



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TESINA

“PROPUESTA DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DEL
PORRISTA COMO ATLETA INTEGRAL”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

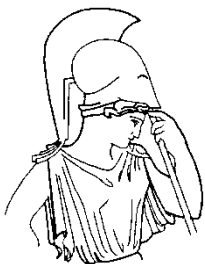
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ANA FERNANDA RANGEL JARAMILLO

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ



CDMX, CD. UNIVERSITARIA, 2024



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Con este trabajo cierro un ciclo que inició el día que decidí ingresar a un bachillerato de la UNAM, decisión que, sin duda fue de las mejores que pude haber tomado. Por esta razón quiero agradecer principalmente a mi mamá por respetar siempre mis decisiones, por creer en mí, apoyarme en cada paso y estar a mi lado en los buenos y malos momentos, sin duda, recorrer este camino no hubiera sido posible sin tu amor, confianza y acompañamiento.

Otra persona fundamental en este proceso es Laura Márquez, gracias por enseñar con tanto amor y pasión, gracias por darme la oportunidad de aprender de ti como estudiante, como colega y como persona, gracias por acompañarme en mi formación como pedagoga y finalmente gracias por creer en mi trabajo e impulsarme a cerrar este ciclo.

Gracias también Roxana Velasco por amar este proyecto tanto como yo, por involucrarte, por tu acompañamiento y por hacer posible mi titulación.

Sería imposible nombrar a cada persona que en este largo camino estuvo para mí, pero me es importante agradecer a todas y todos los que vivieron este proceso conmigo, a quien me ha acompañado como pedagoga, mejor amiga, compañera de trabajo y compañera de grandes momentos, gracias por siempre estar, por siempre creer en mí y en mi trabajo. Gracias a quienes cada día me recuerdan por qué elegí la pedagogía como profesión, gracias a quienes me ayudaron a superar los obstáculos del camino, gracias a quienes me escucharon, gracias a quienes me dieron su apoyo, gracias a quienes me acompañaron como persona, como pedagoga, como deportista y como entrenadora.

Por último, gracias a todas y cada una de las personas que contribuyeron a mi formación, docentes, entrenadores, entrenadoras, compañeros y compañeras de escuela y de entrenamiento, gracias por su paciencia y por todas las enseñanzas que me dejan para toda la vida.

Índice

Introducción

Capítulo 1. Historia de la porra

- 1.1. Origen de la porra
- 1.2. Surgimiento de la porra en México

Capítulo 2. La sistematización de la enseñanza en la porra

- 2.1. Diferencias entre educación física y deporte
- 2.2. Pedagogía del deporte
- 2.3. Desarrollo de habilidades socioemocionales a través del deporte
- 2.4. La función pedagógica del entrenador de porras
- 2.5. La planeación didáctica
 - 2.5.1. La planeación deportiva
 - 2.5.2. La planeación en la porra

Capítulo 3. Propuesta de programa de entrenamiento para la mejora del porrista como atleta integral

- 3.1. Consideraciones iniciales
 - 3.1.1. Tipo de equipo
 - 3.1.2. Características del equipo
 - 3.1.3. Calendarización
 - 3.1.4. Objetivos del entrenamiento
- 3.2. Preparación del atleta
 - 3.2.1. Funciones del atleta en la rutina
 - 3.2.2. Elementos técnicos en la rutina
- 3.3. Propuesta de programa de entrenamiento

Conclusiones

Referencias bibliográficas

Introducción

En esta tesina se realiza la propuesta de un programa de entrenamiento que permita formar personas como atletas integrales específicamente en el deporte de porras. Mi experiencia como porrista y como entrenadora me han permitido darme cuenta que, en este deporte, la mayoría de las y los entrenadores trabajan de acuerdo con su experiencia como porristas, lo que han aprendido en el camino de otros entrenadores o entrenadoras y certificaciones sobre habilidades técnicas de este deporte. Basados en estos aprendizajes empíricos algunos se enfocan en el trabajo físico y otros únicamente en los elementos y rutinas propios de la porra de competencia pero pocos tienen una visión integral del deporte, situaciones que pueden derivar en lesiones provocadas por malas prácticas, problemas emocionales o frustración en las y los atletas por un bajo nivel deportivo u objetivos no cumplidos.

En este trabajo se resalta la importancia de la pedagogía del deporte y la necesidad de trabajar con un programa formativo que persiga los valores del gimnasio y se enfoque en el desarrollo integral de cada uno de las y los atletas que lo conforman. Resulta fundamental visualizar que el deporte, más allá de la competencia o los elementos técnicos específicos de cada deporte, permite un desarrollo de las personas a nivel físico, psicológico, social y emocional, por lo que las y los entrenadores se vuelven una pieza fundamental en la formación de seres humanos.

Por lo anterior, en esta tesina se desarrollarán los temas anteriormente mencionados en tres capítulos, estructurados de la siguiente manera:

En el primer capítulo se realizará un recorrido histórico de la porra para comprender el contexto en el que surge y cómo evoluciona a través del tiempo para llegar a la forma en que se concibe este deporte hoy en día. Se realizará una división entre el momento en el que surge en Estados Unidos y el momento en el que llega a México.

En el segundo capítulo se abordará la teoría que sustenta la enseñanza en el deporte de la porra, desde la conceptualización de la pedagogía del deporte que permitirá comprender por qué el deporte es un proceso de formación hasta la función pedagógica de las y los entrenadores para el desarrollo de las y los porristas como atletas integrales.

Y finalmente, el tercer capítulo se refiere a la propuesta de un programa de entrenamiento para la mejora del porrista como atleta integral, donde se especificarán los elementos que necesariamente un entrenador o entrenadora deberá tomar en cuenta para realizar una planeación que le permita dar seguimiento a cada integrante de su equipo, no solo en cuanto a los elementos técnicos que deben conocer y poner en práctica, sino también al desarrollo de valores y habilidades socioemocionales que las y los fortalezcan como individuos y como equipo.

Capítulo 1. Historia de la porra

En el presente capítulo se mostrará un breve recorrido histórico sobre los antecedentes de la porra y el desarrollo de ésta como deporte a nivel mundial. Conocer este desarrollo histórico es importante para comprender por qué a pesar de que algunos entrenadores o entrenadoras no cuentan con certificaciones o alguna formación previa, se encuentran a cargo de equipos en gimnasios o escuelas, situación que puede derivar en un bajo nivel deportivo o incluso graves accidentes para las y los atletas.

1.1. Origen de la porra

Para entender la historia de la porra en México, es necesario remitirnos a sus orígenes en Estados Unidos, donde en 1898 en un partido de fútbol americano, un hombre llamado Johnny Campbell's baja de su asiento y comienza a animar a la tribuna para que éstos a su vez animen a su equipo. El resultado de esta acción es positivo pues la Universidad de Minnesota obtiene la victoria. Después de este acontecimiento, distintas universidades continuaron los pasos de Johnny Campbell's conformando equipos de hombres que tenían el objetivo de animar a las tribunas incluyendo objetos como megáfonos, banderas, *poms*, entre otros para hacer este momento más llamativo. Tiempo después empezaron a incluir movimientos de brazos y piernas sincronizados, gimnasia y subidas para llamar aún más la atención de las y los espectadores. (International Cheer Union, 2018)

Con el tiempo la porra fue tomando fuerza y popularidad entre las y los universitarios por lo que cada vez existían más personas realizando esta actividad y se fueron formando más equipos, los cuales eran conformados en su mayoría por hombres, hasta la segunda guerra mundial en 1941 cuando éstos comienzan a dejar el país para servir en la guerra y entonces los equipos se convierten en su mayoría femeninos. En estos momentos de crecimiento del deporte [es importante recalcar que en estos momentos aún no estaba considerado como deporte, sino como una actividad física] se vuelve una necesidad implementar programas educativos para capacitar a entrenadores y nuevos porristas, por lo que en 1949 Lawrence Herkimer lleva a cabo la primer clínica de porras en Texas con aproximadamente 52 porristas. Para la segunda clínica, la demanda era de 350 porristas lo que indicaba en ese momento que esta actividad estaba cobrando mayor importancia en el país. En

1960 Jeff Web, comienza a ayudar a Lawrence con las clínicas de capacitación y juntos logran capacitar alrededor de 100,000 porristas de Estados Unidos cada año. (International Cheer Union, 2018)

Al observar el crecimiento de esta actividad, en 1974 Jeff Web introduce nuevas técnicas de subidas, pirámides y distintas acrobacias en equipo con el objetivo de consolidar a la porra ya no solo como una actividad de entretenimiento sino como un deporte de alto rendimiento.

