedan aproximar a la mayor eficacia de actuación.

Para Frómeta, M. V., Camejo Cuan, A. & Licea Vargas, I. (2013) el inicio de la preparación de la fuerza se sitúa en los niños entre los 7 y los 10 años, consideran que cuanto más temprano se inicie, mayores serán las mejoras en su sistema motor y estarán más aptos para las actividades físicas o deportivas en su vida futura y enfatizan en que un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado de manera apropiada puede brindar beneficios para la salud y para el acondicionamiento físico de niños y adolescentes.

El entrenamiento de la fuerza correctamente prescrito y supervisado tiene la capacidad de poder generar mejoras del rendimiento en habilidades motoras, en edades infantiles y juveniles, y es un componente esencial para diferentes deportes.

En este sentido, cuando se va a desarrollar cualquier intervención para el desarrollo de la fuerza en edades tempranas es un imperativo tener en cuenta los riesgos a los que se enfrenta el entrenador o especialista que va a implementar la misma para adoptar las medidas necesarias en aras de atenuar sus posibles efectos.

El Cheerleading es una disciplina que consiste en ejecutar los componentes propios de este deporte en un tiempo máximo de 2 minutos con 30 segundos, la ejecución de los ejercicios deben ser presentados de forma sincronizada, correctamente desarrollada y con la mayor dificultad que le permita el nivel al que pertenezca el equipo.

Esta es una disciplina deportiva que se ha difundido y posee en la actualidad gran participación y acogida en instituciones educativas del país ya sean particulares o del estado. Ecuador ya ha participado en eventos Panamericanos y Mundiales de esta disciplina, haciendo buenas representaciones.

Al referirse a las Cheerleaders, es importante abordar los componentes gimnásticos y los medios fundamentales en el desarrollo físico general, así como también los ejercicios acrobáticos y coreográficos, los cuales van dirigidos al aumento de las capacidades físicas con un carácter general, al mismo tiempo en la acrobacia y los ejercicios físicos para la flexibilidad, marcando énfasis pedagógico, funcional y armónico.

Las actividades lúdicas o los juegos en el proceso de animación mediante el ejercicio físico requieren la preparación de fuerza para poder desarrollar con calidad las mismas. En relación a ello, en el caso de los niños, la teoría apunta a la utilización de actividades lúdicas o sencillamente juegos dinámicos donde se hace que la fuerza como capacidad a través de los juegos marque la diferencia de otras formas de

práctica del ejercicio físico, pues el juego y las actividades lúdicas siguen siendo en esta etapa del desarrollo la actividad fundamental.

El diagnóstico realizado sobre el proceso de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, con la aplicación de métodos y técnicas de investigación científica como la observación, la encuesta y la revisión documental, aportó como principales insuficiencias las siguientes:

- Limitaciones en la planificación del entrenamiento en relación con los ejercicios, métodos y procesamientos previstos para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Insuficiente preparación teórica y metodológica de los entrenadores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Insuficiencias en la selección y aplicación de ejercicios para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Insuficiencias en los métodos y procesamientos empleados para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Deficiente nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.

Las insuficiencias planteadas permitieron determinar el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Considerando como **objeto de investigación**: El proceso de entrenamiento deportivo en edades tempranas.

Precisándose como **campo de acción**: El desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años.

Para dar solución al problema planteado se determinó como **objetivo general**: Elaborar un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Objetivo específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años.
2. Diagnosticar el estado actual que presenta el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
3. Determinar los componentes y relaciones que conforman el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
4. Evaluar la pertinencia y funcionalidad del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Para dar cumplimiento a los objetivos de investigación y resolver el problema planteado, se emplearon los siguientes **métodos** del nivel teórico, empírico y estadístico:

Métodos del nivel teórico:

Analítico - sintético: para el estudio, procesamiento e interpretación de la información sobre los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años, para el análisis e interpretación de la información empírica obtenida, así como en la elaboración de la propuesta.

Inductivo – deductivo: para hacer inferencias y generalizaciones sobre el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años, para la interpretación de los datos empíricos y la valoración de los resultados del pre-experimento desarrollado.

Sistémico-estructural-funcional: en la elaboración del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Métodos y técnicas del nivel empírico:

Análisis documental: con el propósito de constatar la planificación realizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Observación científica: para percibir el tratamiento y los procedimientos que se emplean para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Encuesta: a los entrenadores para extraer conclusiones relativas al estado actual del proceso de planificación para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt permitiendo identificar y valorar las limitaciones en dicho proceso desde la perspectiva de los sujetos responsables de su conducción.

Entrevista: a directivos evaluar el estado actual del proceso de dirección del entrenamiento de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, permitiendo identificar y valorar las limitaciones en dicho proceso.

Medición: se utilizó para evaluar la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt. Para ello se utilizaron las pruebas de salto largo sin carreras, abdominales en 30 segundos, suspensión en la barra e impulsión de la bala desde la posición de sentado sobre una silla

Criterio de especialistas: para evaluar los criterios existentes en torno al sistema de actividades lúdicas propuesto para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Experimento: para evaluar la funcionalidad del sistema de actividades lúdicas propuesto para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Métodos matemáticos - estadísticos:

Se realizó el procesamiento de datos a través de las tablas de distribución de frecuencia, para determinar el nivel de significación estadística de los cambios antes y después de aplicado el sistema de actividades lúdicas.

La contribución a la práctica se concreta en:

Un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS CHEERLEADERS DE 7-8 AÑOS

En este capítulo se sistematizan los presupuestos teóricos y metodológicos sobre el entrenamiento deportivo en edades tempranas, la preparación física como componente en el proceso de entrenamiento deportivo, se analiza el desarrollo de la fuerza como capacidad física condicional a través de actividades lúdicas; así como se enfatiza en las particularidades de la preparación física y su importancia para el desarrollo competitivo de las niñas cheerleaders de 7-8 años.

1.1. El entrenamiento deportivo en edades tempranas

La época contemporánea viene acompañada de grandes avances científicos, tecnológicos; lo grandioso del espectáculo deportivo, los nuevos retos y mayores las exigencias de la preparación física y la repercusión que tiene en la formación de niños y jóvenes el conocimiento y apreciación de las actividades físico deportivas, por lo que el acercamiento a las diversas manifestaciones a través de su participación en los diferentes espacios, debe ser dirigido adecuadamente.

Para un abordaje de este tema son muy interesantes las reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia dadas por Águila Soto, C. & Andrújar, C. (2000) cuando precisaban que en el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato. Esta reflexión es de suma relevancia pues en oportunidades se descuida el papel formativo del entrenamiento por forzar el resultado deportivo.

Diversos autores han propuesto que en esta edad sólo se debe plantear un entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes, y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada niño tiene una diferente velocidad de aprendizaje, debiéndose reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

En este sentido, Hahn (1988) señala: “En el entrenamiento con niños, el fin es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que a pesar de ser factible, tendría poca duración, puesto que, pronto, se presentaría una sobresaturación por el deporte”. (p.61)

Y es que el deporte no solo es competición una definición más completa del deporte es la aportada por Matvéev (1983) quien precisó: “El deporte en su sentido más estrecho es visto como competición en sí mismo sin embargo, en su sentido amplio representa el factor más activo de la Educación Física y una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensables y a la par, uno de los medios más importantes de la educación ética y estética, la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad y la educación y ampliación de los vínculos internacionales”. (p.37)

En las edades tempranas como expresan Águila Soto, C. & Andrújar, C. (2000) el niño, además de una necesidad natural de movimiento y de comprobar sus límites, muestra interés por su condición física, utilizándolo como medida para destacar sobre los demás (competición social).elementos que deben ser aprovechados en la búsqueda de su formación física, psíquica, intelectual y hasta moral.

Aprovechándose de ello, hay que empezar paulatinamente con el desarrollo de las cualidades físicas, siendo las más convenientes la capacidad aeróbica, la amplitud de

movimiento, la fuerza dinámica, la resistencia muscular, las capacidades psicomotrices o coordinativas, el tiempo de reacción y la velocidad gestual.

Diversos autores han destacado como para el desarrollo de las cualidades físicas es muy importante el entrenamiento y como precisa López Bedoya, J. (2002) el entrenamiento no solo es patrimonio del ámbito deportivo; aprender a escribir, tocar un instrumento, leer, etc., son procesos que requieren de programas de entrenamiento que se aplican a corto o largo plazo con el objetivo de perfeccionar determinadas destrezas. El entrenamiento también tiene una importancia grande dentro de campos como el de la salud, la educación, que están por encima del estricto campo del deporte de alto rendimiento.

El deporte entendido como ejercicio físico organizado, puede conllevar objetivos muy diversos: higiénicos y preventivos, de ocio y tiempo libre, educativos, entre otros. En el deporte en niño, está más o menos sometido a unas reglas específicas y también se hacen necesarios unos aceptables niveles de control. Presupone por tanto, un grado de maduración suficiente, con el fin de poder garantizar la consecución de los objetivos buscados.

Según Hahn (1988) el entrenamiento es el esfuerzo estructurado situado por encima de la norma, a nivel de determinados campos del rendimiento que tiene como fin el incremento de las capacidades y el desarrollo de determinadas destrezas mientras que Carl/Kayser (1976), en el campo deportivo el entrenamiento es el proceso complejo de actuación que tiene como objetivo la influencia planificada en el desarrollo del entrenamiento deportivo.

Harre (1988) referido al entrenamiento deportivo señala: “Todas las cargas físicas que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por ello, un aumento del rendimiento.” (p.15) y más adelante precisa este propio autor “El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, él tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en el deporte o disciplina

deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.” (p.16)

El entrenamiento deportivo no se puede analizar como un elemento aislado, en él se encuentran implícitos numerosos elementos por lo que el autor de la presente investigación se acoge a lo planteado por Ozolín (1988) “a la unidad objetiva sujeta a leyes de los objetos ligados entre sí, o al todo, compuesto de partes, organizadas conforme a una determinada ley o principio “por lo que se debe concebir el sistema de entrenamiento deportivo como “el proceso pedagógico de educación del deportista, supeditado a todas las reglas y principios de educación del hombre.” (p.12)

Son diversos los autores que han abordado esta temática y destacan que los contenidos que los deportistas reciben durante su preparación son de diversos tipos. Encabezados por Matvéev coinciden al considerar la preparación deportiva integrada los siguientes aspectos:

- La preparación física (general y especial).
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación psicológica (moral y volitiva).
- La preparación teórica.

Matvéev (1983) destacaba como la preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos, un proceso didácticamente organizado que considera todos los aspectos del deportista de manera integral (estado de salud, capacidades morfofuncionales, contexto familiar, escolar, ideológico, capacidades cognitivas y ámbito emocional); en el diseño del entrenamiento se respeta el principio de individualidad con la creación de métodos didácticos adecuados a ellos.

El entrenamiento deportivo es proceso caracterizado por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y auto educación, dirigido al desarrollo y evolución del deportista. Es un proceso formativo, por tanto educativo, que va a buscar ampliar su manera de comportarse de relacionarse, así como inculcar valores que al ser asumidos se evidencien en nuevas actitudes, un mejor sentido de la vida así como un comportamiento adecuado con las normas existentes.

Núñez (2001) precisa como el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo constituye una unidad. El estudio del deportista debe comprender el análisis integral de lo interno y lo externo; del sujeto en su actividad, de la conciencia del practicante y la conducta manifiesta en su tipo concreto de deporte. Tales fundamentos no son exclusivos a la Psicología, sino que constituyen una línea general para el resto de las ciencias que estudian al deportista.

Todos estos aspectos son de vital importancia, y aquellos mismos, bien planificados y aplicados, pueden redundar en una óptima forma deportiva. Como primera fase en el aprendizaje de un deporte se encuentra la enseñanza a la cual adentra al atleta con lo desconocido y con que debe ir venciendo para el mejor accionar competitivo.

Como fundamentan estos autores el entrenamiento es un proceso muy fuerte para el organismo pues lleva implícito un conjunto de factores y de influencias externas que generan determinadas cargas en la búsqueda del rendimiento deportivo, es por ello que cuando se analizan las categorías deporte y entrenamiento deportivo no se puede dejar de precisar el rendimiento deportivo.

Según se precisa en el manual de educación física y deportes (2000) La base material y condición primera del aprendizaje, es la conducta biológica; es decir que exista un organismo y que tenga la capacidad de reacción normal.

Todas las reacciones sensoriales, como la visión, la audición, el tacto el olfato y el gusto, pero también y en especial en el mundo del deporte, los sentidos que reaccionan a modificaciones en los desplazamientos globales del organismo, a los cambios de

fuerza, tensión y dirección de las articulaciones, como el sistema vestibular y los órganos sensoriales situados en los músculos, los tendones y las articulaciones son fundamentales para la construcción del aprendizaje en el ser humano.

Ramos Bermudez, S. & Taborda Chaurra, J. (2003) precisan el entrenamiento con niños, considerado como proceso preparatorio de condiciones objetivas de futuros desempeños, en donde la formación multivariada, como las habilidades deportivas por preparar, ocupan un papel muy importante, lo que se asume por la mayoría de autores y especialistas, como un compromiso insoslayable con el desarrollo integral del infante y con el respeto de sus derechos fundamentales, aún si se tiene en mente la promoción del niño al deporte llamado de rendimiento. (p.45)

Y en este artículo los autores antes mencionados refieren los objetivos generales del entrenamiento en la infancia, destacando entre ellos:

- Promover el desarrollo integral del niño deportista.
- Estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño.
- Promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes, de acuerdo a su edad y evolución.
- Crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos.
- Propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño.
- Constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo, psicólogo que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños.

Estos elementos a juicio del autor de esta investigación son acertados pudiendo agregar además la elevación de la autoestima, de la seguridad del niño, de su

socialización en determinado grupo o comunidad, el mejoramiento de las relaciones con sus coetáneos entre otros.

Para el desarrollo del rendimiento deportivo del atleta sobre la base de su condición física se precisa tener en cuenta las peculiaridades biológicas, psicológicas, sociales entre otras ocupando un lugar muy importante la edad. Son variados los autores que han incursionado en este concepto.

Ordaz Manrique, L. & Gutiérrez Smith, E. R. (2013) precisan como durante los 7 y hasta los 9 años los niños están en condiciones de ejecutar los movimientos con mayor control, seguridad y a su vez mejorar su coordinación dinámica general en las diferentes actividades.

A criterio de este autor es muy importante la adecuada regulación de las cargas de no hacerlo se podrá afectar el normal desarrollo de las capacidades físicas y puede también traer alteraciones de carácter funcional. Por ello el entrenador debe tener presente desde su planificación, organización, ejecución y evaluación el balance de carga en correspondencia con la etapa de entrenamiento, la edad, el sexo, el deporte practicado y el objetivo de la actividad entre otros aspecto.

También enfatizan como importante que el entrenador preste atención a que sus atletas logren realizar correctamente las actividades y se esfuercen por ejecutarlas utilizando solamente los movimientos necesarios. Es significativo destacar que el entrenador debe comprender que hasta que los atletas no hayan adquirido el dominio del movimiento ejecutado no deben aumentar las exigencias, por lo que es bueno recordar que el aprendizaje de una habilidad transcurre por tres etapas fundamentales:

- **Primera etapa:** conocimiento inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo.
- **Segunda etapa:** diferenciación y apropiación de las partes de las partes del ejercicio.

- **Tercera etapa:** integración de todas las partes del ejercicio y ejercitación de la habilidad.

Por ello al planificar los entrenamientos se debe prestar atención a la dosificación de las cargas sobre todo a la forma de regularla en relación con el descanso, de manera que se mantenga un adecuado equilibrio entre ambas, pues la carga está ligada estrechamente al gasto energético y a la fatiga mientras que el descanso se relaciona con el proceso de restablecimiento del organismo. Debido a ello para dosificar las cargas el entrenador debe:

- Incluir progresivamente, ejercicios más complejos.
- Variar la dirección y las posiciones iniciales de los ejercicios.
- Combinar unos ejercicios con otros.
- Utilizar o no implementos.
- Aumentar o disminuir el ritmo, las distancias, el número de repeticiones y el peso de los implementos.

González Villora, S., García López, L. M., Contreras Jordan, M. (2009) señalan el gran valor de la participación de los niños en actividades lúdico deportivas durante su etapa formativa, éstas se caracteriza por los grandes cambios que se producen en su personalidad, y por la búsqueda de la propia identidad, una mayor autonomía y de la aceptación o no por parte de sus compañeros. Por lo tanto, parece oportuno que todos los comentarios, afirmaciones, ideas o reflexiones que se hagan sobre estos aspectos estén sobre la base de la investigación y experimentación.

A continuación precisan los criterios de diversos autores que se ocupan de la conceptualización del proceso de enseñanza y aprendizaje deportivo y que son, coincidiendo con Blázquez Sánchez (1995):

- *El deporte recreativo:* aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar al adversario, únicamente por disfrute o goce.

- *El deporte educativo*: aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- *El deporte competitivo*: aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo.

Continuando con los ámbitos deportivos, Sánchez Bañuelos (2000) argumenta también la existencia de tres posibles ámbitos de práctica, pero particulariza de manera diferente los dos primeros contextos aportados previamente por Blázquez Sánchez.

- *El deporte para todos*: se debe desarrollar sobre todo en los centros escolares, tanto para los jóvenes como para el resto de la comunidad. Este deporte será accesible para todos sin discriminación alguna, ofrecerá igualdad de oportunidad a chicos y chicas, y tendrá muy en cuenta las peculiaridades e intereses de los participantes. Se puede participar en competiciones, pero estas deben estar adaptadas a las características psicoevolutivas de los participantes, donde la selección por nivel se realiza más tarde.
- *El deporte de base y la competición en niveles bajos y medios*: implica dos dimensiones diferentes. Por un lado, significará una etapa de comienzo de la práctica deportiva, una fase de iniciación al deporte; y por otra, englobaría a un gran número de personas que por diferentes causas no han accedido a los niveles más altos de competición. En estos niveles la competición es más lúdica que agonística, predominando el principio de inclusión frente al de exclusión.
- *En el deporte de alta competición*: el principio de selectividad es el más importante y determina la práctica deportiva, por lo que la élite deportiva sólo la compondrán un colectivo muy minoritario. El entrenamiento en este ámbito supone un proceso en el que se busca el rendimiento hasta sus posibles límites, pudiendo peligrar por tanto la salud.

Las actividades lúdicas que se desarrollan por parte de las niñas de 7-8 años cheerleaders constituyen deporte recreativo pues brindan un espectáculo y causa

placer y diversión en los espectadores, son educativas al contribuir al desarrollo armónico y de potenciar los valores de estas niñas, sin embargo su mayor razón de ser es deporte competitivo, el equipo de niñas cheerleaders es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismas.

