

Sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza en niñas cheerleaders de 7-8 años

Playful activities system for strength development in cheerleaders girls of 7-8 years old

Johanna Lisbeth Alvarez-Vera¹, Erika Katherine Alvarez-Vera², Cindy Evelyn
Espinoza-Sanchez³

¹Lic. Prof. Asist. Universidad Estatal de Milagro. Instituto de Posgrado y Educación Continua.
Ecuador. joha0607@gmail.com

²Lic. Prof. Asist. Universidad Estatal de Milagro. Instituto de Posgrado y Educación Continua.
Ecuador. erikalvarezver@gmail.com

³Lic. Prof. Asist. Universidad Estatal de Milagro. Instituto de Posgrado y Educación Continua.
Ecuador. cin_dy002@yahoo.es

Fecha de recepción: 19 de mayo de 2020

Fecha de aceptación: 23 de junio de 2020

RESUMEN

La presente investigación está dirigida a las actividades lúdicas o los juegos en el proceso de animación mediante el ejercicio físico, requieren de preparación de fuerza para poder desarrollar con calidad las mismas. Se utilizaron diversos métodos de investigación que apoyaron el desarrollo y la veracidad de la obra, teniendo como resultados 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.

Palabras clave: Fuerza; Actividades lúdicas; Juegos; Capacidad; Cheerleaders

ABSTRACT

The present investigation is directed to the playful activities or the games in the animation process by means of the physical exercise, they require of preparation of force to be able to develop with quality them. Various research methods were used that supported the development and veracity of the work, resulting in a system of playful activities for the development of strength in 7-8 years old girls from the cheerleader team of the German Humboldt school.

Keywords: Strength; Playful activities; Games; Capacity; Cheerleaders

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, Camejo, & Licea (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 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 debe 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, 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.

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 detectadas permitieron 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.

DESARROLLO

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

En el proceso de enseñanza-aprendizaje en 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 para 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.

Cheerleading en Ecuador

En este país según la 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 de los autores 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.

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

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, 1990) Expresó que la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial.

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 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, los resultados de la aplicación de estos instrumentos coadyuvaron a la elaboración del sistema de actividades lúdicas propuesto.

Sobre la base de los resultados de la evaluación inicial 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.

- Aplicación de los instrumentos adaptados para evaluar el nivel de desarrollo de la fuerza de las niñas Cheerleaders de 7-8. 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.

Resultados de la evaluación final 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 los autores como responsables 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 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, 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:

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. Para ello se aplicaron nuevamente las cuatro pruebas iniciales. 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 de diseñadas y aplicadas las actividades, 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 competitivo.

CONCLUSIONES

La sistematización de los referentes teóricos y metodológicos consultados, así como los principales presupuestos sobre el desarrollo de la fuerza en niñas Cheerleaders de 7-8 años; la diversidad de conceptos, métodos y procedimientos adecuados para el desarrollo de la fuerza en la edad escolar, permitieron orientar la preparación de los profesores y la elaboración del sistema de actividades lúdicas para el desarrollo de la fuerza. La aplicación parcial en la práctica de las actividades 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 demuestra su efectividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, D. H. (2000). *Principles of language learning & teaching. (4th ed.)*. New York: Longman. (pp. 49-58)
- Dávila, J. (2003). *El juego y la ludoteca. Talleres gráficos universitarios 1ª impresión*. Mérida: Venezuela.
- Frómata, M., Camejo, A. & Licea, 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, N° 184, Septiembre de 2013.
- Matveev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización. Escuela de Deportes. Roma*.
- Wallon, (2000). *Como la Inducción del Acto por un Modelo Exterior. Revista Internacional de la Infancia del Preescolar*.