Posteriormente en los años 80 el deporte comienza a extenderse en el resto del mundo, los primeros países que se suman son Japón, Chile, Alemania, Reino Unido, Finlandia, Suecia y Noruega. Con esta expansión comienza a ser insuficiente practicarlo únicamente en las universidades por lo que empiezan a surgir programas privados y recreativos en donde se practica la porra, programas conocidos actualmente como Gimnasios "All Star". (International Cheer Union, 2018)

Sin embargo, a pesar de este crecimiento exponencial, las competencias seguían realizándose de manera interna en Estados Unidos avaladas por la *United States All Star Federation, USASF* (Federación de Estados Unidos para equipos *All Star*) la cual establece los fundamentos técnicos y las reglas para el deporte, así como la normatividad en las competencias nacionales. En 2003, gracias a la expansión de la porra, la USASF decide realizar una competencia en donde se enfrenten todos los ganadores de sus competencias nacionales y la nombra "*Cheerleading Worlds*" (*Mundial de porras*). En dicha competencia solo se contemplaban en un inicio equipos de Estados Unidos, sin embargo, otros países se fueron sumando y es entonces cuando se decide establecer la *International All Star Federation, IASF* (Federación Internacional para equipos *All Star*) para regular dichas competencias y caminar hacia establecer a la porra como un deporte profesional. (International Cheer Union, 2018)

Con todos estos acontecimientos y con el objetivo de formalizar la porra como un deporte a nivel mundial, se crea la *International Cheer Union, ICU* (Unión Internacional de la Porra) avalada por la IASF quienes realizan la primer reunión con otras 13 federaciones nacionales el 24 de abril de 2004 en Orlando, Florida. (International Cheer Union, 2018)

Sin embargo, desde ese momento pasaron muchos años para que la porra fuera reconocida como un deporte de manera oficial pues es hasta el año 2013 que la ICU es aceptada como miembro de *SportsAccord/GAISF*.

Años más tarde y después de un arduo trabajo realizado por la IASF y por ICU, en 2016 a este deporte “se le otorgó el -estatus provisional olímpico- lo que quiere decir que probablemente en unos años más, la porra llegue a los propios Juegos Olímpicos” (Páez, 2017)

Actualmente ICU cuenta con más de 100 federaciones nacionales registradas con países de todos los continentes entre los cuales se encuentra México.

1.2. Surgimiento de la porra en México

En México este deporte se empieza a practicar en los años 80 con la llegada de Mary Joel Márquez, mejor conocida como Mary Jo, ex porrista del equipo Arizona State de Estados Unidos quien logra que la porra pase de gritos organizados en las tribunas a rutinas acrobáticas con pirámides, subidas y gimnasia. (Vargas Díaz, n.d.)

A partir de la creación del equipo de la UNAM, comienzan a surgir distintos equipos, sin embargo, sus rutinas eran peligrosas ya que en ese momento no existía ningún tipo de reglamento. Por lo que derivado de la experiencia de Mary Jo y con una preocupación por la seguridad y la carencia de normas así como de organismos que regularan el deporte, en 1995 surge bajo su dirección, “la Organización Nacional de Porristas cuyo principal objetivo era realizar clínicas para porristas” (Organización Nacional de Porristas, n.d.). Sin embargo, las clínicas de capacitación no fueron suficientes, pues se necesitaba algo para “[medir] el avance de los equipos; así, se decidió hacer el primer Campeonato Nacional en el Palacio de los Deportes de la Ciudad de México en el medio tiempo del partido del equipo Toros.” (Organización Nacional de Porristas, n.d.)

Gracias al éxito obtenido en este campeonato y derivado de la importancia de generar una normatividad general que rigiera la porra en México, en 1996 surge la Federación Mexicana de Porristas y Grupos de Animación (FMPyGA) dirigida por Ricardo Márquez Orozco donde se generan los primeros reglamentos y categorías que regulan el deporte hoy en día.

La creación de esta Federación fue el inicio del desarrollo de este deporte en México, pues se empezaron a sumar competencias más seguras y con ello más equipos que querían participar, por lo que en ese momento se vuelve importante capacitar a aquellos entrenadores que dirigían dichos equipos y en 1998 la ONP ofrece el primer “curso de certificación para los coaches” (Organización Nacional de Porristas, n.d.).

A partir de este momento, el deporte sigue creciendo y empieza a practicarse en la mayoría de los estados de la República y es entonces cuando comienzan a extenderse las competencias por todo el país, lo que lleva a un crecimiento de la porra en México y un interés por comenzar a participar en competencias internacionales.

A la par de la FMPyGA surge la Confederación Olímpica de Porristas (COP Brands), empresa que inicia con una preocupación por “tener foros con Calidad y una Educación Deportiva que brindara Seguridad” (COP BRANDS, n.d.). COP Brands genera sus propias certificaciones para atletas y entrenadores, así como sus propios reglamentos y categorías basadas en una visión internacional.

Con este crecimiento también surgieron otras Organizaciones y Campeonatos para generar una mayor oferta competitiva como la “Organización Metropolitana de Porristas y Baile (OMPB), Asociación de Porristas del Estado de Nayarit (APEN), Explosive Championship, Big Bang, entre muchas otras” (Hinds, 2014), sin embargo, pocas de ellas han permanecido.

Otra organización con éxito en el país es OMEGA México, la cual surge en 2002 gracias a Juan Carlos Rocha, quien es educador físico y enfoca a dicha organización a “promover la aplicación de la animación deportiva con un enfoque educativo” (Hinds, 2014) organizando eventos con los “mejores estándares de calidad, para brindar a los asistentes una experiencia familiar, donde el deporte, la competencia y el respeto son los principales exponentes para posicionar la práctica de la animación deportiva como un estilo de vida” (OMEGA MÉXICO, n.d.)

Con el paso del tiempo y gracias a la expansión de organizaciones y capacitaciones para entrenadores, el deporte ha crecido significativamente y se ha posicionado como uno de los mejores países de los 116 registrados ante la International Cheer Union (ICU) obteniendo medallas de oro, plata y bronce desde el

2009. (International Cheer Union, 2018) En la competencia mundial del 2021, México obtuvo medalla de plata en la categoría mixta y medalla de bronce en la categoría femenil, mixto junior y femenil junior. (International Cheer Union, 2021)

Sin embargo, a pesar de este crecimiento y esta preocupación de las organizaciones, federaciones y cofederaciones que existen en el país por impulsar el deporte de la porra en todo México incluyendo certificaciones para entrenadores, la mayoría de ellas están enfocadas en cuestiones técnicas del deporte, en donde el entrenador se convierte en un ejecutor de reglamentos, dejando de lado las cuestiones educativas y formativas propias del deporte.

En este como en muchos deportes, el enfoque está en la competencia de alto rendimiento, dejando de lado el proceso educativo y formativo. Y si bien es importante destacar como país a nivel mundial, también es cierto que no todos los atletas tienen la oportunidad de participar en este nivel. Sin embargo, los beneficios educativos del deporte no solo se dan en el alto rendimiento o en competencias a nivel nacional o internacional, se dan desde los entrenamientos.

Por ello, resulta de suma importancia comprender la función pedagógica de un entrenador y a partir de ello proponer un programa de formación para entrenadores que permita que los atletas tengan una educación deportiva integral que les permita crecer como atletas y como personas, de tal forma que si no llega a ser un atleta de alto rendimiento, adquiera habilidades, actitudes, valores que le sean significativos en las distintas etapas de su vida.