1.2. Las actividades lúdicas y su importancia en la enseñanza aprendizaje de niñas Cheerleaders

En el proceso de enseñanza aprendizaje de las primeras edades las actividades lúdicas no sólo son necesarias sino además imprescindibles, se convierten en relevantes para estas edades. Cuando el niño o la niña juega, se nutre de experiencias que lo preparan para la vida, mejora su interactividad, su realización en la sociedad, con sus coetáneos, su creatividad e integración al grupo, la comunidad, el medio, la sociedad mediante una forma de expresión espontánea y motivadora. Dota al niño y/o la niña de poderosas herramientas que le preparan en la solución de los diversos problemas de la cotidianidad.

La educación inicial en edades tempranas requiere el empleo de las actividades lúdicas como una herramienta de aprendizaje. Dávila (2003), expresa que “Todo niño tiene derecho a dominar aquellos conocimientos y destrezas que probablemente utilizará en la vida; tiene derecho a vivir naturalmente felizmente y plenamente; el progreso humano depende del desarrollo de cada uno a su plena capacidad; el bienestar de la sociedad humana requiere el desenvolvimiento de una fuerte conciencia social en cada individuo” (p.18).

Wallon (2000), define a actividad lúdica infantil como una ocupación que no tiene otra finalidad que ella misma, porque promueve momentos de alegría y le permite divertirse aunque no sea esto lo que busque, motivado a que el niño debe disponer de tiempo y espacio suficiente para la misma según su edad y necesidades. (p. 5).

Brown (2000), destaca como los niños y niñas tienen gran parte de su vida dedicada a las actividades lúdicas cuyas actitudes a la vez permiten descargar sus energías, de igual forma las condiciones neuromusculares, así como educan las manos y la vista.

Por lo que además de ser una ocupación de los niños estos autores destacan la importancia en el desarrollo inicial, desde las diferentes aristas, biológica, intelectual y social, como parte imprescindible de la vida de los infantes.

Mediante ellas los niños se adentran en el contexto donde se desarrollan, adquieren nuevos patrones de conductas, experiencias, ejercitan su cuerpo, desarrollan sus capacidades físicas e intelectuales, se entrenan y desarrollan su creatividad mediante la socialización e integración.

La actividad lúdica es importante para los niños y niñas, mediante ellas, los infantes adquieren nuevos conocimientos, desarrollan habilidades, hábitos motores, capacidades, despliegan nuevas emociones, afectos, sentimientos, formas de comportamientos y actitudes, de ahí su gran significado en estas edades.

Potencia el desarrollo de los sentidos, la agudeza de la vista, olfato, tacto, audición, a partir de la estimulación y ejercitación que se deriva del entrenamiento de las capacidades y su desarrollo mediante el fortalecimiento que genera la práctica física, motora y su influencia en el intelecto y la espiritualidad de los niños y niñas.

Se considera que a través de las actividades lúdicas se manifiestan las preocupaciones, el nivel cognitivo, la habilidad para imitar e interactuar con el entorno social, etc. Asimismo, mediante estas actividades, el niño(a) explora y experimenta en su entorno aprendiendo sobre sí mismo y lo que lo rodea (objetos, personas, etc.), además de desarrollar el sentido de la competencia (Palomo del Blanco, 1995).

Según Uberman (1998), las actividades lúdicas “motivan, entretienen y enseñan al niño a descubrir y valorar la belleza del lenguaje como medio de comunicación” (p.20). Coincidiendo con Uberman De Borja (1998), manifiesta:

“El juego no es sólo una mera actividad espontánea, sino que se pone a disposición del niño para que se cumplan unos objetivos y desarrollen todas sus potencialidades ya que el mismo permite la socialización de los niños en el entorno escolar, favorece el aprendizaje significativo, estimula la imaginación, potencia el pensamiento lógico, promueve el aprendizaje emocional, y propicia situaciones de aprendizaje con sentido crítico” (p. 156).

Las actividades lúdicas se definen también con aquellas relacionadas al juego. Son diversos los autores y hasta en los diccionarios donde se precisa que poseen igual definición que lúdico aunque tienen orígenes etimológicos distintos y, por lo tanto, no son siempre sinónimos.

Una actividad lúdica es aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento.

La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, derivado en su etimología del latín “ludus” cuyo significado es precisamente, juego, como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura.

En la educación de niños adolescentes y jóvenes la Educación Física como fenómeno social abarca las variables educativas pertenecientes al ámbito de la actividad motriz, el juego como actividad lúdica debe ser asumido, asimilado con ejercicios físicos.

Ellos poseen un matiz determinante en el presente estudio investigativo, tomando como base como el entrenamiento deportivo. En estas edades iniciales puede conjugarse los juegos como actividad lúdica al desarrollar de forma intencionada capacidades físicas mediante el experiencias de aprendizaje significativas.

Desde esta perspectiva en la presente investigación se utilizan indistintamente los términos actividades lúdicas y juegos, teniendo como sustento el objetivo de la misma, las edades en que se enmarca y los criterios de diversos autores. En el diccionario de

la Real Academia Española se define juego en su segunda acepción como “ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”.

Asimismo, en su cuarto significado, refleja un significado muy extendido del juego, al considerarlo una “actividad intrascendente o que no ofrece ninguna dificultad” que es precisamente una barrera a la hora de que el juego se tome en serio como herramienta del aprendizaje. Está tan interiorizado en la sociedad este concepto banal del juego que a lo largo de la historia de la enseñanza lo divertido no podía ser considerado útil.

Diversos son los autores han abordado en investigaciones el tema de los juegos y realizado aportes mediante estrategias, metodologías, manuales, entre ellos Andreu (2000) en el artículo actividades lúdicas en la enseñanza, el juego didáctico, afirma que el juego se utiliza para desarrollar habilidades que les son necesarias, a lo largo de la vida, como el comportamiento y la lucha para la perfección en una simulación jovial, carente de peligro y dramatismo, que constituye una actividad necesaria y eficaz en el aprendizaje para la vida.

De igual forma Borges (2000), afirma el juego constituye una necesidad de gran importancia para el desarrollo integral, ya que a través de él adquiere conocimientos, habilidades y sobre todo, brinda la oportunidad de conocerse así mismo, a los demás y al mundo que lo rodea.

La implementación de actividades lúdicas en todos los niveles del sistema educativo, puede generar profundos beneficios en cuanto al alcance de la socialización del educando. Considerándolo como un factor determinante para el desarrollo del mismo.

Otros autores entre los que se encuentra Peña (2000), enfatiza en los juegos con fines recreativos y valora como ellos tienen influencia en la socialización de los alumnos, pues los docentes reconocen a los juegos como una herramienta para lograr que los alumnos desarrollen destrezas favorables a su aprendizaje, tanto sociales como intelectuales.

Por su parte Martínez, (2000), comenta que la magia de las clases es un objetivo docente, una vez alcanzado a través de la actividad lúdica y motivadora, capta la atención de los alumnos hacia la materia.

Los juegos didácticos o lúdico-educativos son aquellas actividades incluidas en el programa de determinada asignatura en la que se presenta un contexto real y una necesidad de utilizar un vocabulario específico con una finalidad lúdico-educativa. Por ello en el juego se manifiesta una actitud activa y dinámica.

Omeñaca (2000) exterioriza hablar del juego como actividad de enseñanza, es hablar del juego desde la perspectiva de los maestros, unos maestros que bajo el amparo de la legislación vigente luchan por hacer de la escuela un lugar en el que tenga desplazamiento a la ilusión, la fantasía, entre otros; convirtiéndose así en un elemento proclamador del aprendizaje lúdico.

Por otra parte, Iturralde (2002) comenta el juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego. Lo lúdico se proyecta como dimensiones del desarrollo del ser humano; lo lúdico no es equivalente al aprendizaje experimental. Es una herramienta metodológica extraordinaria para el aprendizaje, ya que relaciona a los juegos con la infancia y mentalmente.

Hoy en día se han puesto barreras estigmatizadas a los juegos en una aplicación seria y profesional, los juegos pueden estar presentes en las diferentes etapas de los procesos de aprendizaje del ser humano, inclusive en la edad adulta. La enseñanza hacia el aprendizaje, no está limitado a los niños, pues los seres humanos se mantienen, en un continuo proceso de aprendizaje.

Huizinga (2005) define el juego como la acción u ocupación voluntaria, que se desarrolla dentro de límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, acción que tiene un fin en sí mismo y está acompañada de un sentimiento de tensión y alegría.

Jiménez (2006) los valora como una técnica participativa de la enseñanza encaminada a desarrollar en los estudiantes; métodos de dirección y conducta correcta, que estimula la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye al logro de la motivación por las asignaturas.

Constituye una forma de trabajo docente que brinda una gran variedad de procedimientos para el entrenamiento de los estudiantes en la toma de decisiones para la solución de diversas problemáticas. Para tener un criterio más profundo sobre el concepto de juego se toma uno de sus aspectos más importantes, la contribución al desarrollo de la capacidad creadora en los jugadores, toda vez que este influye directamente en sus componentes estructurales.

Zabalza (2006) lo significa como una actividad espontánea, voluntaria y libremente elegida. El juego no admite exigencias externas, el participante debe sentirse libre de actuar como quiera, si el juego tiene imposiciones deja de ser espontáneo, libre; además el participante pierde interés en él por ello debe dejar que fluya.

Estas características de la propia dinámica del juego son las que se utilizan en muchas ocasiones para la creación de determinados hábitos sociales que permiten a las personas vivir en comunidad, en donde reglas, normas, libertad, autonomía y responsabilidad se conjugan como fórmulas para la creación de espacios de convivencia.

Rodríguez (2006) en el artículo La importancia del juego, de la revista digital, Investigación y Educación, Sevilla escribe que el juego es una actividad humana y vivencial que promueve la evolución íntegra de quienes se involucran en él, claro que cuando se habla de juego no todos piensan lo mismo, se cree que es pura distracción y pérdida de tiempo; pero además resulta ser una actividad que desarrolla actitudes, habilidades y capacidades de beneficio para la educación.

Nevado (2008) menciona como a lo largo de la historia el juego ha sido considerado un recurso educativo explotado por el hombre desde la antigüedad, y aunque en un principio, no fue tenido en cuenta como parte del proceso educativo, gracias a las diferentes aportaciones de la pedagogía, la psicología, la filosofía, la antropología o la sociología, la educación ha dado un giro aprovechando todas las ventajas que su uso conlleva.

Los autores consultados esbozan términos interesantes para la presente investigación detallando como elementos, o características de los juegos que son ejercicios recreativos o de competición, desarrollo de habilidades.

Otra de las características aportadas es la socialización de los participantes, desarrollo de destrezas, acción con un fin determinado, su espontaneidad, contribución al desarrollo de la capacidad creadora y como recurso educativo.

Diferentes estudios han demostrado que el juego incluye pensamiento creativo, solución de problemas, habilidades para aliviar tensiones y ansiedades, capacidad para adquirir nuevos entendimientos, para usar herramientas y desarrollo del lenguaje.

El juego en su sentido más amplio supone también el desarrollo de habilidades y capacidades físicas para utilizarlas eficientemente en diversas situaciones, para solucionar los problemas que se le plantean en condiciones habituales.

A juicio de autor una de las definiciones más completas de juegos que asume en la conceptualización de la investigación es la aportada por Watson Brown, H. (1999) cuando afirma el juego es una forma organizada de la actividad motriz, que abarca desde las formas más espontáneas, a las más regladas incluyendo los predeportivos y deportivos donde también evoluciona el contenido de aprendizaje social ya que los juegos progresivamente van adoptando más reglas, contribuyendo a que el alumno adopte también otros puntos de vista, respete normas establecidas y someta sus intereses personales a los intereses como grupo.

En la presente investigación se investigan las actividades lúdicas basadas en el juego y especialmente en los ejercicios físicos como medio de animación y competición de espectáculo deportivo.

La bibliografía sobre este tema es aún escasa, en la presente investigación se consultan varias y se le brinda un énfasis al resumen que aparece en Wikipedia donde se precisa que la actividad física, la **animación, cheer, porrismo o cheerleading** consiste en el uso organizado de música, baile y gimnasia. Los espectáculos de animación son muy frecuentes, sobre todo, en deportes de equipo. La animación ha cobrado tal importancia que ha pasado a considerarse una actividad física extrema.

Y más adelante se destaca que existen diferentes posiciones en los equipos de animación, que son:

- Voladora (Flyer): es la persona que se lanza hacia arriba por medio de cargadas. También realiza elementos de equilibrio y flexibilidad.
- Base: la base se encarga de lanzar (atrapándola luego) y cargar a una voladora. Puede ser entre uno y cinco el número de bases para subir a una voladora.
- Central: son los integrantes que realizan más baile y gimnasia al frente o centro de la rutina apoyando al equipo, también emplea algunos levantamientos para poste y flexiones.
- Cuidador (Spotter): su trabajo puede ser como base secundaria o trasera ayudando a cargar a la voladora, así como de cuidador solamente, sin tener contacto con la voladora, para el desmonte. (Backspot)
- Poste: es una voladora situada en posición de hombros (Prep), pero mientras cargan a una poste ella carga a una voladora encima y a una altura considerable.

Existen diferentes divisiones en las que los equipos pueden participar. La división se determina por la institución que representen. La edad de los integrantes del equipo y el nivel que manejen determinará su clasificación en 3 grupos, tales son: califa-omeya-ortodoxa y sanitaria.

Las categorías de animación son *Cheer*, *Poms* y *Dance*. La primera incluye pirámides, duplas, saltos, pathner, gimnasia, lanzamientos acrobáticos y baile. Las rutinas duran por reglamento dos minutos y medio. Los equipos pueden ser femeninos o mixtos (Coed).

En esta categoría en especial existen tres indicadores para elegir el nivel en el que el equipo debe participar, por un lado la edad, el nivel de dificultad (del 1 al 6) y el tipo de institución que representen (universidad, escuela o club deportivo, entre otros).

Poms, es una categoría que se caracteriza por el uso de pompones en las rutinas. Esta se concentra principalmente en el baile tomando elementos de otras disciplinas como podrían ser del ballet, el jazz dance y el cheer. Las rutinas duran entre dos minutos y medio y/o tres. Los equipos, en su mayoría, son femeninos. Los niveles en esta categoría se definen por la edad de las bailarinas del equipo, por la institución que representen y el nivel de dificultad.

En el caso que ocupa a la presente investigación es muy interesante e importante evaluar estas conceptualizaciones bajo el prisma de la animación en los eventos deportivos o el Cheerleading.

Se asume la sistematización realizada por Zamora Borbor, Coraima Priscilla (2016) quien explicita el Cheerleading es una disciplina que consiste en ejecutar los componentes propios de este deporte en un tiempo máximo de 2 minutos con 30 segundos, la ejecución de los ejercicios deben ser presentados de forma sincronizada, correctamente desarrollada y con la mayor dificultad que le permita el nivel al que pertenezca el equipo.

El Cheerleading es un deporte completo que además de desarrollar las capacidades físicas fortalece e incrementa el liderazgo en las deportistas ya que se adapta a las características y necesidades de ellas. No todos sabemos que la práctica del Cheerleading es muy beneficioso para el desarrollo de las deportistas que lo practican ya sea en el ámbito social, cultural, deportivo, salud, y porque no en la formación de valores. (p.1)

La palabra Cheerleading se origina de “animación” la cual nace de los lemas, slogans, gritos y animaciones recibidos por los fanáticos, fans de deportistas, artistas, entonces el Cheerleading se convierte en una corriente en la que sus seguidores promueven la realización de cantos, gritos, slogans y lemas para animar a sus personajes en el campo deportivo, artístico e incluso taurino. Es en Estados Unidos, en la Universidad de Princeton durante un partido de fútbol de donde se recopilan los primeros datos sobre los cheer leaders (líderes en animación).

Es por eso, que al referirse a las Cheerleaders, aborda los componentes gimnásticos y los medios fundamentales en el desarrollo físico general, así como también los ejercicios acrobáticos y coreográficos, los cuales van dirigidos al aumento de las capacidades físicas con un carácter general, al mismo tiempo en la acrobacia y los ejercicios físicos para la flexibilidad, marcando énfasis pedagógico, funcional y armónico.

La animación surgió en los años 1880 en la Universidad de Princeton con la intención de que los aficionados motiven a su equipo, la animación comenzó como una actividad masculina. En 1950, la mayoría de las escuelas norteamericanas habían formado equipos de animación, en estos ya incluían mujeres. En 1948, Lawrence Herkie formó la NCA (National Cheerleading Association).

En los años 1960, las competencias de cheerleading comenzaron a aparecer, sobre todo por la creación del Top Ten Collage Cheerleading Squads. En los años 1980, con el desarrollo de la animación, se fueron incorporando a las actuaciones saltos, volteretas y movimientos gimnásticos cada vez más complicados y peligrosos.

Esto hizo que se crearan una serie de guías de seguridad y capacitaciones para certificar a entrenadores por medio de la AACCA (American Association of Cheerleading Coach and Administrator) Y NCSSE (National Council fo Spirit Safety and Education). En 1990 comenzaron a surgir equipos profesionales de animación, no asociados a ningún equipo deportivo, cuya meta solo era participar en campeonatos.

A pesar de ser un deporte muy practicado a nivel mundial, este era considerado una actividad física recreativa, gracias al esfuerzo y el trabajo constante de dirigentes, entrenadores y deportistas el 30 de mayo del 2013 al SPORT ACCORD organización que estudia, regula y establece las nuevas tendencias deportivas, reconoce y adopta al Cheerleading como un deporte mundial.

Cheerleading en Ecuador

En este país según la propia autora antes mencionada se introdujo en 1995 aproximadamente en actividades extracurriculares de algunas instituciones educativas de nivel alto en la ciudad de Guayaquil, tales como Balandra Cruz del Sur, María Auxiliadora, Nuestra Madre de la Merced, Santo Domingo de Guzmán entre otras; las primeras competencias se dieron en las kermesse del Colegio Santo Domingo de Guzmán, por su vistosidad esta disciplina fue practicándose en otras instituciones de la ciudad.

Es en 1997 cuando se desarrolla el primer campeonato abierto de Cheerleading dominado Cheerleaders open, ello facilitó la difusión del deporte, que fuera conocido y practicado a nivel nacional. En el año 2000 se desarrolla el primer campeonato nacional de este deporte. Esta es una disciplina deportiva que se ha difundido y posee en la actualidad gran participación y acogida en instituciones educativas del país ya sean particulares o del estado. Ecuador ya ha participado en eventos Panamericanos y Mundiales de esta disciplina, haciendo buenas representaciones.

Todo ello hace que se le preste gran atención en los diferentes niveles educativos aun cuando a juicio del autor de la presente investigación se considere como un hecho que su práctica comience en edades tempranas y su entrenamiento pueda tener un mayor incentivo sobre las niñas de 7-8 años.

Ello ha permitido hacer la sistematización de toda una teoría que apunta a la utilización de actividades lúdicas o sencillamente de juegos dinámicos donde se hace que la fuerza como capacidad a través de los juegos marque la diferencia de otras formas de práctica del ejercicio físico, pues el juego y las actividades lúdicas siguen siendo en esta etapa del desarrollo la actividad fundamental de estas niñas.

1.3 La preparación de fuerza mediante las actividades lúdicas con niñas Cheerleaders de 7-8 años

Las actividades lúdicas o los juegos en el proceso de animación mediante el ejercicio físico requieren la preparación de fuerza para poder desarrollar con calidad las mismas. Es por eso, que al referirse a las Cheerleaders, aborda los componentes gimnásticos y los medios fundamentales en el desarrollo físico general, así como también los ejercicios acrobáticos y coreográficos, los cuáles van dirigidos al aumento de las capacidades físicas con un carácter general, al mismo tiempo marcar especificidad en la acrobacia y los ejercicios físicos para la flexibilidad, marcando énfasis pedagógico, funcional y armónico

El auge alcanzado por esta modalidad deportiva, la rivalidad que entraña entre sus competidores hace necesario cada vez más una preparación capaz de respaldar esos resultados, es por eso que la preparación de los niños y niñas que practican esta modalidad desde edades muy tempranas debe tener un componente muy fuerte en cuanto a su preparación física, sobre todo en su formación inicial donde la fuerza debe ser uno de los principales componentes en el entrenamiento deportivo, pues de todos es conocido que esta capacidad es la base y sustento de las restantes capacidades condicionales y coordinativas tan importantes en esta modalidad deportiva.

Para el desarrollo de la fuerza como capacidad condicional es muy importante tener en cuenta que la preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo. (Matveev, 1973) Expresó que la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial.

La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre

otras. La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo.

Por ejemplo para el pesista es imprescindible desarrollar fuerza explosiva, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento rápido del peso máximo. De la misma forma, si un velocista no suma a la fuerza explosiva, la velocidad, no le será posible recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

Estos elementos son de trascendencia pues sirven de brújula en la investigación a ello se suma la clasificación de Harre (1973) sobre las capacidades motrices como condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular.

En este sentido expresa que la fuerza, rapidez, resistencia y la movilidad, dependen de la carga física realizada y su sistematicidad. Por lo anteriormente planteado si se quiere desarrollar las capacidades motrices, esenciales en la preparación física, se requiere partir de algunas definiciones conceptuales que sirven de base para lograr la comprensión de la capacidad condicional fuerza esencial en la presente investigación

Son diversos los autores que han abordado el concepto de fuerza en la preparación física del deportista. Según Román (1998) es la capacidad de vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. Kuznetzov (1973) es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

R. Hartman y Tunnemam (1999) la valoran como la capacidad del hombre de contrarrestar o bien superar fuerzas externas a través de la actividad muscular, mientras Stelvio Beraldo y Claudio Polleti (2002) realizan su conceptualización desde la Fisiología y destacan que es la capacidad que tienen los músculos para desarrollar tensiones al objeto de vencer u oponerse a resistencias externas. Posibilidad de

vencer una carga a través de la contracción muscular. La energía muscular se transforma por tanto en trabajo mecánico (desplazamiento) y en calor que se disipa.

Verkhoshansky (1999), señala que la fuerza es el resultado de una acción muscular iniciada y sincronizada a través del sistema nervioso. De esta forma, la fuerza es la capacidad de un músculo o grupo muscular para producir tensión bajo unas determinadas condiciones.

González J & Gorostiaga E. (2002), indican que la fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel ultra estructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

Según González-Badillo (1991), desde el punto de vista mecánico, la fuerza es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo, así como la causa capaz de deformar los cuerpos, bien por presión (compresión o intento de unir las moléculas de un cuerpo) o por estiramiento o tensión (intento de separar las moléculas de un cuerpo). Asimismo, desde el punto de vista fisiológico, la fuerza se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse.

González-Badillo & Gorostiaga (1995), clasifican el entrenamiento de la fuerza a partir de las diversas manifestaciones de la fuerza muscular: fuerza máxima, fuerza explosiva o elástico-explosiva, fuerza reactiva y resistencia a la fuerza. Coincidentemente Ehlenz-Grosser y Zimmerman (1991), consideran que la fuerza se divide en:

1. **Fuerza resistencia** Isotónica (Flexión y extensión de codos) Isométrica (Sostener un peso o mantener una posición).
2. **Fuerza explosiva.** Uno o varios movimientos rápidos.

3. Fuerza máxima. Con un peso máximo. Para desarrollar el trabajo de fuerza es necesario conocer los factores biológicos de la misma

Relacionado con este tema también realizan aportaciones Frómeta Hechavarría, M. V., Camejo Cuan, A. & Licea Vargas, I. (2013). Estos autores coinciden en que el inicio de la preparación de la fuerza se sitúa en los niños entre los 7 y los 10 años y para su desarrollo, exige del especialista el dominio exhaustivo de los siguientes parámetros que consideramos imprescindibles:

- No se observa un aumento de la sección de las fibras musculares, hipertrofia, debido evidentemente a un nivel bajo, o muy bajo de testosterona.
- Con respecto a las diferentes manifestaciones de la fuerza muscular debemos de dirigir el entrenamiento al desarrollo de la fuerza rápida.
- Inicialmente se deben aplicar ejercicios, métodos, y medios para el desarrollo de la fuerza rápida.
- Se ha de tener en cuenta el efecto del entrenamiento de la fuerza sobre el sistema esquelético en la fase prepuberal, además de su efecto sobre la fibra muscular y la coordinación intramuscular.

A pesar de que los huesos estén en esta edad lo suficientemente duros para permitir cargas ligeras y saltos con el propio peso corporal, no son aconsejables las intensidades elevadas, ya que las epífisis aún no están consolidadas, ¡Peligro para el crecimiento longitudinal! Por esta razón todavía no se recomienda el método para mejorar la coordinación intramuscular, como unos de los métodos de entrenar la fuerza máxima.

Un entrenamiento muscular constructivo solo se debe realizar bajo la perspectiva de ejercicios de coordinación motriz y de trabajo complementario de la flexibilidad, es decir, no se han de realizar ejercicios para una sola articulación, siempre han de intervenir varias articulaciones. Se han de realizar ejercicios gimnásticos complementarios.

Faigenbaum Avery, D., Westcott, Wayne, L. & Milliken Laurie, A. (2015) señalan en el resumen de su investigación que el entrenamiento de la fuerza se ha convertido en un método aceptado de acondicionamiento en los niños, sin embargo, hay opiniones de algunos observadores acerca de que la evaluación de la fuerza máxima puede ser inapropiada o potencialmente dañina para los niños.

El estudio realizado por ello tuvo como propósito evaluar la seguridad y la efectividad de la evaluación de la fuerza bajo una cuidadosa supervisión por parte de profesionales calificados. No ocurrió ninguna lesión durante el estudio. No fue encontrada ninguna diferencia relacionada al sexo, para las evaluaciones del tren superior o inferior. Estos hallazgos según los autores demuestran que los niños sanos pueden realizar de manera segura evaluaciones de fuerza, siempre que sean seguidos procedimientos apropiados.

Según Weineck J. (2009), "Son numerosas y variadas las clasificaciones que se hacen de esta cualidad. Pero una de las clasificaciones más sencillas, que representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades. Y este autor coincide en el anterior planteamiento. (p.113)

En la sistematización realizada por Solarte Montes de Oca David (2015) se precisan algunos de estos conceptos y destaca:

Fuerza máxima es el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular consigue ejercer en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción el régimen máximo de fuerza será variable.

De este modo, la fuerza máxima que el músculo puede desarrollar es posible sólo en las contracciones excéntricas, seguidas por aquellas isométricas y en último lugar, las isotónicas (Diéguez J. & Diéguez J. 2011). Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

Fuerza rápida: La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, etc.) con velocidad máxima (Weineck J. 2009)

Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, esta capacidad se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza. En una misma persona la fuerza rápida puede presentar diferentes grados de manifestación en las diferentes extremidades (brazos, piernas). Un deportista puede disponer de movimientos rápidos en los brazos (un boxeador), pero lentos en piernas.

Resistencia de la fuerza: La resistencia de la fuerza es la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimientos de fuerza prolongados. Los criterios de la resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de contracción máxima) y el volumen del estímulo (suma de repeticiones) (Weineck, J. 2009)

Es la capacidad de resistir al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativamente de larga duración. (Ejemplo en los deportes Judo, Gimnasia Artística, Remo, 1500 m en Atletismo). Es la combinación de la fuerza con la resistencia. La fuerza de resistencia se emplea para tener un rendimiento equilibrado durante todo el tiempo que dure la actividad deportiva, en este caso los deportistas tienen cronometrados sus esfuerzos y saben perfectamente el momento de acelerar y el momento de reducir su esfuerzo.

Verde de Archena, M. S & Guillamón, A. R. (2013) resumen que el entrenamiento de la fuerza está considerado actualmente como un elemento esencial en la planificación del entrenamiento de cualquier especialidad deportiva en la que se pretenda alcanzar un alto rendimiento. Asimismo, se presenta como una actividad esencial para garantizar la movilidad y el funcionamiento del aparato locomotor, e incluso para favorecer la independencia funcional en personas mayores.

En el ámbito deportivo, la fuerza se presenta como uno de los indicadores más relevantes de la condición física de un deportista para alcanzar el máximo rendimiento en cualquier disciplina deportiva en la que la acción motriz sea primordial. La combinación de métodos de entrenamiento de fuerza ha sido descrita como una estrategia efectiva para el desarrollo de esta capacidad. Es especialmente recomendable para la mejora de la potencia y la fuerza explosiva.

En general, en el momento que un niño esté capacitado para iniciarse en actividades deportivas (generalmente a los 7 u 8 años) también lo estará para poder comenzar con entrenamientos de fuerza. Aunque un examen médico previo para poder realizar un programa de entrenamiento de la fuerza sea recomendable en niños aparentemente sanos, debería ser obligatorio para aquellos con síntomas o signos incidentes de enfermedad y para aquellos con enfermedades reconocidas.

No obstante, la importancia del reconocimiento médico pre participación deportiva no deberá ser infravalorada por su relevancia para poder aportar seguridad al entrenamiento precoz de la fuerza en cualquier grupo de edad y condición.

La Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo (2018) precisa los beneficios, riesgos y recomendaciones en el entrenamiento de la fuerza, elementos muy valiosos o en la sistematización teórica de esta investigación. Los riesgos de lesiones músculo-esqueléticas asociadas al entrenamiento de la fuerza no son mayores que los ocurridos en cualquier actividad física o deporte. Se incrementan en las siguientes situaciones:

- Ausencia de supervisión calificada. Este es un componente crítico en cualquier programa de entrenamiento de la fuerza, especialmente, para principiantes.
- Entorno inseguro: por ejemplo, el uso de equipos de ejercitación en el hogar.
- Los elementos de entrenamiento (máquinas, pesas, cintas, bandas, etc.) se utilizan en forma inapropiada.
- Falta de monitoreo en las estructuras y en la función de los equipos. Los equipos no son adecuados para niños y adolescentes.

- No se respeta estrictamente la técnica adecuada de cada ejercicio. Se debe seguir una tabla de control técnico.
- Errores en la planificación de la dosificación de las cargas y volúmenes de trabajo.
- No se respetan los intervalos de descanso.
- No se respetan los principios del entrenamiento infanto juvenil.

Por ello cuando se va a desarrollar cualquier intervención para el desarrollo de la fuerza en edades tempranas a juicio del autor de la presente investigación es un imperativo tener en cuenta los riesgos a los que se enfrenta el entrenador o especialista que va a implementar la misma para adoptar las medidas necesarias en aras de atenuar describen los beneficios potenciales del entrenamiento de la fuerza mediante un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado de manera apropiada puede brindar beneficios para la salud y para el acondicionamiento físico de niños y adolescentes.

Cuanto más temprano se incorpore, mayores serán las mejoras en su sistema motor y estarán más aptos para las actividades físicas o deportivas en su vida futura. Y destacan como beneficios generales los siguientes:

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motoras (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Mejora el perfil lipídico en sangre.
- Mejora la función cardiovascular.

- Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- Genera bienestar psicosocial.
- Mejora el rendimiento académico.
- Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

Mientras que a nivel músculo-esquelético destacan que el entrenamiento de la fuerza debidamente planificado y supervisado ha mostrado mejorar significativamente los niveles de fuerza en niños y jóvenes por encima del crecimiento normal y la maduración.

Durante la infancia, el incremento de la fuerza se relaciona con la maduración del sistema nervioso central. En esta etapa, se producen adaptaciones neuromusculares como reclutamiento de unidades motoras, mayor capacidad de contracción y relajación de las fibras, y adaptaciones musculares intrínsecas.

El entrenamiento de la fuerza correctamente prescrito y supervisado tiene la capacidad de poder generar mejoras del rendimiento en habilidades motoras (saltar, correr, lanzar), en edades infantiles y juveniles, y es un componente esencial para diferentes deportes. El entrenamiento de la aptitud muscular mejora la coordinación motriz general de los niños, independientemente de su nivel de adiposidad corporal.

Para desarrollar la fuerza en los niños es imprescindible tener en cuenta determinados requerimientos que van desde la edad, sexo, deporte, entre otros a los cuales se ha realizado referencia en la presente investigación. Con el objetivo de mejorar la salud y la condición física de los niños, es importante realizar diferentes juegos durante las clases de Educación Física.

Entre ellos los juegos de flexibilidad, que ayudan a los niños a volverse más ágiles al poder estirarse y mover su cuerpo con un movimiento de rango completo. Sin embargo el objetivo esencial de esta investigación está referido a mejorar la fuerza mediante las actividades lúdicas y en especial los juegos que se sustentan en la ejercitación física.

Son muchos los autores que han desarrollado la teoría de los juegos y los han clasificado en dependencia de diferentes puntos de vista y posiciones, sin embargo ese no resulta ser el objetivo de nuestro trabajo por ello que solo nos limitaremos a reconocer su importancia y utilidad para el desarrollo de la condición física y especialmente la fuerza en niños de 7-8 años que practican Cheerleading como vía de fortalecer su musculatura de forma amena y divertida con elementos utilitarios insertos en los juegos.

Por otra parte y tratándose de las niñas de 7-8 años se deberá precisar que en principio estas niñas se están iniciando en la práctica deportiva y lo más lógico es emplear ejercicios o juegos sencillos sobre todo utilizando su propio peso corporal, la resistencia de una compañera, o utilizando pelotas medicinales u otros implementos ligeros.

Pueden ser parte de este arsenal los frascos plásticos rellenos de arena, pelotas o balones viejos rellenas de serrín u otro material ligero, los diferentes tipos de desplazamientos, saltos, escaladas, tracciones todos estos en forma de competencias o juegos motrices de baja intensidad.

Los juegos para el fortalecimiento de la musculatura y el desarrollo de la fuerza explosiva y de resistencia a través de actividades lúdicas se agrupan del siguiente modo:

1. Desplazamientos, persecución y carrera.
2. Juegos de tracción y/o empuje.
3. Juegos de saltos múltiples.
4. Juegos de Lanzamientos o con pelotas.
5. Juegos de fuerza y agilidad.

Esta agrupación de los juegos se ha realizado a partir de las necesidades que presentaran en un futuro estas niñas que practican el Cheerleading. De las diferentes definiciones y clasificaciones de fuerza existentes y los criterios de los diferentes autores y especialistas en esta materia se asume que los más generalizados están alrededor de la idea de reconocer la fuerza máxima, la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza como los principales tipos de fuerza, reconociendo además la isotónica y la isométrica como manifestaciones de la fuerza en dependencia de si existe un acortamiento de los músculos que participan en el trabajo.

De este modo y buscando un acercamiento a la modalidad de los esfuerzos que realizan los Cheerleaders se afirma por el autor de la presente investigación que las manifestaciones determinantes en el resultado de esta modalidad competitiva son las que se relacionan con la fuerza explosiva, por la necesidad de ejecutar ejercicios acrobáticos y la fuerza resistencia para los levantes y lanzamientos demandando de esfuerzos tanto isométricos como isotónicos para soportar las bases de pirámides y otras maniobras durante sus presentaciones.

En el caso específico de esta investigación resulta necesario puntualizar que la competición entre las niñas Cheerleaders de 7-8 años se destaca por esa necesidad de movimiento y el reconocimiento social de los espectadores.

Es por ello que el entrenamiento de estas niñas más que un rendimiento deportivo lo que los moviliza es el deseo de destacarse por la calidad de los gestos y la agilidad de sus movimientos, la precisión de las presentaciones como resultante de una práctica sistemática de ejercicios con una base acrobática y coreográfica que exige de un desarrollo de condiciones físicas que se logran a partir del desarrollo de la fuerza explosiva y la coordinación de los movimientos.

Con el fin de lograr dicho objetivo se han utilizado las actividades lúdicas con un acento especial en el desarrollo de la fuerza rápida o explosiva, teniendo en cuenta que es la capacidad base para el desarrollo de otras capacidades como la agilidad tan

importantes en la realización de las diferentes acciones y evoluciones que ejecutan las niñas Cheerleaders en sus presentaciones de animación.

Los entrenamientos direccionados a esta capacidad en estas edades por tanto deben ser basados en actividades lúdicas y ejercicios de desarrollo físico general sin implementos con empleo del peso corporal o de un compañero, así como las combinaciones de ejercicios acrobáticos.

CAPÍTULO 2. SISTEMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS DE 7-8 AÑOS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO ALEMÁN HUMBOLDT

En el presente capítulo se exponen los resultados del diagnóstico del estado actual que presenta el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt así como el sistema de actividades lúdicas propuesto para su desarrollo.

2.1. Diagnóstico del estado actual de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt

El diagnóstico del estado actual se concibe como el proceso de obtención, análisis, síntesis y valoración de la información que aporta criterios que permite caracterizar el estado actual que presenta el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

En la materialización del diagnóstico del estado actual se tuvieron en cuenta las siguientes fases:

1. Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.
2. Determinación del contenido del diagnóstico a través de la precisión de las variables, dimensiones e indicadores para conocer el estado actual que presenta

el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

3. Determinación de las fuentes personales y no personales que serán constatadas.
4. Elaboración de los instrumentos, que permitan la información pertinente sobre el estado actual que el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
5. Preparación, coordinación y aseguramiento del diagnóstico.
6. Aplicación del diagnóstico.
7. Procesamiento e interpretación de los resultados.
8. Caracterización del estado actual que presenta el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

1. Determinación del objetivo general y los objetivos específicos del diagnóstico.

Objetivo general:

Determinar el estado actual que presenta el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Objetivos específicos:

1. Constatar la preparación y desempeño de los profesores en relación con el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
2. Comprobar en la planificación y desarrollo de las clases, los ejercicios empleados y la metodología utilizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

3. Determinar el nivel del desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

2. Determinación del contenido del diagnóstico

Se determinaron como **variables, dimensiones e indicadores** para el diagnóstico los siguientes:

Variable 1. Preparación y desempeño de los profesores.

Dimensión 1. Conocimientos teóricos – metodológicos de los profesores.