Capítulo 2. La sistematización de la enseñanza en la porra

En México, la mayoría de las y los entrenadores comienzan un equipo únicamente por su experiencia en el deporte, generalmente las certificaciones como entrenadores las obtienen después de un tiempo de participar como porristas y son certificaciones generales que tienen como principal objetivo enseñar la técnica de la porra.

Pocos entrenadores en este deporte cuentan con una planeación que les permita dar un seguimiento continuo y así evaluar a sus atletas. Debido a que la porra es un deporte de alto riesgo, resulta de suma importancia para formar atletas integrales y evitar accidentes contar con una planeación que se enfoque en desarrollar al atleta no solo en la técnica sino también en el desarrollo de condición, fuerza, flexibilidad, equilibrio tomando en cuenta las capacidades y habilidades de cada atleta. Para ello es de suma importancia comprender la función pedagógica que tiene un entrenador deportivo y las responsabilidades que conlleva estar al frente de un equipo, por lo que en este capítulo se hace énfasis sobre las características de un entrenador o entrenadora, la importancia de una planeación que debe realizar previa a sus prácticas, la forma en que la ejecuta en el gimnasio de porras y la evaluación que tendría que hacerse de las y los atletas para prepararlos no solo en un ámbito de alto rendimiento sino para ser personas con una formación integral.

2.1. Diferencias entre educación física y deporte

Para realizar una planeación deportiva es de suma importancia que el entrenador conozca desde que enfoque va a trabajar, para ello se necesita tener clara la diferencia entre educación física y deporte, así como deporte recreativo y deporte de alto rendimiento.

Si bien, desde la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921, se estableció una Dirección de Educación Física enfocada en “regenerar biológica y estéticamente a la raza mexicana, civilizar las costumbres a través de la higiene corporal, inyectar mayor vitalidad y energía al cuerpo para aumentar el rendimiento

laboral y transmitir ciertos valores morales como la competitividad, solidaridad, disciplina, el refuerzo de la voluntad, entre otros.” (Chávez González, 2018, 150) y ha estado presente en los planes de estudio de la educación básica, es importante entender la diferencia entre la educación física y el deporte.

Por un lado, la Educación Física “(...) es sobre todo educación, cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento. (...) la Educación Física se ocupa de sistematizar conductas motrices en orden a conseguir objetivos educativos” (Secretaría de Educación Pública, 2003, 12), sin embargo, la Educación Física es meramente una acción que se lleva a cabo dentro de la escuela, se realiza ejercicio, activación del cuerpo, movimientos corporales e incluso en algunos grados escolares se lleva a cabo la iniciación deportiva en deportes como básquetbol, fútbol, voleibol, entre otros, pero todos con un programa preestablecido y determinado horario que se le otorga dentro de una institución escolar. En México, la Educación Física solo es obligatoria en el nivel básico, es decir, preescolar, primaria y secundaria, por lo que practicar actividad física y adquirir valores y habilidades que se desarrollan en esta asignatura no se encuentra al alcance de las personas que no tienen acceso a estos niveles educativos. Así que, teniendo en cuenta que en este país, según cifras de la Secretaría de Educación Pública (2020), se tiene una tasa neta de escolarización de 71.4% en preescolar, 98.3% en primaria y 83.8% en secundaria, existe un porcentaje de la población que no tiene acceso a una educación física, sumado a que, esta es una de las 2 asignaturas con menos horas semanales -1 hora, máximo 2- según el acuerdo 12/10/17 por el que se establece el plan y los programas de estudio para la educación básica (2017), entonces tenemos que el tiempo que realmente se invierte en las escuelas para la educación del cuerpo es mínima comparada con otras asignaturas como matemáticas o lengua materna que llegan a alcanzar hasta 8 horas semanales, por lo que el equilibrio del que se habla anteriormente entre mente y cuerpo no lo alcanzan ni siquiera aquellos que se encuentran inscritos en la educación básica. Debido a esta situación se ha identificado que pocos niños, niñas y adolescentes practican alguna actividad física por su cuenta, en 2011, un documento del gobierno de México: “Situación de la familia y la infancia en México” (Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública, 2011) reveló que de 752 menores de entre 5 y 18 años de edad encuestados, el

60% no realizaba ningún deporte en equipo; y el 64%, ningún tipo de ejercicio individual.

Por otro lado, el deporte, “abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.)” (Robles Rodríguez et al., 2009, 1) y en la Carta Europea del Deporte se define como “todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (Consejo General de la Educación Física y el Deportiva, 2021), es decir, mientras que la Educación Física se ve limitada por un espacio escolar, el deporte puede ser practicado por cualquier persona, en cualquier espacio y con múltiples finalidades.

La Ley General de Cultura Física y Deporte define tres diferentes tipos de deporte: El deporte social es entendido como el deporte que “promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación”. (Ley General de Cultura Física y Deporte, 11/2020)

Así pues, la práctica del deporte es pertinente para la promoción de valores y hábitos. En el caso del deporte social donde la competencia no es el principal objetivo se fomenta la inclusión, participación, solidaridad, igualdad de oportunidades, reconocimiento de los logros personales, fomento de valores colectivos como el trabajo en equipo, el reconocimiento del otro, así como el afán de superación, el esfuerzo, entre otros.

Por otra parte, se encuentran el deporte de rendimiento y alto rendimiento que exige del individuo una mayor preparación y entrenamiento para participar en equipos competitivos a nivel regional, nacional o internacional, representando a una institución específica o, en el caso del deporte de alto rendimiento, al país formando parte de una selección nacional. En este deporte el nivel de exigencia es mayor, ya que no solo se realiza para lograr el desarrollo integral del individuo, éste entrenará

con el fin de participar en competencias en donde su desempeño tendrá que ser excelente para lograr vencer al contrincante contando con las habilidades y condiciones físicas que cada deporte en específico exija. (Ley General de Cultura Física y Deporte, 12/2019)

Es por ello que considero importante impulsar el deporte de la porra como un espacio educativo y formativo, ya que tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, socializar, mejorar el autoestima, entre otros. El deporte ayuda a un desarrollo integral mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental. No únicamente como un elemento aislado en la vida de un individuo sino como aquello que será complementario en su formación, y sobre todo desde una visión pedagógica, situación que se tiene poco atendida en este deporte.

La actividad física y el deporte, por sí mismos, no son generadores de valores sociales y personales; pero sí son excelentes terrenos de promoción y desarrollo de ellos. En la sociedad actual el deporte es un fenómeno que forma parte de nuestra cotidianeidad. Está presente en la rutina de gran cantidad de personas, tanto en el rol de practicante como en el de espectador. Así mismo, la actividad deportiva en general tiene un impacto, directo o indirecto, en diversas esferas sociales como la educación, la salud, la recreación y la producción de bienes y servicios. De allí que dicho fenómeno sea considerado como objeto de estudio de distintas disciplinas científicas, tales como la pedagogía, la fisiología, la sociología y la economía, entre otras". (Arias Odon, 2009, 2)

Partiendo de la importancia pedagógica del deporte, también es necesario hablar de la función pedagógica que el entrenador tiene por lo que no es suficiente que conozca los aspectos técnicos del deporte, sino que es fundamental que tenga una formación integral con conocimientos pedagógicos en didáctica, planeación y evaluación, principalmente. María Alva Velázquez Rivera señala que:

Todo deportista tiene derecho a contar con un plan de trabajo diseñado, sistemático, anual; debe de tener la aplicación de cargas de trabajo ya programadas y adecuadas a su edad, a su género, a su nivel de rendimiento, años de práctica en el deporte. Hay una anarquía, porque ningún entrenador se preocupa, entonces me saco de la manga lo que te toca, y ahora sí que los garbanzos de a libra se dan solitos, entonces a esos chicos les aplicas una carga

de trabajo y se adaptan, porque son garbanzos de a libra, pero ¿cuántos chicos no se lesionan precisamente por una mala adecuación? O porque no hay ni siquiera una planificación deportiva. (Moreno Esparza, 2011, 152)

Y, a pesar de que María Alva habla específicamente del deporte del boxeo, no contar con una planeación deportiva es una constante en distintos deportes practicados en México, uno de ellos, la porra.