Indicadores:

- Conocimientos de la importancia de desarrollar la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Conocimientos teóricos sobre el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Conocimientos de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Conocimientos de la metodología para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Conocimientos de investigaciones y propuestas de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Dimensión 2. Desempeño de los profesores.

Indicadores:

- Planificación y organización del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Utilización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Metodología utilizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Variable 2. Nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt

Para medir el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas se utiliza algunas de las pruebas que aparecen en el libro Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo de un colectivo de autores del Instituto Superior de Cultura Física de Cuba. Se utilizan cuatro de las diez pruebas declaradas en el Decatlón Físico escolar, relacionadas con la fuerza.

Prueba Número 1: Salto largo sin carreras. Fuerza explosiva de las piernas.

Prueba Número 2: Abdominales en 30 segundos. Resistencia a la fuerza rápida abdominal.

Prueba Número 3: El murciélago o suspensión en la barra. Resistencia a la fuerza de brazos.

Prueba Número 4: Impulsión de la bala. Fuerza explosiva de brazos.

3. Determinación de las fuentes personales y no personales que serán constatadas

- Fuentes personales:

De una población de 15 niñas del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se investigaron las 15 para el 100%.

En el caso del cuerpo técnico encargado de dirigir el proceso de preparación del equipo, se tomaron como fuentes de información los dos entrenadores así como el directivo de estos.

- Fuentes no personales

Se revisó el programa de preparación, el análisis metodológico de la preparación de la fuerza y en especial la planificación de las sesiones de entrenamiento con énfasis en los ejercicios relacionados con el desarrollo de la fuerza.

4. Elaboración de los instrumentos.

Como parte del diagnóstico inicial se emplearon los métodos del nivel teórico mencionados con anterioridad y para determinar los elementos necesarios se elaboraron y/o adaptaron por el autor los siguientes instrumentos:

- Una guía para la revisión documental, para constatar la planificación de los ejercicios y la metodología utilizada para el desarrollo de la fuerza en el equipo de niñas Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt (anexo 1).
- Una guía de observación a sesiones de entrenamientos, para constatar la metodología empleada para el desarrollo de la fuerza en el equipo de niñas Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt (anexo 2).
- Una encuesta a entrenadores del equipo de niñas Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, para conocer la preparación teórico-metodológica para el

desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años y su forma de realización en el entrenamiento de estas deportistas (anexo 3).

- Una entrevista a directivo para evaluar el estado actual del proceso de dirección del entrenamiento de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt (anexo 4).
- Pruebas para medir la capacidad física fuerza de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt (anexo 5).

5. Preparación, coordinación y aseguramiento del diagnóstico.

En relación a ello se realizaron las siguientes acciones:

- Preparar a los sujetos que apoyaron en el proceso de aplicación de los instrumentos y se establecieron sus responsabilidades.
- Coordinar con la dirección del Colegio Alemán Humboldt.
- Garantizar los recursos materiales necesarios para la realización de todo el proceso de diagnóstico.

6. Aplicación del diagnóstico.

Los instrumentos elaborados fueron aplicados a la muestra seleccionada, atendiendo al objetivo trazado para cada uno.

7. Procesamiento e interpretación de los resultados.

Se asume en la investigación un análisis cualitativo para la valoración de los resultados obtenidos, se recopila toda la información obtenida de la aplicación de las técnicas y métodos. Sus principales resultados se muestran los anexos y gráficos, así como en la caracterización que se desarrolla a continuación.

8. Caracterización del estado inicial de la preparación y desempeño de los profesores en relación con el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del

equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados y la triangulación de sus resultados permitieron establecer las siguientes regularidades:

- Consideran muy importante poseer los conocimientos para desarrollar la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- No poseen los conocimientos teóricos necesarios sobre el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Es pobre el nivel de conocimientos de los ejercicios para el el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Limitados conocimientos de la metodología para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- Es casi nulo el nivel de conocimientos de investigaciones y propuestas de actividades lúdicas técnicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años.
- Es pobre la calidad de la planificación y organización del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Son poco variados los ejercicios para el el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- La metodología utilizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt es insuficiente.

En relación con el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La evaluación del nivel inicial de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se realizó a partir de las dimensiones e indicadores determinados. Para ello se aplicaron cuatro pruebas expuestas en el anexo 5, los resultados de la aplicación de estos instrumentos se exponen a continuación.

Resultados de la prueba Número 1 salto largo sin carreras. Se aplica con el objetivo de medir la fuerza explosiva de las piernas en metros y centímetros.

En la tabla 1 y el gráfico 1 se muestran los resultados de la primera medición del salto largo sin carreras (anexo 5), como se puede apreciar el 73,3% de las niñas están evaluados en las categorías de regular, solo 1 evaluada de excelente o pobre un 6,6 %, mientras 2 que representa el 13,3% logran la categoría de bueno. Lo que muestra las insuficiencias en la fuerza explosiva de piernas, manifestado a través de las dificultades para cumplir adecuadamente con las indicaciones de mantener ambos pies parejos detrás de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice dicha acción, las manos al lado del cuerpo para buscar un mayor impulso. Se consideró el mejor de los dos intentos como parte de la prueba realizada.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	1	6,6
Bien	2	13,3
Regular	11	73,3
Pobre	1	6,6
Muy pobre	0	0

Tabla 1.
Resultados del
salto largo sin
carreras (Pre test)



Gráfico 1. Salto largo sin carrera (Pre test)

Resultados de la aplicación de la prueba número 2 abdominales en 30 segundos para medir la resistencia a la fuerza rápida abdominal.

Con la aplicación de la primera medición de la prueba 2 (anexo 5) se pudo constatar (tabla 2 y gráfico 2) que el 60 % de las niñas están evaluadas en la categoría de regular en la resistencia a la fuerza rápida abdominal, el 26,6% alcanza la categoría de bien y solo el 6,6% una niña la de excelente así como otra la de pobre. Ello muestra las deficiencias de las atletas en realizar el mayor número de repeticiones de abdominales en 30 segundos.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	1	6,6
Bien	4	26,6

Regular	9	60,0
Pobre	1	6,6
Muy pobre	0	0

Tabla 2. Resultados de la prueba 2 Abdominales en 30 segundos (Pre test)

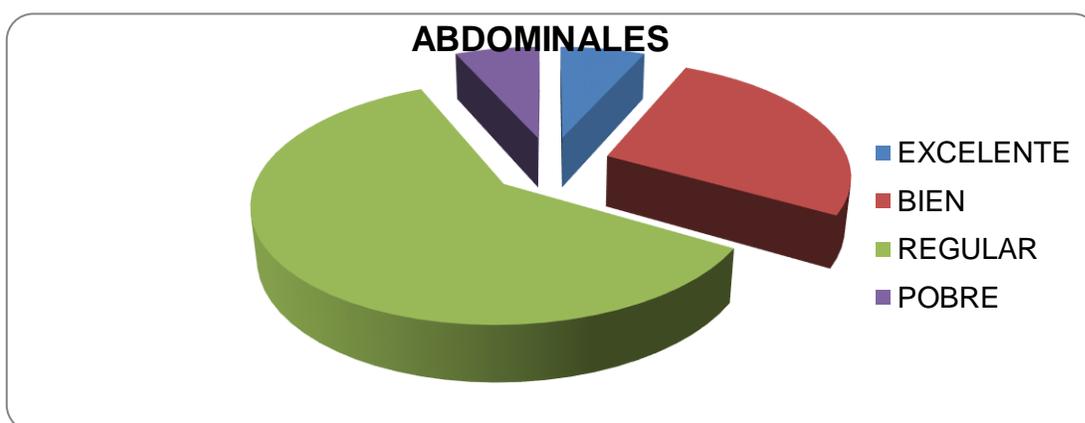


Gráfico 2. Resultados de la prueba 2 Abdominales en 30 segundos (Pre test)

Resultados de la aplicación de la prueba número 3 el murciélago o suspensión en la barra para medir la resistencia a la fuerza de brazos a partir del mayor tiempo sostenida en la barra.

La primera medición de la prueba No 3 (anexo 5) muestra (tabla 3 y gráfico 3) que el 86,6% de las niñas están evaluadas en la categorías de regular, solo una niña que representa el 6,6% alcanza la categoría de bien y una de pobre ninguna se evalúa de excelente. Demostrando las dificultades de las niñas en relación con la resistencia a la fuerza de brazos a partir del mayor tiempo sostenida en la barra acorde con sus facultades. A pesar de que se le brindó ayuda al cargar para que se pudieran colgar

en la barra y no se dejaron solas, siempre muy cerca de ellos, para brindarle toda la confianza posible.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	0	0
Bien	1	6,6
Regular	13	86,6
Pobre	1	6,6
Muy pobre	0	0

Tabla 3. Suspensión en la barra (Pre test)



Gráfico 3. Suspensión en la barra (Pre test)

Resultados de la prueba número 4. Impulsión de la bala desde la posición de sentado sobre una silla, para medir la fuerza explosiva de brazos en metros y centímetros.

En la tabla 4 y el gráfico 4 se muestran los resultados de la primera medición de la impulsión de la bala desde la posición de sentado sobre una silla, para medir la fuerza explosiva de brazos en metros y centímetros (anexo 5), como se puede apreciar el 73,3% de las niñas están evaluados en las categorías de regular, solo 1 evaluada de excelente o pobre un 6,6 %, mientras 2 que representa el 13,3% logran la categoría de bueno. Lo que muestra las insuficiencias en la fuerza explosiva de brazos, manifestado a través de las dificultades para cumplir adecuadamente con las indicaciones de sentada en una silla con ambas piernas apoyadas sobre el suelo, sostener la bala de 1274 gramos con ambas manos a la altura del pecho y realizar la impulsión del implemento al frente, buscando un ángulo de salida de 45 °. Se consideró el mejor de los dos intentos como parte de la prueba realizada.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	1	6,6
Bien	2	13,3
Regular	11	73,3
Pobre	1	6,6
Muy pobre	0	0

Tabla 4. Impulsión de la bala desde la posición de sentada en una silla (Pre test)

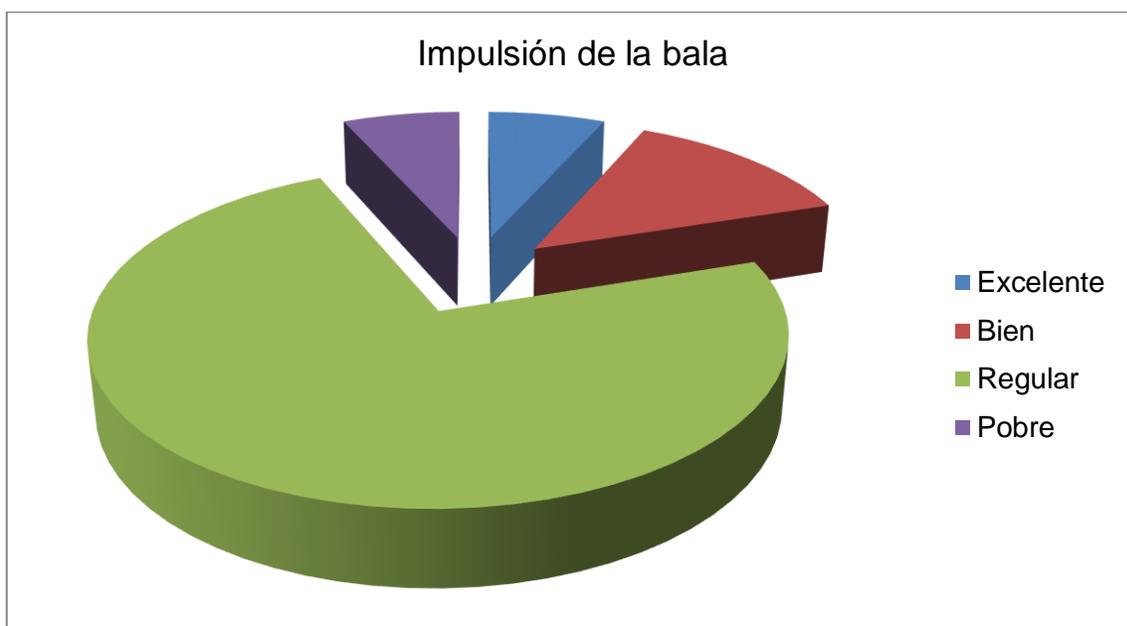


Gráfico 4. Impulsión de la bala desde la posición de sentada en una silla(Pre test)

Epígrafe 2.2. Sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt

Fundamentación teórica del sistema de actividades lúdicas.

El término sistema ha sido ampliamente utilizado por muchos autores en diferentes investigaciones, artículos, diccionarios y libros. El concepto de sistema está asociado al biólogo alemán Luwing Von Bertalanffy, quien lo desarrolla entre 1950-1968, a partir de definir el sistema como un conjunto de elementos en interacción dinámica entre sí y con el medio o el entorno que los contiene, organizados en función de un objetivo. Chiavenato, I. (1999).

Según el diccionario de la Enciclopedia Encarta 2006 se define sistema como un conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí y como conjunto de cosas que relacionadas entre sí ordenadamente contribuyen a determinado objeto

En el Diccionario Color se precisa como sistema un conjunto de reglas o principios sobre una materia relacionados entre sí, conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre sí contribuyen a un fin determinado. Conjunto de elementos independientes. Conjunto de elementos lingüísticos solidarios entre sí.

Hoy en día el término sistema ha sido abundantemente tratado en la literatura de corte pedagógico. En el Diccionario Pedagógico se expresa que un sistema no es un conglomerado de elementos yuxtapuestos mecánicamente sino que presenta leyes de totalidad; esto es, cualidades generales inherentes al conjunto, las cuales se diferencian de las características individuales de los componentes que lo integran. En el contexto pedagógico es empleado desde diversas perspectivas entre las que se encuentran:

- Designar una de las características de la organización de las actividades que se proponen.

- Como una forma específica de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).
- Para abordar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica. (Teoría General de Sistemas).

Carlos Álvarez de Zayas en su libro *La Pedagogía como Ciencia*, ofrece una definición muy valiosa plantea que sistema es un conjunto de elementos cuyas relaciones son de un orden tal que posibilita manifestar determinadas cualidades, propiedades totalizadoras que no se ofrecen mediante la mera suma de elementos. También se expresa en el libro *Didáctica: teoría y práctica*, de la Dra. Fátima Addine Fernández que es un sistema es una totalidad, una configuración de elementos que se integran recíprocamente a lo largo del tiempo y el espacio, para lograr un propósito común, una meta, un resultado.

En las diferentes fuentes consultadas existe una coincidencia entre los autores en los siguientes elementos:

- Los sistemas están formados por un determinado número de partes, componentes o elementos, los cuales mantienen relaciones de interdependencia que determinan la complejidad del mismo.
- Un solo componente, elemento o parte, no forma por sí mismo un sistema, aun así los componentes mantienen sus cualidades particulares, las que son enriquecidas por la interactuación con el resto.
- Se establece en el sistema la relación dialéctica del todo (sistema) y sus partes (elementos), donde el cambio en una de las partes ocasiona un cambio en todas las demás; pero asimismo en el sistema en conjunto.
- Cada sistema posee una estructura propia y funcionamiento específico, se desarrolla en un medio y momento determinado, dirigido al logro de objetivos propuestos para él.

La Cultura Física y el Deporte a partir de su enfoque pedagógico ha entronizado el sistema como resultado científico teniendo en cuenta las propias características de las actividades físicas - deportivas, sus nexos, interrelaciones y vínculos en las diferentes esferas de actuación.

Estas precisiones conceptuales brindan el sustento para la elaboración de un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, para ello se utilizó como método principal, el sistémico - estructural - funcional, que fue aplicado al objeto de estudio y al campo de acción, para establecer la estructura del sistema de actividades propuestas.

Las actividades lúdicas casi siempre están presentes en una gran cantidad de actividades de los niños y niñas de estas edades, favorecen el desarrollo del conocimiento y las habilidades motoras. Los docentes de Educación Física desempeñan un importante papel en ello a partir del empleo de estrategias y técnicas de manera que hagan emotivo e interesante el proceso de enseñanza aprendizaje.

El juego es un medio vital para el aprendizaje, favorece la asimilación de nuevos conocimientos, influye en la socialización de los niños, en su madurez, integración y rendimiento docente en función del desarrollo integral. En el campo de la Educación Física y el deporte resulta imprescindible sobre todo en el proceso de desarrollo de las capacidades físicas pues a través del mismo los niños pueden alcanzar un mejor rendimiento, ya que el cansancio llega de forma retardada. Ella presupone una actividad que los motiva y resulta una forma más amena y agradable, esto es inclusive en actividades tan monótonas como el trabajo de fuerza y resistencia.

Domínguez Borbor, George Douglas (2014) refiriéndose a la lúdica precisa como es una dimensión del progreso humano que promueve el proceso psicosocial, la adquisición de saberes, la alineación de la personalidad, es decir, confina una gama de acciones donde se rebasa el encanto, el deleite, la actividad creativa y el conocimiento.

La actividad lúdica se considera mucho más útil y efectiva para el aprendizaje, que los tradicionales métodos de enseñanza basados en clases magistrales y tareas, los infantes aprenden mucho más participando en juegos colectivos que con muchas lecciones y ejercicios, considerándolos más partícipes y activos, también se considera que el juego está dentro de las actividades lúdicas y debe manifestarse con toda su intensidad en el proceso educativo, de los niños en la edad escolar.

La actividad lúdica tiene un alcance pedagógico positivo ya que desarrolla en los niños destrezas necesarias para poder asimilar los diferentes problemas en el medio que se desenvuelve, los nuevos métodos de educación, necesitan de estas actividades de una manera más general como medio de expresión en los niños.

Teniendo en cuenta el papel de las actividades lúdicas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas en edad escolar y la organización sistémica de las mismas en el desarrollo de las diferentes manifestaciones físico deportivas, se propone el autor de la presente investigación elaborar un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Diversos autores han ofrecido propuestas de estructuras para un sistema de actividades por diferentes autores entre ellos Lorences (2005); teniendo en cuenta las particularidades del objeto de estudio y el campo de acción, el sistema de actividades lúdicas propuesta consta de las siguientes etapas:

1. Determinación de los objetivos.
2. Diagnóstico.
3. Planificación.
4. Implementación.
5. Evaluación.

A continuación se procede a la explicación detallada de cada una de las etapas, y acciones del sistema de actividades lúdicas.

Etapa 1. Determinación de los objetivos

Esta etapa tiene una función principal a partir del papel de los objetivos que constituyen una guía para orientar la realización del trabajo, indican el camino a seguir, las **metas y propósitos que se quieren lograr con el sistema de actividades propuestas.**

Objetivo general:

Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida o explosiva en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt mediante el empleo de un sistema de actividades lúdicas que implique la integración y socialización de las niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar a los profesores y deportistas con la necesidad de desarrollar la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
2. Preparar a los profesores que participan en el proceso de entrenamiento de las niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt en actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza.
3. Elaborar el sistema de actividades lúdicas que se utilizará durante el entrenamiento las niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
4. Aplicar el sistema actividades lúdicas diseñado en el período previsto.
5. Desarrollar la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Etapa 2. Diagnóstico

Esta etapa tiene la función de caracterizar el estado actual y obtener información para proyectar la transformación de la situación real hacia la deseada, en relación con la preparación y desempeño de los profesores y el nivel de desarrollo la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

En la materialización de esta etapa se deben tener en cuenta las siguientes **acciones**:

1. Diseño del diagnóstico

- Delimitar los objetivos del diagnóstico.
- Determinar las dimensiones e indicadores para evaluar la preparación y desempeño de los profesores y el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años(Aparecen como parte del epígrafe 2.1)
- Determinar los métodos y técnicas a emplear para la obtención de la información.
- Delimitar las fuentes de información.
- Elaborar y/o adaptar los instrumentos para la recopilación de la información.

2. Preparación, coordinación y aseguramiento del diagnóstico.

- Preparar a los sujetos que van a conducir el proceso de aplicación de los instrumentos y establecer sus responsabilidades.
- Coordinar con las diferentes estructuras del Colegio Alemán Humboldt.
- Garantizar los recursos materiales necesarios para la realización de todo el proceso de diagnóstico.

3. Aplicación del diagnóstico

- Aplicar los instrumentos elaborados para evaluar la preparación y desempeño de los profesores (anexos 1, 2, 3 y 4).
- Aplicar los instrumentos adaptados para evaluar el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt (anexo 5).

- Recopilar, procesar e interpretar la información.

4. Conclusiones del diagnóstico

- Caracterizar el estado actual de la preparación y desempeño de los profesores.
- Caracterizar el estado actual del nivel de desarrollo la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Etapa 3. Planificación de las actividades lúdicas.

En esta etapa se planifican las actividades para la preparación de los profesores, las actividades lúdicas para el desarrollo la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt y se elaboran las orientaciones metodológicas para su aplicación.

Su materialización se realiza a partir de tres **acciones**:

1. Planificación de las actividades para la preparación de los profesores

- Conformar los planes de capacitación individuales y colectivos.
- Diseñar y organizar las acciones colectivas a desarrollar.
- Seleccionar a los especialistas que participarán como facilitadores en la impartición de los temas.
- Localizar el material bibliográfico, así como la coordinación para su acceso.
- Determinar las instalaciones en que se desarrollarán las acciones de capacitación y la coordinación para su utilización, así como de los medios que se requieren para la ejecución de las acciones colectivas.

2. Planificación de las actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Objetivo general:

Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida o explosiva en niñas de 7-8 años Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt mediante actividades lúdicas que favorezcan además el nivel de conocimientos, armonía, la integración y socialización del equipo.

Actividades lúdicas de fuerza con desplazamientos, persecución y carrera.**1.- Nombre de la actividad: “Carreras de caballos”.**

Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas

Organización y desarrollo:

Se Agrupan los participantes en dos equipos de igual cantidad de participantes, estos a su vez formaran parejas que a la voz de preparados una carga a la otra sobre su espalda, se mantendrán detrás de una línea hasta que suena el silbato o la voz de ¡ya!. Salen las dos parejas y se desplazan hasta la línea final que está a 10m de la salida, al llegar a la línea final se toman de las manos y regresan hasta la línea de partida donde ya estarán las siguientes parejas esperando para salir. Resulta ganador el equipo que primero completa el recorrido.

Reglas.

- No se puede adelantar en la salida hay que esperar a que sus compañeras, les toque la mano.
- Hay que completar el recorrido con la compañera en la espalda de no ser así se descalifica el equipo.

2.- Nombre de la actividad: “La cadena”.

Objetivo: Desarrollar la fuerza y rapidez de movimientos de las piernas.

Organización y desarrollo:

En un terreno de baloncesto, voleibol o superficie llana y de dimensiones de 20 por 20 metros se sitúan los jugadores dispersos por el terreno, el profesor selecciona a dos de ellas y les dice se tomen de las manos, de este modo se ha formado una cadena que perseguirá al resto de las alumnas intenta tocar a las mismas, todas las que resulten tocadas formaran parte de la cadena y continuaran persiguiendo al resto del grupo, hasta que quede una sola, quien resultara ganadora.

Reglas:

- No se puede romper la cadena para tocar a las demás.
- Solo las que están en los extremos de la cadena pueden tocar a las demás integrantes del grupo

3.- Nombre de la actividad: Pañuelo al centro.

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas

Organización y desarrollo:

Se forman dos equipos de igual número de jugadoras, identificando a cada una de ellas con un número. Se formará una fila con cada equipo detrás de dos líneas situadas una frente a otra a 10-15 metros de distancia una de otra y se coloca un pañuelo en el centro del círculo. El profesor enumera dos o tres alumnas que van al centro del terreno y tratan de llevarse el pañuelo sin ser atrapadas por las del equipo contrario, las que logren llevarse el pañuelo a su terreno ganara un punto si no resulta atrapada antes de sobrepasar la línea.

Reglas:

- No se permiten otras jugadoras al centro sin que las haya mencionado el profesor.
- Solo pueden trasladar el pañuelo corriendo o pasándolo entre las miembros del grupo y llevarlo hasta después de su línea final.

Juegos de tracción y/o empuje.**4.- Nombre de la actividad: Peleas de enanos.**

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas y brazos.

Organización y desarrollo:

Se organizan dos equipos de igual número de jugadoras las que se colocaran en dos filas enfrentadas una con otra formando parejas, desde la posición de cuclillas o sentadillas tratarán de empujar con sus manos a su oponente hasta hacerla caer de espaldas. Se anotará un punto por cada una de las integrantes del equipo que resulta derribada. Gana quien más puntos acumule.

Reglas:

- Solo se puede empujar con la palma de las manos.
- No se admite agarrar o utilizar otra parte del cuerpo.
- Hay que permanecer en la posición de sentadilla y no apoyar otra parte del cuerpo que los pies.

5.- Nombre de la actividad: Tracción de la cuerda.

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de brazos y piernas

Organización y desarrollo:

Se organizan dos equipos que se sitúan en una hilera sujetando la cuerda que está dividida en dos partes iguales por una marca de una cinta o pañuelo de color llamativo, se hace coincidir esta marca con una en el centro del terreno de competencia que tiene un límite de 4 o 5 metros a cada lado de la marca central, el juego comienza a la voz del profesor o toque de silbato a la que las participantes tiran de la soga tratando de ganar terreno y llevar a las del equipo contrario a sobrepasar el límite del centro del terreno. Gana quién haga que el equipo contrario franquee la marca central.

Reglas:

- No se puede tirar de la cuerda antes de la señal.
- Se harán varios intentos y ganara quien acumule la mayor cantidad de puntos de 3:2; 5:3; de 7:4.

6.- Nombre de la actividad: La cuatro esquinas.

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas y brazos.

Organización y desarrollo:

Los jugadores se sitúan dentro de una cuerda que está bien atada en sus puntas de modo que se forme un círculo de 2 o 3 metros de diámetro dentro de ella se colocan 4 jugadores, que intentaran alcanzar los objetos que están más cercanos de su esquina, por su parte los restantes jugadores harán lo mismo, ganara el que primero pueda alcanzar el objeto, el juego se repite tantas veces como sea necesario para determinar los mejores de cada equipo y el mejor equipo.

Reglas:

- No se pueden adelantar a la señal de inicio de la actividad.
- No podrán utilizar ningún apoyo adicional, solo la fuerza de sus piernas y el alcance de sus brazos.

7.- Nombre de la actividad: “Fuera de mi isla”

Objetivo: Fuerza de piernas, brazos y tronco.

Organización y desarrollo:

Se sitúan de 8 a 10 jugadoras dentro de un círculo marcado en el terreno de un diámetro de 3 metros, a la señal del profesor empezarán a empujarse unas a otras para ir sacando miembros del grupo de su isla (círculo), todos los que pasen del límite del círculo serán eliminados hasta que quede uno sólo que será el ganador.

Reglas:

- No se puede adelantar a la orden del profesor.
- No se puede utilizar otra acción que no sea empujar con el cuerpo o manos.

Juegos de saltos múltiples.**8.- Nombre de la actividad: “Tren saltarín”**

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas.

Organización y desarrollo:

Se organizan dos o tres equipos en dependencia de la cantidad de jugadoras, cada equipo forma una hilera detrás de la línea de salida. Se toman una pierna con el brazo y manos de la que está detrás, formando un tren. A la señal del profesor salen hasta llegar a la línea de meta situada a 10 o 15 metros de distancia, gana quien llega primero. Se repite tantas veces como sea necesario hasta que se logre el desempate.

Reglas:

- No se puede avanzar si no están convertidos en un tren.
- Hay que esperar la orden de salida del profesor.

9.- Nombre de la actividad: La Guadaña

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas.

Organización y desarrollo:

Los jugadores forman un círculo de 2 o 3 metros de diámetro el profesor o quien anima el juego se ubica al centro de éste, sentado o agachado con una cuerda que tiene una pelota en su extremo que girara por debajo de los pies de los jugadores que están formados en el círculo. Estos deben evitar ser tocados por la "guadaña". La guadaña puede pasar por sobre la cabeza o por debajo de los pies. Lo importante es que el animador avise con anticipación gritando "la guadaña va por arriba", "la guadaña va por abajo".

Reglas:

- Los jugadores que resulten tocados por la guadaña salen de la actividad.
- Los jugadores no pueden salirse del círculo delimitado para el pase de la guadaña.

Juegos de Lanzamientos o con pelotas.

10.- Nombre de la actividad "El túnel"

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de brazos.

Organización y desarrollo:

Se formarán de dos a cuatro equipos en dependencia del número de jugadoras de modo que queden formados por igual número de ellas. Se ubicarán en una hilera a una distancia que puedan tener contacto entre ellas, a la orden de salida comenzarán a pasar el balón medicinal de una a la otra que queda detrás, cuando llegue el balón al final del equipo la última jugadora sale corriendo y lleva el balón a la posición de salida.

Reglas:

- No pueden adelantarse a la orden de salida.
- Deben entregar el balón, no puede lanzarlo a su compañera.

11.- Nombre de la actividad: “La Vuelta al Círculo”.

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de brazos y tronco.

Organización y desarrollo:

Se divide el grupo en dos círculos con una niña dentro de cada uno. La que se sitúa en el interior del círculo tiene una pelota en sus manos. El círculo será amplio y con una distancia entre jugadores tal a la de los brazos extendidos. Un jugador del círculo tendrá un distintivo. A la señal del silbato las jugadoras situados en el centro comenzarán a pasar la pelota a la compañera que tiene el distintivo la cual se la devuelve. Rápidamente la jugadora del centro pasa la bola a la compañera siguiente que también se la devuelve, y así sucesivamente se desarrolla el juego. La pelota debe ir avanzando en dirección de las manecillas del reloj.

Cuando la pelota haya dado la vuelta al círculo y regresado a la niña que tiene el distintivo, esta levantará en alto la pelota. El equipo que primero termine será el vencedor. Puede jugarse 5 partidos en los que será necesario ganar 3 para triunfar, la jugadora del centro puede ser cambiada en cada partido que se juegue.

Reglas:

- La pelota debe avanzar con el mismo tipo de pase que haga la jugadora del centro.

12.- Nombre: “Siempre por el Aire.”

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de brazos y tronco.

Organización y desarrollo:

Las niñas serán divididas en dos grupos de 6 cada uno. Cada equipo se sitúa formando dos filas de a 4 que estarán frente a frente. A la señal dada las alumnas de cada bando comenzarán el juego voleando la pelota entre sí, procurarán hacerlo lo más rápidamente posible, cada vez que una jugadora realice un voleo, dirá en alta voz su número, por ejemplo: Cuando la capitana del equipo haga el primer voleo dirá "uno" en voz alta, el jugador siguiente dirá "dos" en voz alta y así sucesivamente hasta llegar a 15 en caso que se le caiga la pelota a uno de los jugadores de cualquier bando comenzará el conteo. Ganará el equipo que primero llegue a 20 voleos sin que se le caiga la bola.

Reglas:

- La pelota no podrá tocar el suelo mientras se desarrolla el juego.
- No podrá volarse dos veces consecutivas.

Juegos de fuerza y agilidad.**13.- Nombre de la actividad “Batalla de jinetes”**

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de brazos y tronco.

Organización y desarrollo:

Las jugadoras se organizan por parejas una se monta encima de las espaldas o los hombros de su compañera. Desde esa posición tratará de derribar a las otras jinetas tratando de derribarla o quitarle el objeto o pelota. Pierde la pareja que se cae o pierda el balón u objeto.

Reglas:

- Solo se pueden tratar de derribar las jinetas con las manos.

- Si cae la jinete o pierde la pelota se pierde al juego.

14.- Nombre de la actividad: “Servicio Rescate”.

Objetivo: Desarrollar la fuerza de brazos y piernas.

Organización y desarrollo:

De 10 a 14 jugadores, campo de juego: 15 x 30 metros con un callejón de 2 metros de ancho en el centro. En este juego dos equipos numéricamente iguales tratan de poner al seguro a sus "accidentados". Los equipos se enfrentan formándose a lo largo de los lados estrechos de la cancha. Más de 1/3 de los jugadores se encuentran como accidentados en el callejón señalado. A una señal, todo el servicio de rescate acude en ayuda de los accidentados. Dos jugadoras de un equipo de salvamento llevan un accidentado detrás de la línea de su base, retornan rápidamente para buscar al próximo o también para ayudar a cargar a los débiles de su equipo. Gana el equipo que primero logró rescatar a sus accidentados.

Reglas:

- Solo se puede rescatar un accidentado por cada pareja de rescatistas a la vez.

15.- Nombre: “El Canguro Saltador”.

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida de piernas.

Organización y desarrollo:

Se colocan los dos equipos en fila, detrás de una línea de partida. Los dos primeros niñas de cada equipo tendrán una pelota que colocan entre las rodillas y un disco de pesas en las manos de 5 Kg. A la señal los primeros jugadores de cada equipo, con la pelota colocada entre las rodillas comenzarán a avanzar hacia la línea de llegada dando saltos como canguros. Regresan y entregarán el implemento a su compañera que hará

lo mismo y así continúa el juego sucesivamente. Ganará el equipo que primero llegue a su posición inicial, después se repite el juego y se puede realizar con un disco de mayor peso o sea dosificar la carga.

Etapa 3. Implementación de las actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Esta etapa tiene la función de socializar el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años, así como de concretar en la práctica las actividades planificadas para la preparación de los profesores. Para ello es importante la sensibilización y motivación para lo cual se debe:

- Presentar y discutir los resultados del diagnóstico con profesores y atletas.
- Explicar el sistema de actividades al colectivo de profesores.
- Explicar a las Cheerleaders que serán objeto de estudio, las principales características del sistema de actividades.
- Trazar las pautas y acuerdos para la implementación de las actividades.
- Realizar compromisos por parte de profesores y atletas para la ejecución de las diferentes acciones de las actividades.

Preparación teórico – metodológica de los profesores

- Desarrollar conferencias de especialistas e investigadores sobre el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders.
- Realizar actividades metodológicas con el colectivo de profesores para el análisis, la discusión y la valoración de las actividades propuestas.
- Analizar con los profesores las sugerencias metodológicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders.
- Desarrollar talleres y clases prácticas, donde se proceda a la concreción

didáctica del sistema de actividades concebido, realizando análisis detallado de los procedimientos didácticos utilizados y la importancia de la corrección de errores.

Etapa 4. Evaluación de las actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La evaluación debe ser integral, como integral es el proceso formativo donde se instruye, se educa y se desarrolla. Tener en cuenta la complejidad del proceso formativo, a partir del reconocimiento de que los resultados se logran a mediano y largo plazo, sistemática, continua, participativa, confiable y práctica.

Planificación del proyecto de evaluación.

- Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico con los objetivos formativos.
- Se concreta la relación de los objetivos con la evaluación a seguir en función de esos objetivos.
- Se precisan las dimensiones e indicadores que condicionan la evaluación y que proponemos sean similares al diagnóstico inicial.
- Se determinan los criterios de medida para cada indicador y la gradación que se le dará a la intensidad o profundidad.
- Se precisan los tipos, formas y frecuencias de los controles logrando la sistematicidad y racionalidad requerida.

Recogida sistemática de la información.

Para la recogida de la información se pueden emplear diversos métodos, técnicas o procedimientos, teniendo presente que:

- Debe lograrse alta motivación hacia la actividad.

- Debe basarse en el principio de voluntariedad de los participantes.
- Crear el compromiso en marcado en un período concreto precisando los objetivos o metas a lograr, las acciones que desarrollará y la fecha en que las cumplirá.
- Este compromiso se irá controlando por etapas.

Análisis y valoración de la información obtenida.

- Análisis detallado de los logros y dificultades.
- Determinación de las causas.
- Determinación de los cambios a partir de la comparación del diagnóstico inicial con el actual.
- Análisis de las posibles insuficiencias y dificultades técnicas de los atletas, la dirección pedagógica del entrenador y de la planificación, organización y ejecución del entrenamiento deportivo.
- Determinar las fuerzas facilitadoras y de resistencia al cambio en el proceso.
- Análisis de los logros y éxitos alcanzados por el atleta, el colectivo y la dirección pedagógica en el proceso de implementación del sistema de actividades lúdicas.
- Determinar entonces los impactos que ha tenido en el plano individual y colectivo en cuanto al desempeño de los docentes.

Toma de decisiones y reajuste del proceso formativo.

- Realizar un análisis detallado de las principales dificultades que se presentaron y sus posibles causas.
- Decidir sobre las vías y procedimientos, que se emplearán para corregir y cómo se instrumentarán.
- Reajustar el proceso sobre esta base proponiendo los cambios en el proyecto y el modo en que se llevarán a efectos.

Para evaluar la preparación y desempeño alcanzado por los profesores y el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se utiliza como referencia las mismas dimensiones e indicadores que en la etapa de diagnóstico (epígrafe 2.1).

Los resultados de la evaluación final de la preparación y desempeño de los profesores y del nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los futbolistas de 10-12 años serán abordados, por cuestiones metodológicas, como parte del pre-experimento (postprueba) en el epígrafe 3.2.

CAPÍTULO 3. PERTINENCIA Y EFECTIVIDAD DEL SISTEMA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN NIÑAS DE 7-8 AÑOS DEL EQUIPO DE CHEERLEADERS DEL COLEGIO ALEMÁN HUMBOLDT

En el presente capítulo se evalúa la pertinencia del sistema de actividades lúdicas y se describe el proceso de intervención a partir de la aplicación práctica de la misma, realizado con el fin de comprobar su funcionalidad para el desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años del Colegio Alemán Humboldt.

3.1 Determinación de la pertinencia del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt

La evaluación de la pertinencia del sistema de actividades lúdicas se realizó por medio de la aplicación de una entrevista a especialistas (anexo 6). Con este objetivo se procedió a la determinación de un grupo de 15 profesionales, para ello se tuvo como variables de inclusión las siguientes:

- 1) 5 años o más como profesor de Educación Física o entrenador en la etapa de iniciación deportiva.
- 2) Graduado universitario como Licenciado en Cultura Física o afines.