Por ello es fundamental que las y los entrenadores de porras tengan conocimientos en planeación y evaluación, y además que en ellas incluyan elementos de preparación física y técnica, elementos teóricos y elementos que permitan el desarrollo integral del individuo.

2.2. Pedagogía del deporte

La pedagogía del deporte nos habla del deporte como una herramienta de enseñanza y aprendizaje no solo en el ámbito físico, sino también en el desarrollo psicológico y social acompañando al ser humano en todas sus etapas de vida, permitiendo así una formación integral en espacios escolares y espacios cotidianos como parques, gimnasios, estudios o incluso en casa.

En la antigüedad el deporte era un elemento clave para la educación integral del ser humano, por ejemplo:

“El objetivo ideal de la educación ateniense de época clásica (...) era formar ciudadanos capaces de desarrollar de manera armónica y equilibrada sus capacidades intelectuales y físicas, con vistas a alcanzar un desarrollo completo de la personalidad humana en todas sus facetas (...); formar, en definitiva, ciudadanos capaces de pensar, capaces de expresar esos pensamientos a través de la palabra y capaces también de actuar”. (García, 2015, 30)

Desde los griegos como “Aristóteles, [quien] considera que la educación debe atender cuatro aspectos: la gimnasia, la música, la gramática y el dibujo, [en donde] la gimnasia ayuda a formar el cuerpo y los hábitos, base para la educación de la razón.” (Castro, n.d., 46); hasta autores del siglo XX como Emmanuel Mounier quien considera que “somos seres incorporados [y, por tanto] la dimensión tanto física como espiritual, son igualmente importantes (...) la educación del cuerpo tiene toda la relevancia, dignidad y valor que tienen todas las otras áreas de la educación.” (Castro, n.d., 48). De igual forma como lo menciona Jorge Olimpio Bento de la

Universidad de Oporto, “el deporte es una figuración de ética y estética en la que se da una mixtura entre el ideal de Apolo (que representa la belleza, la luz, la armonía y el rigor) y Dionisio (que representa la fiesta, la diversión), formando una unidad entre ser-parecer y esencia-comportamiento” (Bento, 2010 como se citó en Sebastián, 2013). En este sentido el papel pedagógico del deporte es complementar la educación de los seres humanos a través de una formación deportiva, misma que se ocupa no solo de una formación física sino una formación con valores buscando siempre alcanzar un equilibrio entre mente y cuerpo.

Un personaje emblemático en la pedagogía del deporte es el barón Pierre de Coubertin, pedagogo francés fundador de los Juegos Olímpicos, quien defendía el papel educativo de los deportes, entendiendo y difundiendo la práctica del deporte como parte fundamental para desarrollar ambientes de convivencia y paz en la sociedad, teniendo en cuenta que el deporte posibilita un desarrollo humano individual y colectivo. (Gaviria, 2012, 52-53)

Sin embargo, a pesar de los grandes aportes para resaltar los beneficios educativos del deporte en el ser humano, también es importante hacer visible que en muchos momentos el deporte ha sido practicado como espectáculo, donde predomina la competencia por sobre la educación e incluso contribuye a la explotación laboral como la compra-venta de jugadores en deportes como el fútbol, béisbol, fútbol americano, entre otros. El deporte desde esta perspectiva ha hecho que algunos entrenadores se enfoquen únicamente en desarrollar la técnica de un deporte en específico desde la repetición, cargas excesivas de entrenamiento e incluso desde la violencia con el único objetivo de generar atletas que les permitan generar ingresos ganando trofeos y medallas, sin preocuparse por el desarrollo socioemocional del deportista. Un estudio realizado por Zoe Poucher de la Universidad de Toronto reveló que atletas canadienses de alto rendimiento que entrenaban para los juegos olímpicos de Tokyo presentaban problemas de depresión, ansiedad e incluso riesgo de tener desórdenes alimenticios debido a la presión que sufrían por realizar un buen papel representando a su país. (Mauracher, 2021)

En este sentido, es importante mencionar que el problema no es ejercer el deporte desde un ámbito competitivo o no, sino la forma en que se desarrolla un entrenamiento para preservar la salud física y mental de un atleta sea cual sea los objetivos y metas que se pretendan alcanzar. Y es aquí donde es importante para un entrenamiento comprender los objetivos que el atleta pretende alcanzar para que la planeación del entrenador se enfoque en el cumplimiento de los mismos procurando siempre que el desarrollo del atleta sea integral.

2.3. Desarrollo de habilidades socioemocionales a través del deporte

El ser humano tal cual lo contemplaban en la antigua Grecia, es cuerpo y mente, sin embargo con el auge del deporte de espectáculo y deporte competitivo, las y los entrenadores se han enfocado principalmente en desarrollar el cuerpo de las y los atletas para lograr los primeros lugares, por encima incluso del sentir del individuo que compite. Este enfoque ha llevado a diversas personas dedicadas al deporte principalmente de alto rendimiento a estar fuertes físicamente pero tener problemas de salud mental, problema que llevó al Comité Olímpico Internacional a crear el “Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas de élite” (Erdener, Bubka, Coventry, 2021) ya que “Aunque las evidencias demuestran sistemáticamente que la actividad física regular está asociada con mejoras en el bienestar físico y mental, los estudios revelan, sin embargo, que uno de cada tres atletas puede experimentar síntomas de trastornos mentales” (Erdener, Bubka, Coventry, 2021, p. 7)

Por esta razón hablar del desarrollo de habilidades socioemocionales en deportistas a la par de su desarrollo físico se vuelve fundamental para formar atletas integrales. En la guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas propuesta por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo a través del programa Construye-t manejan 5 habilidades principales que pueden desarrollarse a través del deporte, mismas que serán tomadas en cuenta para este trabajo:

Habilidad socioemocional	Descripción	Desarrollo a través del deporte
Autoconocimiento	La persona logra reconocer habilidades, fortalezas, limitaciones en el aspecto físico y emocional que le permite fijarse metas basadas en ese conocimiento propio.	El deporte propicia que las personas identifiquen a través de la práctica constante sus alcances y límites, hábitos durante los entrenamientos así como elementos que se le facilitan y aquellos donde debe trabajar más.
Autorregulación	La persona logra regular sus emociones, sentimientos, expresiones de acuerdo con el momento de tal forma que esto no obstaculice sus objetivos y metas.	En el deporte sobre todo de competencia existen ambientes de estrés y frustración debido al enfrentamiento constante a otros oponentes fomenta que en el trabajo diario ya sea en equipo o individual el deportista va encontrando un punto de equilibrio para alcanzar una regulación emocional.
Conciencia social	La persona logra ubicarse como parte de un contexto donde existen normas sociales y éticas, además de personas con distintas características con las que debe convivir en el día a día.	Todos los deportes tienen una normatividad, así como reglamentos que regulan la participación de las y los atletas. En ellos se establecen normas en cuestiones técnicas pero también éticas lo que conlleva a

		que la o el deportista trabajen para acatar estas normas y así poder seguir practicando su deporte.
Colaboración	La persona logra establecer relaciones con otros individuos, es empática, solidaria y asertiva.	La colaboración es fundamental en deportes de equipo pues tiene que existir un trabajo en conjunto para lograr los objetivos. Cada individuo desarrolla la capacidad de reconocer las habilidades, destrezas y limitaciones de sus compañeros y compañeras para que al trabajar juntos alcancen las metas deseadas.
Toma responsable de decisiones	La persona logra analizar las situaciones para a partir de ello tomar decisiones, tomando en cuenta no solo a sí mismo sino también teniendo una conciencia del entorno y proyectando lo que conllevan sus decisiones.	Todos los deportes requieren una constante toma de decisiones basada en el conocimiento del deporte que se practica y las metas y objetivos establecidos, ya que es con base en ellos que las acciones serán distintas para buscar las mejores opciones para uno mismo y el equipo si así es el caso.