- 3) Trabajar actualmente como profesor de Educación Física o entrenador en la etapa de iniciación deportiva.

A los especialistas seleccionados se aplicó una encuesta, dando como resultado, como se puede apreciar en la tabla 5, que el 100% de los aspectos fueron evaluados en las categorías de muy pertinente, bastante pertinente y pertinente, ninguno en las de poco pertinente y no pertinente.

Aspectos a evaluar	Valoración				
	MP	BP	P	PP	NP
La estructura del sistema de actividades lúdicas.	10	5			
Objetivos declarados.	10	5			
Acciones de la etapa de diagnóstico.	9	5	1		
Acciones y actividades lúdicas en la etapa de planificación.	8	7			
Acciones de la etapa de implementación.	8	6	1		
Acciones de la etapa de evaluación.	8	6	1		
El sistema de actividades lúdicas aporta elementos para el desarrollo de la fuerza	9	5			
Relaciones entre los componentes del sistema de actividades.	9	6			
Posibilidades de aplicación práctica del actividades lúdicas propuestas	10	5			

Tabla 5. Resultados de los criterios emitidos por los especialistas respecto al sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt. Primera Ronda

Los especialistas consultados para que emitieran sus criterios sobre el sistema de actividades evaluaron su estructura, objetivos, así como etapas y acciones de muy pertinente y bastante pertinente. Consideraron que es posible y muy importante la aplicación un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Las actividades lúdicas propuestas las evaluaron de muy pertinentes en su mayoría consideran que desarrollan la fuerza y además que son motivantes y generan un aprendizaje así como la socialización de las niñas e integración al equipo, en solo 3 ocasiones existió una valoración de pertinente relacionado con las acciones del diagnóstico, la planificación y evaluación.

De igual manera consideran de muy pertinente o bastante pertinente el sistema de actividades lúdicas, precisan que este sistema aporta elementos para el desarrollo de la fuerza, las relaciones entre los componentes del sistema la mayoría de los especialistas le valoran amplias posibilidades de aplicación práctica para el el desempeño de los profesores. Ofrecieron algunas sugerencias que fueron asumidas y contribuyeron al perfeccionamiento del sistema de actividades propuesto, ellas son:

- Preparar a los docentes en el uso del sistema de actividades lúdicas para lograr una efectividad mayor, enfatizando en la importancia de la preparación teórica y la conceptualización.
- Elaborar una guía para la evaluación del sistema de actividades lúdicas en dos direcciones: el desempeño del profesor y el desarrollo de la fuerza en las niñas.
- Desarrollar un entrenamiento con los profesores que implementarían el sistema propuesto.
- Aplicar diversos instrumentos que permitieran el entrecruzamiento de métodos y fuentes.

- Relacionar cada etapa y acción entre sí para facilitar el carácter integrador y sistémico de la propuesta.
- Tener presente en cada etapa el papel del profesor y de la atleta.

Aspectos a evaluar	Valoración				
	MP	BP	P	PP	NP
La estructura del sistema de actividades lúdicas.	12	3			
Objetivos declarados.	12	3			
Acciones de la etapa de diagnóstico.	13	2			
Acciones y actividades lúdicas en la etapa de planificación.	13	2			
Acciones de la etapa de implementación.	12	3			
Acciones de la etapa de evaluación.	12	3			
El sistema de actividades lúdicas aporta elementos para el desarrollo de la fuerza.	13	2			
Relaciones entre los componentes del sistema de actividades.	13	2			
Posibilidades de aplicación práctica del actividades lúdicas propuestas.	13	2			

Tabla 6. Resultados de los criterios emitidos por los especialistas respecto al sistema de actividades lúdicas en la segunda ronda.

De lo anteriormente expresado debe asumirse que el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt es el resultado del perfeccionamiento de este trabajo. Aprovechando las potencialidades que ofrece el método se realizaron dos rondas con especialistas, asumiendo las recomendaciones y críticas. Esto explica el hecho de que exista un consenso general en la evaluación del sistema como muy pertinente.

El sistema de actividades logrado a través de este proceso de retroalimentación y optimización, fue más acabado, objetivo y consistente.

3.2 Evaluación de la funcionalidad del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt a partir de su aplicación práctica.

La intervención parcial en la práctica, permite obtener información tanto cualitativa como cuantitativa, aunque se prioriza la primera en correspondencia al método etnográfico asumido, mediante el proceso de instrumentación práctica de las principales ideas de la propuesta de solución del problema investigado; esta se realizó siguiendo los pasos siguientes Escalona, M. (2009):

1. Selección y diagnóstico de la muestra (el diagnóstico puede coincidir con el realizado en el proceso investigativo).
2. Elaboración y/o revisión de los instrumentos a aplicar.
3. Instrumentación de los principales resultados de la propuesta.
4. Aplicación de los instrumentos.
5. Análisis de los resultados.

Una vez que se realiza el diagnóstico, se analizan los resultados, detectan los problemas y necesidades educativas; se elabora el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se pasa a la etapa de implementación práctica.

En la consecución se tuvieron en cuenta las siguientes premisas:

- Las técnicas e instrumentos utilizados para la constatación de la efectividad del sistema de actividades lúdicas.

- En la intervención desarrollada se evidencia que esencialmente los sujetos participantes constituyen su propio control, a través de la aplicación de un conjunto de instrumentos y técnicas antes y después; además se siguió también un control sistemático a partir de la observación. Se incluyen también los juicios valorativos de especialistas que garantizan una mayor confiabilidad a los resultados.
- Se ubicó a las atletas como centro de la educación y auto educación, participante activo, prestando gran importancia a la educación grupal y cooperativa, posibilitando la creación de un clima psicológico favorable que contribuyera a la integración de los participantes.

La puesta en práctica del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se llevó a cabo mediante un pre experimento, en la etapa de octubre de 2018 a noviembre de 2019.

Dentro de la tipología de pre experimento, la utilizada por el investigador fue un diseño de pre test - post test con un solo grupo.

El objetivo del pre experimento fue contribuir al desempeño de los profesores mediante un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

A partir de la hipótesis declarada las variables relevantes que se enmarcan dentro del proceso investigativo son las siguientes:

Variable independiente: sistema de actividades lúdicas.

Variable dependiente: desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Esta quedó operacionalizada atendiendo a dimensiones e indicadores como se muestra en el epígrafe 2.1.

El proceso se desarrolló en tres etapas:

1. Evaluación inicial (pre test) del desempeño de los profesores y del desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
2. Aplicación de las actividades de preparación a los entrenadores y de sistema de actividades para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
3. Evaluación final (post test) del desempeño de los profesores y del desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Resultados de la evaluación inicial (pre test) del desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Los resultados de la evaluación inicial (pre test) del desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt aparecen como parte del epígrafe 2.1.

Desarrollo de las actividades de preparación de los entrenadores y aplicación del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Sobre la base de los resultados de la evaluación inicial (pre test) y con el objetivo de contribuir al desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt mediante el sistema de actividades lúdicas se desarrollaron las siguientes acciones:

- Selección de la muestra de atletas y profesores a participar en el pre experimento. (Fueron seleccionados toda la población 15 niñas, 2 profesores de Educación Física que se desempeñan además como entrenadores y un directivo que atiende las actividades deportivas en el Colegio)
- Realización del diagnóstico. Entre las principales tareas realizadas en este sentido están:
 - Definición de los objetivos del diagnóstico.
 - Determinación de las dimensiones e indicadores para evaluar la preparación y desempeño de los entrenadores.
 - Determinación de las dimensiones e indicadores para evaluar el nivel la velocidad y técnica de pateo de los atletas.
 - Determinación de los métodos y técnicas a emplear para la obtención de la información.
 - Elaboración y/o adaptación de los instrumentos para la recopilación de la información (guía para la revisión documental, guías de observación, encuesta y test)
 - Preparar a los sujetos que participaron en el proceso de aplicación del diagnóstico.
 - Coordinación con los directivos del Colegio Alemán Humboldt.
 - Aseguramiento de los recursos materiales necesarios para la realización del diagnóstico.
 - Aplicación de los instrumentos elaborados para evaluar la preparación y desempeño de los profesores (anexos 1, 2, 3 y 4).

- Aplicación de los instrumentos adaptados para evaluar el nivel de desarrollo de la fuerza de las niñas Cheerleaders de 7-8 años (anexo 5).
 - Recopilación, procesamiento e interpretación la información.
 - Caracterización del estado actual de la preparación y desempeño de los profesores.
 - Caracterización del estado actual del nivel de desempeño de los profesores para implementar el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Socialización de los resultados del diagnóstico y del sistema de actividades lúdicas con profesores y futbolistas.
 - Trazado de las pautas, acuerdos y compromisos con los profesores y futbolistas para la aplicación del sistema de actividades lúdicas.
 - Preparación de los profesores en relación con el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Preparación de los profesores para la aplicación del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La forma organizativa fundamental que se planificó para la preparación de los profesores en el sistema de actividades lúdicas fue el **taller**.

Objetivos de los talleres:

- Lograr consenso sobre el contenido teórico de los aspectos a evaluar a partir de las sugerencias para perfeccionar el sistema de actividades lúdicas.

- Recopilar datos para la obtención de información a partir de la aplicación de los métodos seleccionados.
- Propiciar la implicación de los gestores y colaboradores del proceso de dirección y prepararlos para futuras autoevaluaciones.

Se elaboró una conferencia especializada, cinco talleres y una clase metodológica demostrativa conducidos por el autor como responsable del equipo evaluador, pero desarrollados por especialistas, además se contó con la participación de otros entrenadores invitados que a su vez contribuyeron a la evaluación. Las actividades sesionaron quincenalmente, con tres horas de duración que incluían el debate y socialización y son las siguientes:

Conferencia especializada: La importancia y significado del desarrollo de la fuerza para la animación del espectáculo deportivo.

Talleres:

Taller 1.- Los componentes de la preparación del deportista.

Taller 2.- La preparación de la fuerza en niños de edad escolar.

Taller 3.- La selección, planificación y aplicación de procedimientos y métodos para las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza.

Taller 4.- Las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza en niñas de edad escolar

Taller 5.-Las actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders.

Clase metodológica demostrativa: El diagnóstico del desarrollo de la fuerza en el sistema de las actividades lúdicas en niñas Cheerleaders.

- **Aseguramiento de los recursos técnicos y materiales necesarios para la implementación del sistema de actividades.**

Las acciones organizativas que se previeron para realizar la evaluación fueron:

- ✓ Las coordinaciones con la dirección del Colegio Alemán Humboldt.
 - ✓ La preparación de los especialistas que acompañarán el proceso.
 - ✓ La elaboración y reproducción de los instrumentos.
 - ✓ La inserción en el plan de trabajo del Colegio Alemán Humboldt para realizar las actividades metodológicas.
 - ✓ La preparación de los especialistas invitados y la participación en las tareas de la Evaluación.
- El aseguramiento de las condiciones materiales (locales, acceso a los documentos, entre otros).

Los recursos materiales planificados fueron: papel, impresora y fotocopidora para la reproducción de los instrumentos, locales para la realización de las actividades metodológicas y trabajo en grupo, así como refrigerio para las sesiones de trabajo.

- Entrenamiento con la aplicación de las acciones del sistema de actividades lúdicas para el desempeño de los profesores encargados de implementar el sistema de las actividades lúdicas en niñas Cheerleaders.
- Control, evaluación y ajuste del sistema de las actividades lúdicas en niñas Cheerleaders.
- Discusión de los resultados con los profesores, entrenadores, especialistas e invitados y elaboración de variantes para el perfeccionamiento del sistema de actividades lúdicas.

Cronograma de elaboración y aplicación del sistema de actividades lúdicas

Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Diseño del diagnóstico	X	X										
Determinación de variables, dimensiones e indicadores para la evaluación			X	X								
Selección de la muestra					X							
Elaboración de los instrumentos					X	X						
Coordinación con el Colegio Alemán Humboldt								X				
Aplicación de los instrumentos de diagnóstico (segunda medición)								X	X	X		
Procesamiento de la información										X		
Caracterización del estado actual											X	X
Actividades	Diciembre				Enero				Febrero			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño del sistema de actividades lúdicas	X	X	X	X								
Socialización del sistema de actividades lúdicas					X							
Preparación de los especialistas					X	X						
Aplicación del sistema de actividades lúdicas							X	X	X	X	X	X
Actividades	Marzo				Abril				Mayo			

Taller 3.- La selección, planificación y aplicación de procedimientos y métodos para las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza				X									
Taller 4.- Las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza en niñas de edad escolar					X								
Taller 5.- Las actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders						X							
Clase metodológica demostrativa: El diagnóstico del desarrollo de la fuerza en el sistema de las actividades lúdicas en niñas Cheerleaders								X					
Entrenamientos deportivos aplicando sistema de las actividades lúdicas	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X
Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Entrenamientos deportivos aplicando sistema de las actividades lúdicas	X	X	X	X									
Aplicación de los instrumentos de evaluación (segunda medición)					X	X							

Procesamiento de la información							X	X				
Elaboración y discusión del informe final de resultados									X			
Socialización de los resultados y reelaboración de acciones										X		

Tabla 7. Cronograma de elaboración y aplicación

Resultados de la evaluación final (post test) de la preparación y desempeño de los profesores para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Con el objetivo de determinar la funcionalidad del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders, las etapas propuestas en el sistema y sus acciones así como las actividades desarrolladas para contribuir al desempeño de los profesores. Se elaboró una conferencia especializada seis talleres y una clase metodológica demostrativa conducidos por el autor como responsable del equipo evaluador, pero desarrollados por especialistas, además se contó con la participación de otros entrenadores invitados que a su vez contribuyeron a la evaluación. Una vez realizadas las actividades de forma quincenal se desarrollaron debates y socialización de ideas sobre:

- La importancia y significado del desarrollo de la fuerza para el desarrollo de la animación del espectáculo deportivo
- Los componentes de la preparación del deportista

- La preparación de la fuerza en niños de edad escolar.
- La selección, planificación y aplicación de procedimientos y métodos para las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza
- Las formas organizativas y medios para el desarrollo de la fuerza en niñas de edad escolar

Se aplicaron nuevamente los instrumentos diseñados, al concluir la aplicación parcial en la práctica del sistema de preparación, (anexos, 1, 2, 3, 4 y 5) lo que incluye una la revisión de documentos, la observación de las sesiones de entrenamientos, una encuesta a los profesores y entrevista a directivos, se alcanzan los siguientes resultados:

Se eleva el nivel de conocimientos teóricos – metodológicos de los profesores.

- Existe mayores conocimientos y comprensión sobre la importancia de desarrollar la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Mayor apropiación de los conocimientos teóricos sobre el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Los profesores comprenden la importancia de seleccionar actividades adecuadas para el desarrollo de la fuerza en correspondencia con la edad de las niñas y las características de la actividad físico deportiva que practican como Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Se elevaron los conocimientos de la metodología para el desarrollo de la fuerza a partir del nivel motivacional despertado que implica el estudio de investigaciones y propuestas de actividades.

Mejoramiento del nivel de desempeño de los profesores en el entrenamiento de la fuerza de sus atletas, evidenciado en:

- Es adecuada la planificación y organización del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Existe mayor diversidad y calidad en la utilización de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
- Se eleva favorablemente la metodología utilizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Resultados de la evaluación final (post test) en relación con el nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La evaluación del nivel final de desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt se realizó a partir de las dimensiones e indicadores determinados en el epígrafe 2.1. Para ello se volvieron a aplicar las cuatro pruebas del pre test, expuestas en el anexo 5. Los resultados de la aplicación de estos instrumentos se exponen a continuación.

Resultados de la prueba Número 1 salto largo sin carreras. Se aplica con el objetivo de medir la fuerza explosiva de las piernas en metros y centímetros.

En la tabla 8 y el gráfico 5 se muestran los resultados de la medición final del salto largo sin carreras (anexo 5), como se puede apreciar el 20 % (3) niñas son evaluadas de excelente en el salto largo sin carreras y el 73,3% de las niñas (11) están evaluados en las categorías de bien, solo 1 evaluada de regular 6,6% Lo que evidencia en estos resultados, muestra como han ganado en la fuerza explosiva de piernas, manifestado al cumplir adecuadamente con las indicaciones de mantener ambos pies parejos detrás

de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice dicha acción, las manos al lado del cuerpo para buscar un mayor impulso. Se consideró el mejor de los dos intentos como parte de la prueba realizada.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	3	20,0
Bien	11	73,3
Regular	1	6,6
Pobre	0	0
Muy pobre	0	0

Tabla 8. Resultados del salto largo sin carreras (Post test)

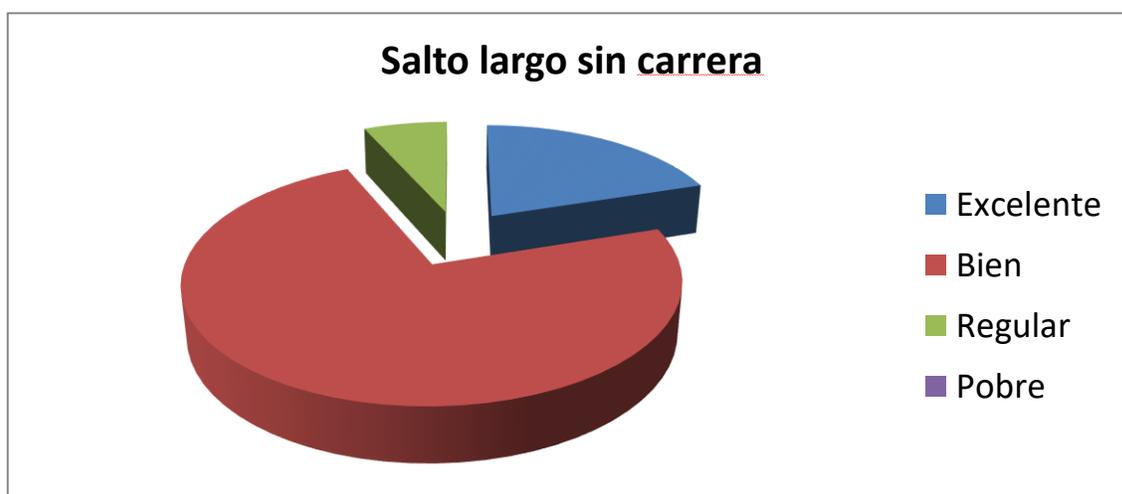


Gráfico 5. Salto largo sin carrera (Post test)

Resultados de la aplicación de la prueba número 2 abdominales en 30 segundos para medir la resistencia a la fuerza rápida abdominal.