Perseverancia	La persona logra entender que para lograr objetivos y metas en el camino encontrará dificultades y diversas circunstancias que tendrá que enfrentar y superar. Deberá tener un esfuerzo constante y a largo plazo para concretar lo que se desea.	A nivel deportivo esta habilidad se desarrolla diariamente pues todo deporte sea individual o en equipo establece objetivos que se quieren alcanzar por lo que requiere trabajar en ejercicios de manera constante y repetitiva hasta lograr ejecutarlos de la manera esperada.
---------------	---	---

Tabla diseñada a partir de la Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior (PNUD, 2020)

Por tanto, incluir el desarrollo de estas habilidades socioemocionales durante los entrenamientos es fundamental para que las y los atletas sean más fuertes física y emocionalmente lo que les permitirá tener una mejor y más sana trayectoria deportiva, así como evitar problemas de salud mental a largo plazo.

En esto la función de las y los entrenadores se vuelve clave ya que son ellos y ellas quienes deberán incluirlo en sus planeaciones, darle seguimiento durante los entrenamientos y evaluar el avance en cada uno de sus atletas, además de estar atentos a las necesidades y aspiraciones de cada uno de sus atletas.

2.4. La función pedagógica del entrenador de porras

En la porra, la mayoría de las y los entrenadores han ejercido con base en su experiencia como porristas y solo algunos de ellos han complementado su educación con certificaciones ofrecidas en organizaciones como ONP, COP Brands y ICU, sin embargo, en primer lugar para competir no es requisito que los entrenadores se encuentren certificados y, en segundo lugar, en estas certificaciones el enfoque es meramente técnico, es decir, el objetivo es conocer y comprender los distintos reglamentos, niveles, elementos técnicos y coreográficos, necesarios para montar una rutina y llevarla a una competencia. En este sentido se deja en segundo

lugar, o incluso se llega a dejar completamente de lado la formación integral de los atletas, en tanto que, los entrenadores se enfocan por completo en la ejecución de rutinas para competencia sin tomar en cuenta elementos clave como edad, complexión física, habilidades motrices, preparación física previa, antecedentes deportivos, antecedentes médicos, metas individuales y grupales, progresión de elementos, entre otros, que pueden llegar a afectar el rendimiento deportivo tanto individual como grupal, provocar deserción deportiva, lesiones e incluso frustración por no alcanzar objetivos personales y competitivos.

En la Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (2015) se menciona que “todo el personal que asuma la responsabilidad profesional de la educación física, la actividad física y el deporte debe tener las cualificaciones, la formación y el perfeccionamiento profesional permanente apropiados.”, esto es porque el deporte es una actividad formativa para el ser humano en cualquiera de sus etapas, por lo que contar con entrenadores capacitados más allá de la parte técnica se vuelve fundamental para contar con atletas integrales.

“Sin embargo, y dando por válida la concepción popular de que el deporte educa, a menudo caemos en el error de pensar que por el simple hecho de practicar una actividad deportiva los valores educativos (...) son adquiridos y asumidos por los practicantes. (...) Esto nos lleva a comprender el importante papel que puede constituir el deporte como herramienta pedagógica, siempre acompañado de una correcta estructura y de un sentimiento de responsabilidad de las personas que rodean al joven deportista, de forma que se provoque un desarrollo adecuado de la moralidad y la personalidad del joven” (García Calvo et al., 2012, 2)

En este sentido y teniendo en cuenta la responsabilidad de un entrenador o entrenadora con sus atletas, considero de suma importancia que cuenten con un programa de entrenamiento integral y se realice una planeación y una evaluación con base en el rendimiento de cada persona, no solo para ganar competencias sino para formar personas.

El entrenador o entrenadora de cualquier deporte se convierte entonces en pieza clave para llevar a cabo entrenamientos que se enmarquen en la pedagogía del deporte, debe contar con bases pedagógicas que le permitan ser un educador.

Sin embargo, como se habla en párrafos anteriores el deporte no forma por sí solo, se requiere la guía y seguimiento de un entrenador o entrenadora expertos en la disciplina deportiva que dirijan, ya que todos y cada uno de los deportes tienen

particularidades en cuestiones técnicas que requieren la experiencia y el conocimiento de quien se encuentre al frente de un individuo o de un equipo según sea el caso. En los procesos de enseñanza y aprendizaje “el entrenador es el encargado de mediar en el aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso.” (Alarcón, et.al, 2010, 92)

Tomando en cuenta que el deporte es formativo para cualquier persona pues logra un equilibrio entre mente y cuerpo, promueve la socialización, enseña valores como el trabajo en equipo, la responsabilidad, el respeto, etc.; resulta insuficiente conocer solo la parte técnica para formar deportistas. Es importante que una entrenadora o entrenador deportivo, además, comprenda los procesos de enseñanza y aprendizaje, conozca y aplique técnicas de enseñanza diferenciadas de acuerdo a las necesidades de cada deportista, diseñe planeaciones contextualizadas y evalúe a sus deportistas para implementar estrategias que los beneficien; y tenga conocimientos en promoción deportiva para que comprenda el carácter social del deporte y difunda entre la comunidad los beneficios de practicarlo no solo a nivel competitivo sino como recreativo, es decir, comprender que hacer deporte no es exclusivo de aquellos o aquellas que compiten a nivel regional, nacional o internacional, logrando así que todos y todas tengan la posibilidad de acceder a practicar uno o varios de los muchos deportes que existen actualmente.

En la pedagogía constructivista el docente, en este caso el entrenador, juega un papel fundamental como orientador y promotor de la construcción de aprendizajes, también funge como guía y mediador entre el individuo y la cultura, ofrece ayuda al estudiante para transformar y de ser necesario corregir los elementos que componen su universo de significados con la finalidad de que éste incorpore exitosamente en su estructura cognoscitiva un aprendizaje sustantivo y de utilidad para su desarrollo integral.

2.5. La planeación didáctica

Para que la formación de las y los atletas tenga una secuencia lógica de progresión y su formación sea integral es importante que las y los entrenadores elaboren

planeaciones que les permitan establecer objetivos y elementos educativo-deportivos que le permitan desarrollar un entrenamiento adecuado a las personas que se entrene y finalmente una evaluación con la que se pueda valorar si se han cumplido los objetivos y si se deben modificar con base en lo que se vive en los entrenamientos.

“La planeación busca prever diversos futuros en relación con los procesos educativos(...) permite la definición de acciones y, a partir de éstas, determina los recursos y estrategias más apropiadas para lograr realizaciones favorables” (Monroy Farías, n.d., p. 456), es así que mediante la planeación el entrenador podrá establecer las acciones necesarias adecuadas a las o los atletas y de acuerdo con los objetivos del individuo o del equipo que dirija para que los entrenamientos sean efectivos y sobre todo se prevengan lesiones.

Monroy Farías identifica dos tipos de planeación, cerrada y flexible. Para este trabajo se utilizará el concepto de planeación flexible la cual “se entiende como una programación creciente y progresiva. (...) el docente enriquecerá y aportará decisiones y acciones inteligentes para mejorar lo prescrito.” (Monroy Farías, n.d., p. 459), en este caso, se ve al entrenador como ese docente que a partir de la práctica realizará evaluaciones constantes que le permitan hacer adecuaciones a su planeación, de tal forma que lo que se establece en la teoría se analiza en la práctica y a su vez, lo que sucede en la práctica retroalimenta la planeación. En este tipo de planeación se toma en cuenta el proceso de los individuos y el contexto de cada uno de ellos para diseñar y ajustar la planeación, lo que permite tener una visión mucho más clara para planeaciones futuras.