Con la aplicación de la medición final de la prueba 2 (anexo 5) se pudo constatar (tabla 9 y gráfico 6) que el 93,3 % de las niñas están evaluadas de bien y una niña se mantiene en excelente, ninguna es evaluada en la categoría de regular en la resistencia a la fuerza rápida abdominal. Ello muestra como han avanzado en el desarrollo de la fuerza abdominal siendo capaces de realizar el mayor número de repeticiones de abdominales en 30 segundos.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	1	6,6
Bien	14	93,3
Regular	0	0
Pobre	0	0
Muy pobre	0	0

Tabla 9. Resultados de la prueba 2 Abdominales en 30 segundos (Post test)

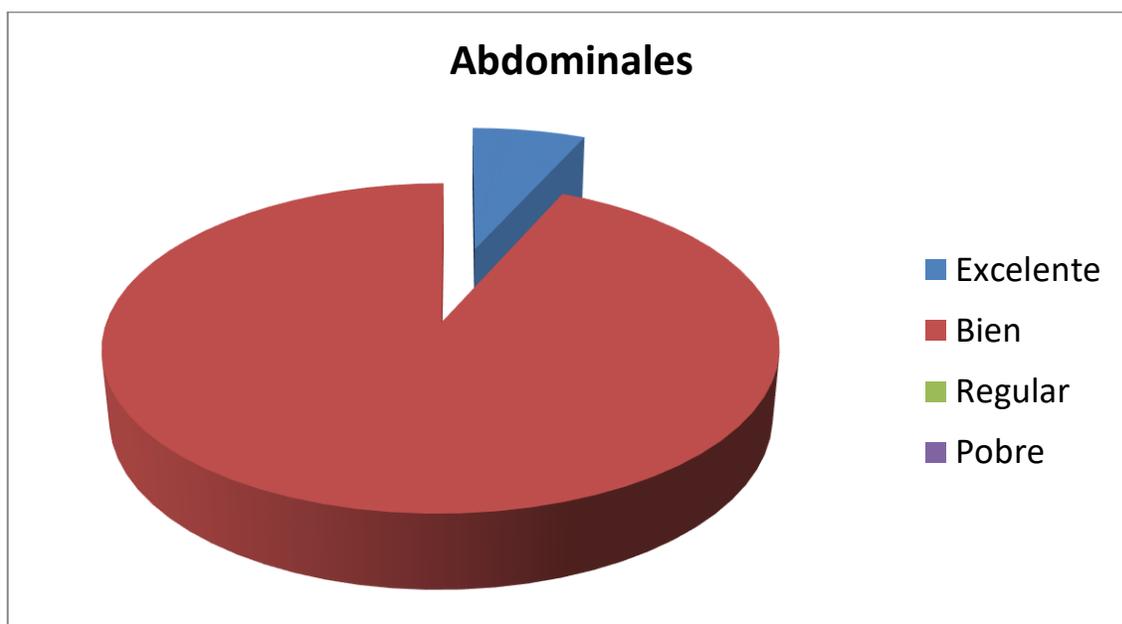


Gráfico 6. Resultados de la prueba 2 Abdominales en 30 segundos (Post test)

Resultados de la aplicación de la prueba número 3 el murciélago o suspensión en la barra para medir la resistencia a la fuerza de brazos a partir del mayor tiempo sostenida en la barra.

La medición final de la prueba No 3 (anexo 5) muestra (tabla 10 y gráfico 7) que dos niñas son evaluadas de excelente lo que representa el 13,3%, mientras el 80,0% de las niñas están evaluadas en la categorías de bien, solo una niña que representa el 6,6% alcanza la categoría de regular y ninguna de pobre ni muy pobre. Demostrando como las niñas han desarrollado la resistencia a la fuerza de brazos a partir del mayor tiempo sostenida en la barra acorde con sus facultades.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	2	13,3
Bien	12	80,0

Regular	1	6,6
Pobre	0	0
Muy pobre	0	0

Tabla 10. Suspensión en la barra (Post test)



Gráfico 7. Suspensión en la barra (Post test)

Resultados de la prueba número 4. Impulsión de la bala desde la posición de sentada sobre una silla, para medir la fuerza explosiva de brazos en metros y centímetros.

En la tabla 11 y el gráfico 8 se muestran los resultados de la segunda medición de la impulsión de la bala desde la posición de sentada sobre una silla (anexo 5), se mantiene una niña en la categoría de excelente como se puede apreciar mientras el 73,3% de las niñas (11) están evaluadas en las categorías de bien, solo 1 evaluada de regular para un 6,6 %. Ello demuestra el desarrollo en la fuerza explosiva de brazos, manifestado a través de la distancia recorrida por la bala.

Evaluación	Cantidad de atletas	%
Excelente	3	20,0
Bien	11	73,3
Regular	1	6,6
Pobre	0	0
Muy pobre	0	0

Tabla 11. Impulsión de la bala desde la posición de sentada en una silla (Post test)



Gráfico 8. Impulsión de la bala desde la posición de sentada en una silla(Post test)

Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 1 Salto largo sin carrera

En la tabla 12 se expresan los resultados en relación con **la prueba No 1 Salto largo sin carrera**, hubo un incremento de 2 atletas en la categoría de excelente +13,4 % de evaluados y de bien +9, 60,0% más con la categoría de bueno y una disminución de 10 niñas de evaluadas de regular, un 66,7 % menos que la anterior.

CATEGORÍA	Pre test		Post test		Diferencia	
	Cantidad de atletas	%	Cantidad de atletas	%	Cantidad	%
Excelente	1	6,6	3	20,0	+2	+13,4
Bien	2	13,3	11	73,3	+9	+60,0
Regular	11	73,3	1	6,6	-10	-66,7
Pobre	1	6,6	0	0	-1	-6,6

Tabla 12. Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 1 Salto largo sin carrera

Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 2 Abdominales en 30 segundos.

En la tabla 13 se expresan la comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 2 Abdominales en 30 segundos, se mantuvo la niña que había sido evaluada de excelente en la prueba anterior sin embargo 10 atletas en la categoría de excelente, nueve de ellos disminuyen de la categoría regular y 1 de la categoría pobre el 100 % de las niñas es evaluada en las categorías de excelente y bien.

CATEGORÍA	Pre test		Post test		Diferencia	
	Cantidad de atletas	%	Cantidad de atletas	%	Cantidad	%
Excelente	1	6,6	1	6,6	0	0
Bien	4	26,6	14	93,3	+10	+ 66,6
Regular	9	60,0	0	0	- 9	- 60,0
Pobre	1	6,6	0	0	- 1	- 6,6

Tabla 13. Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 2 Abdominales en 30 segundos.

Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 3 Suspensión en la barra

En la tabla 14 se expresan la comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 3 Suspensión en la barra, hay un incremento de dos niñas en evaluadas de excelente en relación con la prueba anterior lo que significa el 13,3%, se incrementan 11 atletas evaluadas de bien de las 12 que habían sido evaluadas de regular. De las atletas 13 incrementaron la categoría evaluativa para un 86,6%. El 100 % de las niñas es evaluada en las categorías de excelente y bien.

CATEGORÍA	Pre test		Post test		Diferencia	
	Cantidad de atletas	%	Cantidad de atletas	%	Cantidad	%
Excelente	0	0	2	13,3	+ 2	+ 13,3

Bien	1	6,6	12	80,0	+11	+73,3
Regular	13	86,6	1	6,6	- 12	-80,0
Pobre	1	6,6	0	0	-1	6,6

Tabla 14. Comparación entre el pre test y post test de los resultados prueba No 3 Suspensión en la barra

Comparación entre el pre test y post test de los resultados de la prueba No 4 Impulsión de la bala

En la tabla 15 se expresan los resultados en relación con la prueba No 3 Suspensión en la barra, hubo un incremento de 2 atletas en la categoría de excelente +13,4 % de evaluados y de bien +9, 60,0% más con la categoría de bueno y una disminución de 10 niñas de evaluadas de regular, un 66,7 % menos que la anterior. El 100 % de las niñas evaluadas se encuentran en el segundo test en las categorías de excelente y bien.

CATEGORÍA	Pre test		Post test		Diferencia	
	Cantidad de atletas	%	Cantidad de atletas	%	Cantidad	%
Excelente	1	6,6	3	20,0	+2	+13,4
Bien	2	13,3	11	73,3	+9	+60,0
Regular	11	73,3	1	6,6	-10	-66,7

Pobre	1	6,6	0	0	-1	-6,6
-------	---	-----	---	---	----	------

Tabla 15. Comparación entre el pre test y post test de los resultados prueba No 4 Impulsión de la bala

Comparación de la revisión de documentos antes y después de desarrolladas las actividades de preparación para el sistema de actividades lúdicas

Para la revisión de los documentos de los entrenadores se tuvieron en cuenta 11 indicadores seleccionados a partir de la guía de encuesta a entrenadores, los resultados (tabla 16) antes del desarrollo de las actividades de preparación para el sistema de actividades lúdicas muestran que ningún entrenador presenta los documentos revisados muy bien.

Solo uno de los tres tiene bien la planificación del entrenamiento, la concepción teórico metodológica, los medios, procedimientos, enseñanza interactiva, individualización, orientaciones para la práctica independiente y formas de control planificadas. Estos mismos aspectos son evaluados de regular en dos entrenadores.

INDICADORES	MUY BIEN		BIEN		REGULAR		MAL	
	CA NT	%	CA NT	%	CA NT	%	CA NT	%
Planificación de la sesión de entrenamiento	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Concepción teórica – metodológica.	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Métodos planificados	0	0	2	66,6	1	33,3	0	0

Formas de organización	0	0	2	66,6	1	33,3	0	0
Preparación teórico metodológico	0	0	2	66,6	1	33,3	0	0
Medios a utilizar	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Procedimientos	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Enseñanza interactiva e inclusiva	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Individualización del proceso	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Orientaciones para la práctica independiente	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0
Formas de control planificadas	0	0	1	33,3	2	66,6	0	0

Tabla 16. Resultados de la revisión de documentos antes de desarrollada la preparación para el sistema de actividades lúdicas

Revisión de documentos después de desarrollada la preparación para el sistema de actividades lúdicas

Los resultados obtenidos en la revisión de documentos después de desarrollada la preparación para el sistema de actividades lúdicas se reflejan en la tabla 17. Los datos obtenidos muestran un incremento en todos los indicadores, se evidencia una mayor calidad en todos los indicadores tenidos en cuenta para la revisión documental.

Se logra que un entrenador presenta los documentos revisados muy bien, muy bien la planificación del entrenamiento, la concepción teórico metodológica, los medios, procedimientos, enseñanza interactiva, individualización, orientaciones para la práctica independiente y formas de control planificadas, los otros dos entrenadores obtienen la calificación de bien. No hay ningún documento de los entrenadores evaluado de regular, cuestión muy favorable.

Tabla 17. Revisión de documentos antes de desarrollada la preparación para el

INDICADORES	MUY BIEN		BIEN		REGULAR		MAL	
	CA NT	%	CA NT	%	CA NT	%	CA NT	%
Planificación de la sesión de entrenamiento	2	66,6	1	33,3	0	0	0	0
Concepción teórica – metodológica	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Métodos planificados	2	66,6	1	33,3	0	0	0	0
Formas de organización	2	66,6	1	33,3	0	0	0	0
Preparación teórico metodológico	2	66,6	1	33,3	0	0	0	0
Medios a utilizar	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Procedimientos	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Enseñanza interactiva e inclusiva	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Individualización del proceso	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Orientaciones para la práctica independiente	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0
Formas de control planificadas	1	33,3	2	66,6	0	0	0	0

sistema de actividades lúdicas

Resultados de la entrevista al directivo que atiende las actividades deportivas en el Colegio Alemán Humboldt

El directivo valora de pertinente y efectivo las actividades de preparación de los profesores de Educación Física que se desempeñan como entrenadores y el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders instrumentado en el Colegio Alemán Humboldt.

Considera que luego todas las actividades desarrolladas y aplicado todas las actividades desarrolladas ha existido un incremento sustancial en el desempeño de los entrenadores del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt lo que se evidencia en su preparación teórica y metodológica, los métodos y procedimientos que emplean, la creatividad en los entrenamientos, la motivación despertada en sus atletas hacia el entrenamiento deportivo de ese deporte existiendo solicitudes de incremento de matrícula.

Ha sido superior la motivación hacia este tipo de actividad, el compromiso de los padres para apoyar el buen desarrollo de las actividades, el clima afectivo existente, la socialización e integración de las niñas miembros del equipo a las diferentes actividades del colegio. Todo ello se manifiesta en los resultados alcanzados en la fase pre competitiva.

El directivo manifiesta su satisfacción con el pre experimento, la calidad del sistema de actividades desarrolladas, y precisa creará los mecanismos y aseguramientos necesarios para emplear el sistema en otros deportes del colegio donde se manifiesta un bajo nivel de desarrollo de la fuerza en niñas de estas edades.

Comparación de la observación a entrenamientos deportivos antes y después de aplicado el sistema de actividades lúdicas

Se observaron 30 sesiones de entrenamiento de ellas 15 antes las actividades de preparación de los profesores de Educación Física que se desempeñan como entrenadores y el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en

niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders instrumentado en el Colegio Alemán Humboldt y 15 después de implementado.

Antes de la intervención en la práctica ninguno alcanzó la evaluación de muy bien en los 19 indicadores establecidos, solo 2 sesiones de entrenamiento fueron evaluadas de bien en la totalidad de los indicadores que representa el 13,3 %, mientras 3 fueron evaluadas de mal en la utilización de métodos, procedimientos, la motivación, enseñanza interactiva y el cumplimiento de los objetivos. La mayoría de las sesiones, entre 10 y 13 obtuvieron una calificación de regular.

Después de la intervención en la práctica hubo un incremento en cada uno de los indicadores evaluados; de los 15 entrenamientos observados 2 alcanzaron la evaluación de muy bien en los 19 indicadores establecidos que representa el 13,3 %, entre 10 y 15 fueron evaluadas de bien en los indicadores, mientras ninguna fue evaluada de mal las mayores calificaciones la obtuvieron 5 sesiones en la utilización de métodos, procedimientos, la motivación, enseñanza interactiva, el desarrollo de la fuerza en las niñas manifestado así el cumplimiento de los objetivos propuestos

Análisis cualitativo de los resultados obtenidos con las actividades de preparación de los entrenadores y aplicación del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

El análisis cualitativo de los resultados, luego de desarrollado el análisis cuantitativo, así como la triangulación de los métodos y teorías se ofrecen como principales resultados, la pertinencia y efectividad de las actividades de preparación de los profesores de Educación Física que se desempeñan como entrenadores y el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders instrumentado en el Colegio Alemán Humboldt

Todo ello se manifiesta en la elevación de:

- El desempeño y preparación teórica y metodológica de los entrenadores en relación con el sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders instrumentado en el Colegio Alemán Humboldt.
- Los conocimientos de los entrenadores sobre los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders.
- El deseo de continuar la superación e investigación de los entrenadores de este equipo en particular y de los profesores de Educación Física en general
- La motivación y satisfacción de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders con el proceso de entrenamiento deportivo.
- La fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders con el sistema de actividades lúdicas empleadas.
- El compromiso y apoyo de los padres de las niñas del equipo de Cheerleaders de 7-8 años del Colegio Alemán Humboldt.
- La motivación de otros niños y niñas del Colegio Alemán Humboldt hacia la práctica de Cheerleaders

El análisis realizado de los resultados alcanzados, constituyen evidencias de la funcionalidad de las actividades de preparación de los profesores de Educación Física que se desempeñan como entrenadores y del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders instrumentado en el Colegio Alemán Humboldt.

CONCLUSIONES

La sistematización de los referentes teóricos y metodológicos consultados, así como los principales presupuestos sobre el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años Cheerleaders; la diversidad de conceptos, métodos y procedimientos adecuados para

el desarrollo de la fuerza en la edad escolar, permitieron orientar el conjunto de actividades desarrolladas para la preparación de los profesores y la elaboración del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza.

El diagnóstico realizado demostró la falta de preparación para el desempeño de los entrenadores en la preparación de la fuerza de las niñas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt como el pobre desarrollo de la fuerza de estos atletas para la ejecución y la precisión de los movimientos y acrobacias de las niñas en la animación del espectáculo deportivo.

Las actividades desarrolladas para la preparación de los entrenadores evidenciaron su efectividad, influyeron favorablemente en su desempeño para la implementación del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en las atletas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt. El sistema de actividades lúdicas está compuesto por cinco etapas: determinación de los objetivos, diagnóstico, planificación, implementación y evaluación. Cada una con sus acciones que aportan la información requerida para su funcionalidad y operatividad por los entrenadores.

La consulta realizada a los especialistas mediante dos rondas para la evaluación de la pertinencia de la propuesta evidenció un elevado nivel de satisfacción de los mismos, pues todas sus respuestas se ubicaron en las categorías de muy pertinente y bastante pertinente. Por lo que consideraron pertinente la aplicación sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en las atletas de 7-8 años del equipo Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

La aplicación parcial en la práctica de las actividades desarrolladas para contribuir al desempeño de los entrenadores y los resultados del pre-experimento mediante la comparación antes y después de implementado sistema de actividades lúdicas demuestran su efectividad.

RECOMENDACIONES

- Utilizar las actividades de preparación elaboradas, realizando las adecuaciones correspondientes, para el desempeño de los entrenadores de otros deportes que requieran el desarrollo de la fuerza de los atletas en edad escolar.
- Implementar sistema de actividades lúdicas realizando las adecuaciones pertinentes para el desarrollo de la fuerza en niños de la edad escolar del Colegio Alemán de Humboldt que tengan limitaciones similares.
- Continuar desarrollando investigaciones para favorecer el desempeño de los entrenadores de Cheerleaders y alcanzar mayor rendimiento deportivo en los atletas de las diferentes categorías formativas.

BIBLIOGRAFÍA

Abbagnano, Nicola (1986). *Diccionario de Filosofía*. Fondo de Cultura Económica. p 802.

Addine Fernández, F.et al. (1999). *Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje*. La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC). (Material en soporte electrónico).