2.5.1. La planeación deportiva

Cuando se habla de planeación deportiva generalmente se asocia con la distribución de cargas de entrenamiento para alcanzar objetivos y la forma más común es establecer macrociclos, microciclos y mesociclos. Sin embargo, este tipo de planeación se enfoca principalmente en la preparación física y técnica del deportista que comúnmente se prepara para una competencia o evento deportivo.

Teniendo en cuenta que los deportes y deportistas tienen objetivos distintos, me parece importante que las y los entrenadores cuenten con conocimientos en planeación didáctica, de tal forma que al planear un entrenamiento se tomen en cuenta objetivos de las y los deportistas para tener entrenamientos que además de transformarles físicamente, también lo hagan social y emocionalmente.

Es fundamental darnos cuenta como entrenadores y entrenadoras que nuestras y nuestros deportistas son también individuos a quienes les atraviesan otras circunstancias diarias y que, si bien, no podemos tomar todas ellas en cuenta, si es importante mantener una comunicación constante con ellos y ellas para hacer los ajustes necesarios en las planeaciones que nos permitan un mejor desarrollo y desempeño durante su preparación deportiva, así como implementar estrategias que apoyen a estos deportistas fuera y dentro de los entrenamientos.

Partiendo del conocimiento, experiencia, planificación, desarrollo y resultados de un proceso tan complejo como es la preparación del deportista, la o el entrenador podrá seleccionar las mejores opciones en función de la caracterización del deporte las direcciones condicionantes y determinantes, los factores biopsicosocial que contextualizan a las y los estudiantes deportistas, pero además las condiciones con que cuenta para el desarrollo de una planificación, así como las características de los eventos competitivos se convierten en los elementos esenciales que llevará a la toma de decisión más acertada en la definición de los métodos a emplear para el cumplimiento de los objetivos planteados.

2.5.2. La planeación en la porra

Como bien se ha hablado en los apartados anteriores, la planeación es una herramienta fundamental para dar seguimiento a las y los atletas con los que un entrenador va a trabajar. Es fundamental delimitar los objetivos que se pretenden cumplir, el tiempo que se va a dedicar, las y los atletas con quienes se va a trabajar, las características del lugar donde se va a trabajar, así como, el material con el que se cuenta para los entrenamientos, es así que, la planeación “suministra un marco que, como referencia direccional, proporciona un horizonte que orienta y

predetermina un conjunto de acciones y criterios operacionales” (Ander Egg, 2007, 24)

En el deporte no es muy común contar con planeaciones que den una guía al quehacer del entrenador, en los gimnasios de porras específicamente e incluso en escuelas donde se practica este deporte rara vez solicitan una planeación que establezca la forma de trabajo del entrenador, ya que se confía en la experiencia adquirida en su trayectoria como porrista, sin embargo, es importante recalcar que ser atleta no te hace ser entrenador pues es diferente la práctica de un deporte que la enseñanza de un deporte.

En este sentido, no solo será importante planear sino también evaluar como un aspecto medular de los procesos de enseñanza y aprendizaje, estrategia transversal que permita conocer y ubicar el trayecto de formación de las y los atletas desde múltiples aristas, al tiempo que dote al entrenador de los elementos y recursos necesarios para realizar los ajustes y cambios necesarios a su planeación. Apostar por la evaluación como oportunidad para construir responsabilidad, autonomía y co-participación de atletas y entrenadores.

Así pues, la planeación de un entrenador de porras deberá tomar en cuenta necesariamente lo siguiente:

- Tipo de equipo: escolar (*college*) o de gimnasio (*all star*)
- Objetivo del entrenamiento: competencia o recreación
- Reglamento técnico: Varsity, USASF, ONP, etc.
- Edades de las y los atletas
- Lugar de entrenamiento
- Material necesario para garantizar la seguridad de las y los atletas
- Horas de entrenamiento semanales

Con estos elementos las y los entrenadores podrán definir una planeación que permita un desarrollo integral de las y los atletas. Para ello se propone en el siguiente capítulo un programa de entrenamiento para el desarrollo de un porrista como atleta integral.

Capítulo 3. Propuesta de programa de entrenamiento para la mejora del porrista como atleta integral

Una vez que se ha revisado la importancia de implementar un programa de entrenamiento de porras, a continuación, realizo la siguiente propuesta para que los entrenamientos de porras permitan formar atletas integrales, así como evitar lesiones y accidentes en la práctica de este deporte.

La porra es un deporte que se puede iniciar a practicar desde los 3 años y no hay límite de edad, existen distintos reglamentos que proponen diferentes categorías divididas por edad, por dificultad o por los elementos que se incluyen en la rutina.

Además, como se especifica en el capítulo 1, existen dos tipos de equipos de porra, los escolares y los de gimnasios independientes y aunque tienen algunas similitudes, es de suma importancia enfocar la planeación al lugar donde se trabaje.

Para este trabajo en particular, se desarrollará una propuesta de entrenamiento para porristas principiantes de un gimnasio independiente ya que en equipos escolares se tiene que tomar en cuenta -además de los reglamentos y pautas del deporte- las reglas mismas de cada escuela.

La propuesta de entrenamiento toma en cuenta: el tipo de equipo, la calendarización, los objetivos del entrenamiento, la preparación física, técnica, teórica y socioemocional.

3.1. Consideraciones iniciales

Para poder cumplir los objetivos y metas que se desea con un equipo, la o el entrenador debe tener en cuenta diversos elementos que muchas veces por desconocimiento se omiten y estas omisiones pueden derivar en malos resultados de equipo lo que conlleva frustración en las y los atletas o incluso lesiones que afectan el desarrollo de la persona como atleta temporal o permanentemente.

Como he mencionado en capítulos anteriores, la mayoría de entrenadores inician su carrera desde la experiencia como porristas, sin embargo, ser porrista no necesariamente te da las habilidades para dirigir, coordinar y administrar un equipo, ni tampoco una formación que te permita realizar planeaciones con objetivos claros y alcanzables, dar seguimiento a la formación integral de las y los atletas y evaluar su avance durante los entrenamientos para poder lograr que un equipo avance pero también cada individuo lo haga desde sus propias capacidades y habilidades.

Para tener una planeación que permita lo anteriormente mencionado es necesario tomar en cuenta los elementos que se enuncian a continuación para contar con un programa de entrenamiento que desarrolle atletas integrales en el deporte de porras.

3.1.1. Tipo de equipo

El primer elemento a tomar en cuenta para desarrollar la planeación es definir si el equipo que tendremos es un equipo de recreación o competitivo, si el equipo es recreativo se le dará mayor importancia al desarrollo de capacidades físicas (flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza) de cada persona que conforma el equipo, de tal forma que se vea beneficiada la salud tanto física como mental de las y los atletas, asimismo se tendrá como objetivo que las actividades durante los entrenamientos sean divertidas y generen un espacio de convivencia.

Por otro lado, un equipo competitivo, en el cual me enfocaré para este trabajo, tiene como meta acudir a competencias de manera regular, lo que implica mayor tiempo y constancia en los entrenamientos, sobre todo porque al ser un deporte de conjunto si una persona falta afecta a todas y todos los integrantes del equipo.

3.1.2. Características del equipo

Al llegar a un equipo como entrenador o entrenadora se debe tomar en cuenta si el equipo que se va a dirigir se va a conformar, es de reciente conformación o lleva un tiempo ya conformado, de acuerdo con esto sabremos

desde donde partir. Un equipo que apenas se va a conformar le permite al entrenador o entrenadora tomar decisiones respecto a las y los integrantes que participarán y la categoría donde competirán; en el caso de un equipo de reciente conformación, así como uno que ya tiene tiempo conformado, tendremos primero que conocer a las y los integrantes, su categoría, nivel, edades y demás características para realizar la planeación basada en ello.

En porras existen equipos femeniles, mixtos y varoniles, las categorías son distintas de acuerdo con el reglamento que se utilice pero generalmente en cuestión de edades existen los equipos infantiles, juveniles, de adultos o donde se mezclan distintas edades y en cada una de estas categorías por edades existen distintos niveles con base en la dificultad de ejecución de elementos técnicos; también existen categorías para personas con discapacidad que se rigen por reglamentos específicos.

3.1.3. Calendarización

La calendarización es la forma en la que se da organización al ciclo de entrenamiento, en la planeación se deberá incluir tres momentos distintos, previo al evento, cercano al evento y después de un evento. Se pueden contemplar eventos internos y eventos externos:

a. Eventos internos

Los eventos internos son muy importantes para equipos recreativos, ya que es donde pueden mostrar las habilidades y elementos desarrollados durante los entrenamientos. Estos eventos pueden ser demostraciones, campamentos, presentación de rutinas semanales o mensuales, competencias individuales, entre otros que sean organizados por el gimnasio.

En el caso de los equipos de competencia, dichos eventos internos funcionan como preparación para una competencia por lo que es importante calendarizarlos como mínimo 2 semanas antes de la competencia regional, nacional o internacional.

b. Eventos externos

En el caso de los eventos externos en donde únicamente participan los equipos de competencia se tiene que tomar en cuenta la calendarización de las organizaciones regionales, nacionales y/o internacionales en las que se desee competir. Los elementos que hay que considerar para elegir los eventos externos son:

- Tipo de evento: Clínica de capacitación, campamento, presentación, competencia regional, competencia nacional, competencia internacional.
- Fechas
- Tipo de reglamento y sistema de calificación: USASF, Varsity, ONP, IASF
- Nivel del equipo que se entrena
- Edades de los atletas que forman parte del equipo

Una vez que se analizan estos elementos se podrán tomar decisiones respecto a las competencias donde se participará, teniendo en cuenta que, para el caso de competencias nacionales e internacionales, se tiene que clasificar primero en competencias regionales para poder asistir.

Esta calendarización se debe compartir con el equipo como mínimo una semana antes de iniciar con los entrenamientos para que las y los atletas se comprometan con el equipo.

3.1.4. Objetivos del entrenamiento

Una vez que se ha decidido el tipo de equipo, que se conocen las características de las y/o los atletas que lo conforman, los eventos en los que se pretende participar, entonces es momento de definir el objetivo general y los objetivos de los entrenamientos, así como, la distribución de la carga de trabajo en cada entrenamiento que permita alcanzar el objetivo general.

En el caso de los equipos recreativos el objetivo general se basa en el desarrollo de las habilidades técnicas y socioemocionales de cada atleta así como del equipo. Por otro lado, en los equipos de competencia el objetivo general se

enfoca en las competencias a las que se planee asistir, ya que el nivel de habilidades técnicas y socioemocionales que el equipo debe desarrollar será distinto de acuerdo con el nivel de la o las competencias. En este tipo de equipos es importante avanzar de manera gradual para evitar lesiones y frustración al entrar en categorías que no corresponden con su nivel deportivo. Debido a que la porra es un deporte que si bien considera distintos elementos técnicos, también es un deporte de apreciación por lo que más allá de ganar una competencia los equipos deben enfocarse en ejecutar rutinas sin deducciones, es decir, realizar cada elemento sin errores o caídas.

3.2. Preparación del atleta

La porra es un deporte que incluye diversos elementos técnicos en una misma rutina, lo que requiere una preparación física, técnica y teórica distinta para cada uno de ellos. Si bien es cierto que a lo teórico se le destina un porcentaje menor de tiempo en los entrenamientos, es importante que la o el entrenador enseñe al equipo la descripción y función de cada integrante en la rutina, el reglamento y sistema de calificación bajo el cual competirán, los elementos que conforman la rutina, la explicación teórica de cada elemento técnico y nociones básicas de prevención de accidentes durante la ejecución de los elementos.

Asimismo la planeación deberá incluir un diagnóstico inicial de cada integrante del equipo para llevar una progresión en la preparación física y técnica, de tal forma que se logre alcanzar un nivel similar de las y/o los atletas que estén en el mismo equipo. Debido a la variedad de elementos técnicos que conforman una rutina de porra será fundamental enfocarse en la preparación física pues tener una buena condición física permite ejecutar los elementos técnicos de una mejor manera.

Es importante tomar en cuenta que para la preparación física se requiere un profesional especializado en acondicionamiento físico o entrenamiento funcional.

3.2.1. Funciones del atleta en la rutina

Para que los elementos técnicos de una rutina de porra puedan ser ejecutados cada integrante tiene una función distinta, con base en ella, su preparación física tendrá algunas variaciones. Sin embargo, es importante saber que, teniendo en cuenta que una persona puede participar en más de dos categorías, también puede realizar diversas funciones ya sea dentro de la misma categoría o en una diferente.

- a) *Flyer*: Es a la persona que cargan o avientan según el elemento técnico que se ejecute. Esta persona requiere desarrollar capacidades físicas como flexibilidad en todo el cuerpo, equilibrio, fuerza y resistencia.
- b) Base: Es la persona que carga a la *flyer*. Esta persona puede cargar sola, o bien, en grupos de 2, 3 o 4 personas según el elemento y el nivel del equipo. Requiere desarrollar capacidades físicas como flexibilidad (hombros y muñecas principalmente), equilibrio, fuerza, resistencia y velocidad de reacción.

Ambos durante los entrenamientos deberán desarrollar habilidades socioemocionales que les permitan confiar en su equipo, ejecutar los elementos con y sin presión, continuar tras fallar algún elemento y asumir la responsabilidad de su función dentro del equipo.

3.2.2. Elementos técnicos en la rutina

Una rutina de porra dura entre 1min 45seg y 2min 30seg donde deberán ejecutarse los siguientes elementos técnicos que tienen una puntuación distinta dependiendo los criterios de evaluación del reglamento bajo el cual se compita:

- a) Subida: Elemento donde una o más bases sostienen a la *flyer* con una o dos manos dependiendo el tipo de subida que se realice.
- b) Pirámide: Elemento donde se unen dos o más subidas.
- c) *Basket*: Elemento donde las bases avientan a una *flyer* al aire. En este elemento la *flyer* pierde contacto con las manos de las bases.
- d) Saltos: Elemento individual donde cada atleta ejecuta un salto despegando sus pies del piso, realizando una figura en el aire. Algunos reglamentos no incluyen los saltos como criterio de evaluación.
- e) Baile: Movimientos coordinados al ritmo de la música de la rutina.

3.3. Propuesta de programa de entrenamiento

Con base en los elementos que se mencionan en los apartados anteriores se desarrolla la siguiente propuesta de programa de entrenamiento para un equipo de porras, misma que puede adaptarse para las variantes que se mencionan en los apartados anteriores.

Datos generales	
Equipo	Ejemplo
Categoría	Infantil nivel 1
Tipo	Equipo de competencia
Objetivo	Ejecutar una rutina en competencia sin deducciones
Días de entrenamiento	Lunes y miércoles
Horas de entrenamiento	2 horas al día 4 horas a la semana
Aletas	Niñas y niños con edades entre 6 y 13 años
Competencias	-ONP metropolitano CDMX: 18 de junio de 2022 -ONP regional Querétaro: 26 de noviembre de 2022 -ONP nacional CDMX: 2, 3 y 4 de diciembre de 2022
Reglamento	USASF
Ciclo de entrenamiento	-Pre-temporada (enero-marzo): Ejercicios generales de preparación física, técnica, teórica y socioemocional -Mitad de temporada (abril-junio): Montaje de secciones de rutina -Temporada de competencia (junio-diciembre): Ajuste, ejecución y repetición de rutina