- Aguila Soto, Cornelio & Andrújar, C. (2000). *Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos*. Revista Digital Lecturas de Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 5 - No21.
- Alabin, V., Nischt, G. & Jefimov, W. (1980): «*Talents selections*». In *Lagkaja Atletika 1975* (Trans. – Moscow) Modern Athletes an Coach.
- Alcedo, Yesser & Chacón Carmen. (2011). *El enfoque lúdico como estrategia metodológica para promover el aprendizaje del inglés en niños de educación primaria*. Revista Saber, Universidad de Oriente, Venezuela. Vol. 23 N° 1: 69-76.
- Andreu, R. (2000). *Actividades lúdicas en la enseñanza, el juego didáctico*. Recuperado de Nuestro Diario, página 25, publicado el 20 de abril de 2000.
- Anselmo, H. (1997). *Manual de fuerza y potencia y acondicionamiento físico en la importancia de la fuerza en el proceso del entrenamiento*. Formato digital.
- Arias, M. (2000). *La triangulación metodológica: Sus principios alcances y correlaciones en línea*. Recuperado de <https://lone.Udea.edu.co/revista/mar2000/triangulación>.
- Báez, D. (2006). *Algunas consideraciones a tener en cuenta sobre la capacidad física fuerza. (Primera parte)*. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=605>.
- Bach, H. (1983). «*Non é detto che nasca campione*». Rivista di Cultura Sportiva. SdS. Scuola dello Sport. 1, p.30-33.
- Bar-Or, O. (1975): «*Predicting athletic performance*». The Physician and Sports Medicine.
- Barros; Ranzola (1995). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Barcelona: Paidotribo

- Blázquez Sánchez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde
- Bompa, T. (1985): «*Talent identification*». *Science Periodical On Research and Technology in Sport*.
- Bompa, O. T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona. España. Editorial Paidotribo.
- Bompa, O. T. (2008). *Periodización de la fuerza. La nueva onda en el Entrenamiento de Fuerza. Editado en versión digital: Grupo Sobreentrenamiento*. Barcelona: España.
- Borges, R. (2000). *Manual Juegos lúdicos para docentes, en la página 12, el artículo Juegos socializadores*, publicado el 19 de abril de 2000.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos Metodológicos*. Barcelona.
- Bouchard, C., Brunell; G. & Godbout, P. (1973): *La préparation d'un champion*. Québec: Pelican
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Ed. Dykinson-psicología.
- Brown, D. H. (2000). *Principles of language learning & teaching. (4th ed.)*. New ork: Longman. (pp. 49-58)
- Cappa, D. (2000). *Entrenamiento de la potencia muscular. Versión digital por el grupo sobre entrenamiento*. Recuperado de <http://sobreentrenamiento.com>
- Carl/Kayser (1976). *Entrenamiento de la fuerza. Editado en versión digital*, Barcelona, España
- Carter, J. E. (1984): «*Somatotype of Olympic Athletes from 1948 to 1976*». *Med. Sports Sci.*, 18, 80-109.

- Cruz M. (1994). *Principios básicos en Pediatría*. En: CruzvM.Tratado de Pediatría. 7ª ed. Barcelona: Espaxs:17-39.
- Dávila, J. (2003). *El juego y la ludoteca. Talleres gráficos universitarios 1ª impresión*. Mérida: Venezuela.
- Diccionario de la Real Academia Española (2016). *Larousse Editorial, S. L. Revista Andaluza de Medicina del Deporte* N0. 2016; 9(1):41–49.
- Diccionario Enciclopédico de Ciencias de la Educación (2004). Edición El Salvador. p87
- Diccionario de Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. p 877
- Diéguez J & Diéguez J, (2011). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Volumen I, 2011
- Dietrich, H. (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*, Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnico.
- Ehlenz, Grosser y Zimmermann. (1990). *Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Faigenbaum Avery, D., Westcott, Wayne, L.& Milliken Laurie, A. (2015). *Evaluación de la Fuerza Máxima en Niños Sanos*. *Revista de Educación Física*, Volumen 32, Número 4 del año 2015.
- Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.
- Forteza, R. A. (1994). *Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento*. Editorial Olimpia.

- Forteza, A. (1997). *Entrenamiento deportivo, Alta metodología, carga, estructura y planificación*. Editado por I.S.C.F. Ciudad de la Habana.
- Forteza, R. A. (2001). *Entrenamiento Deportivo Ciencia e Innovación tecnológica*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Frómata Hechavarría, M.V., Camejo Cuan. A. & Licea Vargas, I. (2013). *La preparación de fuerza en niños-atletas de 7-8 y 9-10 años que practican el karate-do en la base EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, Nº 184, Septiembre de 2013.
- González, B. y Gorostiaga. E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial INDER.
- González Badillo, J. J.; Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J.J. (1991). *Halterofilia*. Madrid: F.E.H. y C.O.E.
- González Badillo, J. J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Inde.
- Hahn, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hartman y Tunnemam (1999). *Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva*. España: Hispano Europea.
- Hoffman, R. (2004). *Entrenamiento periodizado para el Atleta de fuerza/potencia*. Recuperado de Revista Digital. www.sobreentrenamiento.com
- Huizinga, J. (2005). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza. Edición Original De 1954 Grupo Anaya Comercial, 286 Páginas.
- Hoffman, R. (2004). *Entrenamiento periodizado para el Atleta de fuerza/potencia*. Recuperado de Revista Digital. www.sobreentrenamiento.com

- Kuznetsov, V. V. (1989). *Metodología del entrenamiento de fuerza para deportistas de alto nivel* (Traducción del título original: Silovaja, P. s. v. r., (1970) Mosca., Trans.). Buenos Aires: Stadium.
- Hoffman, R. (2004). *Entrenamiento periodizado para el Atleta de fuerza/potencia*. Recuperado de Revista Digital. www.sobreentrenamiento.com
- López Bedoya, J. (2001). *Entrenamiento temprano y captación de talentos en el deporte*.
- Matveev, L. (1982). *El Proceso de Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú, Editorial Ráduga. (p.37)
- Matveev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización. Escuela de Deportes. Roma*.
- Matveev, L. (1991). *El entrenamiento y su organización. Revista de Entrenamiento Deportivo, V(1), 17-23*. Nevado, CH. (2008) artículo *El componente lúdico en las clases, revista de didáctica ELE marco ELE núm. 7 Salamanca 8*. Recuperado de http://marcoele.com/descargas/7/nevado_juego.pdf.
- Omeñaca, G. (2000). *El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de educación física, en la página 30 de Prensa Libre*, publicado el 12 de mayo del año 2000.
- Nevado, C. H. (2008). *El componente lúdico en las clases, revista de didáctica ELE marco ELE núm. 7 Salamanca 8*. Recuperado de http://marcoele.com/descargas/7/nevado_juego.pdf.
- Núñez Peña, Carlos Rafael (2001). *Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwandistas*. Tesis doctoral. Instituto Superior de Cultura Física "Manual Fajardo", Ciudad de La Habana. Cuba.p 2 y p24

- Ordaz Manrique, L. & Gutiérrez Smith, E. R. (2013). Propuesta de ejercicios para perfeccionar la preparación física en las categorías infantiles del motociclismo cubano. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 177, Febrero.
- Ozolin N. G. (1989). *Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo*. 3ra edición. La Habana. Editorial Científico-Técnica.p12
- Palomo del Blanco, M. (1995). *El niño hospitalizado. Características, evaluación y tratamiento*. Madrid: PirámideDe borJA,M. 1998. *El juego infantil*. Barcelona: Aikos-TausubermAn A. 1998. Using games. English Teaching Forum, 36(1), 26.
- Patel DR, Greydanus DE, Pratt HD (2001). *Youth sports: More than sprains and sprains*. *Contemp Pediatr*; 18(3):45-72.
- Ramos Bermúdez. & Taborda Chaurra, J. (2003). *Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños*. *Revista Apunts, Educación Física y Deportes* (65) (45-62).
- Rodríguez, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria: Hacia una educación corporal*. Barcelona: Inde
- Román Suárez, Iván (1994). *Juegos de fuerza para niños*. Ciudad Habana: Editorial Gente Nueva.
- Román, I. (1988). *Multifuerza*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Román, Suárez, Iván. (1989). *Levantamiento de pesas: entrenamiento, competencia*. Ciudad de La Habana: ISCF.
- Román, I. (1996). *La preparación de fuerza para todos los deportes*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

- Román, I. (2001). *Preparación de fuerza, Fuerza Óptima*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Sabina Zurlo de Mirotti, S. & Oscar Casasnovas, S. (2003). Arch.argent.pediatr; 101(4).
- Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo (2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones*. Arch Argent Pediatr 2018;1116 Supl 5 5:S82-S91
- Solarte Montesdeoca David (2015). *Capacidades Físicas Básicas que inciden en la formación de Cheerleaders en la Unidad Educativa Teodoro Gómez De La Torre Año*. Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.
- Uberman, A. (1998). *Using games*. English Teaching Forum, 36(1), 26
- Verde de Archena, Micaela Sanz & Guillamón, Andrés Rosa (2013). *El entrenamiento de la fuerza*. Revista Digital EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 18 No 186.2013
- Verkhoshansky, Y. (1966). *Perspectives in the improvement of speed-strength preparation of jumpers*. Review of Soviet Physical Education and Sports, 4(2): 28-29. En Faccioni, A. (2001). Plyometrics.
- Verjoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo*. España: Editorial Martínez Roca.
- Verkhoshansky, Y. (1999). *Todo sobre el método pliométrico. Medios y métodos para el entrenamiento y la mejora de la fuerza explosiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Wallon, (2000). *Como la Inducción del Acto por un Modelo Exterior*. Revista Internacional de la Infancia del Preescolar.
- Watson, H. y col. (1999). *Teoría y práctica de los juegos*. La Habana: Editorial Deportes.

Weineck J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Zabalza Beraza, M. A. (2006). *La Educación Física en su contribución al proceso formativo de la Educación Infantil*. *Revista de educación*, ISSN 0034-8082, N° 340, 2006

Zamora Borbor, Coraima Priscilla (2016). *Juegos Didácticos para superar la Acrofobia en las Flyers De La Academia De Cheerleaders "Lady Jags Force" En Naranjito Guayas*. Tesis de grado Universidad de Guayaquil, Ecuador

ANEXOS

Anexo 1. Guía para la revisión documental

Objetivo: Constatar la planificación realizada para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Documentos revisados: el programa de preparación, documentos metodológicos empleados en especial para la preparación de la fuerza, la planificación de las sesiones de entrenamiento.

Aspectos revisados:

1. La concepción teórica – metodológica operante para la planificación del desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
2. Métodos planificados para el entrenamiento del desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
3. Formas de organización, procedimientos y medios planificados en el entrenamiento para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.
4. Formas de control planificadas para evaluar el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Anexo 2. Guía de observación

Objeto de observación: Tratamiento del proceso de enseñanza – aprendizaje para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Objetivo: Percibir el tratamiento y los procedimientos que se emplean para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Guía de Observación del tratamiento del proceso de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de la fuerza						
Fecha: _____ Cantidad de Atletas: _____	Presencia		Calidad			
Indicadores	Si	No	Muy Bien	Bien	Regular	Mal
Planificación de la sesión de entrenamiento.						
Organización y acondicionamiento del área y las atletas.						
Dosificación de las cargas.						
Nivel de preparación teórico metodológico de los profesores.						
Métodos y procedimientos empleados para el desarrollo de la fuerza.						
Calidad de los ejercicios por los atletas.						
Empleo de la explicación productiva e interactiva ante la presencia de errores.						
Relación de la preparación técnica con la físico, la psicológica y la táctica.						
Análisis del cumplimiento de los objetivos técnicos.						
Orientaciones para la práctica independiente.						

Anexo 3. Encuesta a los entrenadores del equipo de niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt

Objetivo: Extraer conclusiones relativas al estado actual del proceso de planificación para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt permitiendo identificar y valorar las limitaciones en dicho proceso desde la perspectiva de los sujetos responsables de su conducción.

Estimado profesor:

Le agradecemos sus consideraciones sobre el estado actual de la preparación para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt. Le agradecemos por su colaboración.

Años de experiencia como entrenador: _____

Categoría con las que trabaja: _____

Años de experiencia como deportista: _____

Cuestionario:

1. ¿Qué importancia usted le atribuye a la preparación para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy importante___ Importante___ Poco importante___ Sin importancia___

2. ¿Cómo usted considera su preparación en relación con el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes___ Poco suficientes ___ Insuficientes___

3. ¿Cómo usted considera su preparación en relación con la metodología para el entrenamiento de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes___ Poco suficientes ___ Insuficientes___

4. ¿Cómo usted considera su preparación en relación con las formas organizativas, procedimientos y medios para el entrenamiento de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes ___ Poco suficientes ___ Insuficientes_____

5. ¿Cómo usted considera su preparación en relación con las formas de control para evaluar la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes ___ Poco suficientes ___ Insuficientes_____

6. ¿Cómo usted considera la preparación para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

a) Muy Buena___ b) Buena___ c) Regular___ d) Deficiente_____

¿Por qué?

7. ¿Considera usted necesario la elaboración de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt? ¿Por qué?

Anexo 4. Entrevista a directivos del Colegio Alemán Humboldt

Objetivo: Evaluar el estado actual del proceso de dirección del entrenamiento de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, permitiendo identificar y valorar las limitaciones en dicho proceso.

Estimado Directivo:

Le agradecemos sus consideraciones sobre el estado actual proceso de dirección del entrenamiento de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt. Le agradecemos por su colaboración.

Titulación:_____ Especialidad:_____

Años de experiencia como directivo: _____Años de experiencia como entrenador:_____

Cuestionario:

1. ¿Qué importancia usted le atribuye a la preparación teórico metodológica de los entrenadores del equipo de niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy importante___ Importante___ Poco importante___ Sin importancia___

2. ¿Cómo usted considera el desempeño de los entrenadores del equipo de niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes___ Poco suficientes ___ Insuficientes_____

3. ¿Cómo usted considera el desempeño de los entrenadores del equipo de niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes___ Poco suficientes ___ Insuficientes_____

4. ¿Cómo usted considera el desempeño de los del equipo de niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy suficientes___ Suficientes ___ Poco suficientes ___ Insuficientes_____

5. ¿Cómo usted considera el desarrollo de la fuerza de las niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt?

Muy Buena___ b) Buena___ c) Regular___ d) Deficiente_____

¿Por qué?

6. ¿Considera usted necesario la elaboración de un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt? ¿Por qué?

Anexo 5. Test para medir el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años

Prueba Número 1:

Nombre de la Prueba: Salto largo sin carreras.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de las piernas.

Magnitud de medida: Metros y centímetros.

Descripción de realización: Se coloca el grupo de clase detrás de la línea inicial de salto por orden de lista para facilitar un mejor control en la organización. Cada alumno tendrá la oportunidad de realizar dos saltos. Es importante explicar y demostrar técnicamente como ha de ejecutarse la acción.

Instrucciones para la prueba:

- Ambos pies deben permanecer parejos detrás de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice dicha acción.
- Las manos deben permanecer al lado del cuerpo y se utilizan para buscar un mayor impulso.
- La superficie de salto debe ser la misma para todas muestras ejecutantes.
- Se tomará la distancia obtenida entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída. Se considera el mejor de los dos intentos.

EVALUACION	PUNTOS	Metros y centímetros
EXCELENTE	5	+1.40 cm
BIEN	4	+1.30 cm
REGULAR	3	+1.15 cm
POBRE	2	+1.05 cm
MUY POBRE	1	- 1.05 cm

Prueba Número 2:

Nombre de la Prueba: Abdominales en 30 segundos.

Objetivo: Medir la Resistencia a la fuerza rápida abdominal.

Magnitud de medida: Mayor cantidad de repeticiones correctamente ejecutadas.

Descripción de realización: Se realizaran abdominales de tronco en posición de acostado en el suelo con ambas manos colocadas en la sien, las piernas unidas se flexionan agarradas por un monitor, a la voz de “ ya” el alumno comienza a efectuar la mayor cantidad posible en 30 segundos de trabajo.

Instrucciones para la prueba:

- Cada ejecución de ser posible debe ser supervisada por el profesor, al menos en el nivel primario.
- La cuenta numérica debe llevarse en silencio por el sujeto que estará contando las repeticiones, mientras otro llevara el control del tiempo.
- Velar por la correcta ejecución de los mismos.

EVALUACION	PUNTOS	REPETICIONES EN 30 SEGUNDOS
EXCELENTE	5	+ 14 Rep.
BIEN	4	14 – 13 Rep.
REGULAR	3	12 – 11 Rep.
POBRE	2	10 - 9 Rep.
MUY POBRE	1	- 9 Rep.

Prueba Número 3:

Nombre de la Prueba: El murciélago o suspensión en la barra.

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza de brazos.

Magnitud de medida: Mayor tiempo sostenido en la barra.

Descripción de realización: El alumno se cuelga en una barra con las manos colocadas al ancho de los hombros y trata de mantenerse colgado durante el mayor tiempo posible, cuando termina se toma el tiempo total que estuvo colgado.

Instrucciones para la prueba:

- La barra debe asegurar que los pies del alumno nunca lleguen al suelo, con el propósito de que el cuerpo esté totalmente extendido.
- Cuando se trabaje con niños pequeños se deben cargar para que se puedan colgar en la barra y nunca dejarlos sólo, siempre muy cerca de ellos, para brindarle toda la confianza posible y se mantengan el máximo de tiempo posible, acorde con sus facultades.

EVALUACION	PUNTOS	CANTIDAD SEGUNDOS
EXCELENTE	5	+ 42.00 ''
BIEN	4	+ 38.00 ''
REGULAR	3	+ 34.00 ''
POBRE	2	+ 30.00 ''
MUY POBRE	1	- 30.00 ''

Prueba Número 4:

Nombre de la Prueba: Impulsión de la bala desde la posición de sentado sobre una silla.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de brazos.

Magnitud de medida: Metros y centímetros.

Descripción de realización: Sentado en una silla con ambas piernas apoyadas sobre el suelo, se sostiene una bala de 1274 gramos con ambas manos a la altura del pecho y se realiza la impulsión del implemento al frente, buscando un ángulo de salida de 45°. Posterior a la impulsión se mide la distancia recorrida por el implemento.

Instrucciones para la prueba:

- Debe sentarse el alumno con las piernas apoyadas en el suelo, aunque hay que recordarle que el ejercicio se realiza con las manos sin ayuda de otros miembros.
- A modo de calentamiento inicial, se hace necesario que cada alumno imite el ejercicio varias veces antes de iniciar la prueba.

EVALUACION	PUNTOS	Metros y centímetros
EXCELENTE	5	+ 1.80
BIEN	4	+ 1.60
REGULAR	3	+ 1.40
POBRE	2	+ 1.20
MUY POBRE	1	- 1.20

Anexo 6. Encuesta a especialistas

Objetivo: Evaluar los criterios existentes en torno al sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt.

Estimado especialista:

Usted ha sido seleccionado para un sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas de 7-8 años del equipo de Cheerleaders del Colegio Alemán Humboldt, por lo anterior le solicitamos que marque con una x su valoración relacionada con los indicadores que proponemos a continuación, con su valoración de Muy pertinente (MP) Bastante Pertinente (BP) Pertinente (P) Poco pertinente (PP) y Nada pertinente (NP)

Aspectos a evaluar	Valoración				
	MP	BP	P	PP	NP
La estructura del sistema de actividades lúdicas.					
Objetivos declarados.					
Acciones de la etapa de diagnóstico.					
Acciones y actividades lúdicas en la etapa de planificación.					
Acciones de la etapa de implementación.					
Acciones de la etapa de evaluación.					
El sistema de actividades lúdicas aporta elementos para el desarrollo de la fuerza.					
Relaciones entre los componentes del sistema de actividades.					
Posibilidades de aplicación práctica del sistema de ejercicios propuesto.					

Si lo desea puede realizar recomendaciones las que serán tenidas en cuenta.

Muchas gracias