Ejemplo de sesión general					
En una sesión general, todos los ejercicios consideran a todos los atletas independientemente de la posición que tengan en la rutina, este tipo de sesiones recomiendo realizarlas al inicio de la temporada para identificar las habilidades de cada atleta y el grado de avance que se tiene por sesión.					
Momento del entrenamiento	Elemento(s) general(es) de preparación	Elemento(s) específico(s) de preparación	Posición del atleta	Desarrollo	Tiempo
Inicial (Calentamiento)	Físico Técnico	Coordinación Ritmo	General	Utilizar una canción para aprender los movimientos y hacerlos al ritmo de la música: -Movimientos circulares brazos -Brazos adelante-atrás, arriba-abajo -Rodillas arriba y jumping jacks -Estiramiento de piernas y cuadro -Talones atrás y jumping jacks -Círculos de muñecas y tobillos	10 min

Central	Físico	Fuerza Equilibrio	General	Considerar en los ejercicios el nivel de preparación física de las y los atletas, principiante, intermedio y avanzado. -Salto vertical -Abdominales -Sentadillas -Planchas	15 min
	Técnico Socioemocional	Subidas Trabajo en equipo Confianza	General	Conformar grupos de subida con 3 bases, rotando a las personas en distintos grupos y posiciones para identificar las habilidades de cada atleta. -Subir a crunch -Caminar en posición de crunch (pasos adelante, atrás y laterales) -Sentadillas en crunch	35 min
		Saltos Conciencia social	General	Trabajar en sincronización y cuentas. -Salto vertical -Salto con variantes de altura	15 min

				-Técnica de salto -Saltos a cuenta	
		Gimnasia Autoconocimiento	General	-Ejercicios de animales (elefantes, cangrejos, jirafas) -Patada a parado de manos con apoyo de compañeros/as -Posición de arco	30 min
Final (Relajación y estiramiento)	Físico Socioemocional	Flexoelasticidad Autorregulación	General	-Ejercicios de respiración -Estiramiento de cuerpo general	15 min

Ejemplo de sesión por posición

En una sesión por posición se trabaja en las habilidades específicas que debe desarrollar cada atleta para ejecutar la posición que le corresponde en la rutina. Recomiendo intercalar estas sesiones con las sesiones generales al inicio de temporada.

Momento del entrenamiento	Elemento(s) general(es) de preparación	Elemento(s) específico(s) de preparación	Posición del atleta	Desarrollo	Tiempo
Inicial (Calentamiento)	Físico Técnico	Coordinación Ritmo	General	Utilizar una canción para aprender los movimientos y hacerlos al ritmo de la música: -Movimientos circulares brazos -Brazos adelante-atrás, arriba-abajo -Rodillas arriba y jumping jacks -Estiramiento de piernas y cuadro -Talones atrás y jumping jacks -Círculos de muñecas y tobillos	10 min
Central	Físico	Fuerza	Bases	Utilizar peso al realizar los ejercicios, incrementarlo de manera gradual. -Sentadilla con peso	20 min

				<ul style="list-style-type: none"> -Levantamiento de peso sin sentadilla -Sentadillas en posición de prep con flyer 	
			Flyers	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar peso en piernas (mancuernas) -Elevación de piernas con peso -Abdominales con peso en piernas -Cambios de pie en piso con peso 	
	Físico Técnico Socioemocional	Velocidad de reacción Bajadas Colaboración Confianza	Bases	<ul style="list-style-type: none"> Realizar los ejercicios en grupo de subidas -Lanzar y atrapar un objeto con peso -Recibir y empujar al mismo tiempo una colchoneta -Cargar y lanzar en posición de cuna a su flyer 	20 min
			Flyers	<ul style="list-style-type: none"> -Cerrar los ojos y tirarse acostada/o hacia atrás para que otro compañera/o cache -Elevación de cadera en colaboración con otro/a compañera/o 	

				-Saltar en colchoneta y caer acostada/o	
	Técnico	Subidas Bajadas	General	Ejecutar prep y bajada en cuna Rotar bases y flyers	40 min
		Gimnasia	General	Ejercicios para parado de manos y vuelta de carro	20 min
	Técnico Socioemocional	Flexoelasticidad Autorregulación	General	Estiramiento de hombros y piernas Ejercicios de respiración	10 min

Conclusiones

El deporte en la antigüedad era parte fundamental de la educación del ser humano, educar el cuerpo era tan importante como educar la mente y el espíritu. Sin embargo, a través de los años y con el auge de una educación positivista, se da también el auge del deporte de alto rendimiento teniendo como resultado que el fin último y más importante para un deportista sea obtener medallas y trofeos poniéndose por encima de otros sin importar que en el camino existan lesiones, enfermedades mentales, sobre exigencia y frustración.

Por ello, resulta importante hablar de pedagogía del deporte y recuperar la noción del deporte como parte de una educación integral donde las y los atletas encuentren un ambiente de confianza, seguridad y desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales que les permitan ser mejores seres humanos y a la vez mejores deportistas. En esto, las y los entrenadores juegan un papel fundamental pues son ellos y ellas quienes están al frente de los individuos y equipos, por lo que tienen la responsabilidad de la formación de estas personas como atletas integrales. Si las y los entrenadores tienen una formación pedagógica serán capaces de entender los entrenamientos como procesos de enseñanza y aprendizaje, realizar y ejecutar planeaciones con objetivos específicos para la población con la que trabaje, así como evaluar a cada una de las personas que entrena para ajustar los entrenamientos y con ello acercarse a las metas planteadas.

La porra es un deporte que como muchos otros se ha ido enseñando y aprendiendo a través de la experiencia y que, a pesar de los esfuerzos que han realizado las federaciones y organizaciones a nivel mundial, la capacitación y formación de entrenadores y entrenadoras se ha quedado en un nivel técnico por lo que la propuesta generada en este trabajo es un primer paso para encaminar al deporte como un elemento esencial en la formación de seres humanos, donde además de tomar en cuenta la parte técnica también se le de importancia al desarrollo de habilidades socioemocionales, tomando en cuenta a cada uno de los integrantes del equipo así como el contexto donde se encuentren.

La porra es un deporte de equipo que integra diversos elementos por lo que muchas veces se vuelve complejo para entrenadores enfocarse en cada uno de sus atletas, por ello es importante que cuenten con la formación necesaria para

implementar procesos de enseñanza y aprendizaje que sean convenientes para todas las personas que integren el equipo y además de tener atletas que ganen medallas también se tengan atletas saludables física y mentalmente así como con habilidades socioemocionales bastante fuertes que le permitan enfrentarse a la vida deportiva pero también a la vida diaria.

Bibliografía

- Torres Hernández, María de la Luz. (2007) “La educación física y deportiva: significados y corrientes” en Eisenberg Wieder, Rose. *Corporeidad, movimiento y educación física, 1992-2004*. Edición Grupo Eidograma Editores, México.

Referencias electrónicas

- ACUERDO número 12/10/17 por el que se establece el plan y los programas de estudio para la educación básica: aprendizajes clave para la educación integral. D.O.F.11/10/17
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5500966&fecha=11/10/2017
- Castro, Marco A. (n.d.) Educación física, una mirada desde la filosofía. Motricidad y persona. V. 10. p. 45-50. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EducacionFisicaUnaMiradaDesdeLaFilosofia-4027605.pdf>
- Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (2011) Situación de la familia y la infancia en México. 96 p. Recuperado de file:///Users/anafer/Desktop/BTED/Situacion%20de%20la%20infancia_CESOP_Septiembre%202011.pdf
- Chávez González, Mónica L. (2018) El patrimonio histórico educativo a través de las fotografías: la historia de la educación física en México. Rev. Iberoam. Patrim. Histórico-Educativo, Campinas, v. 4, n. 1, p. 144-169. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EIPatrimonioHistoricoEducativoATravesDeLasFotograf-6523126.pdf>
- COP BRANDS. (n.d.). *Acerca de COPBRANDS*. COP BRANDS International Cheer & Dance. Recuperado el 5 de abril de 2021 en <http://www.copbrands.co/noticias>
- Consejo General de Educación Física y Deportiva (2 de noviembre de 2021). Carta Europea del Deporte 2021. <https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-del-deporte-2021>

- Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (2020) Principales cifras del Sistema Educativo Nacional 2019-2020. 134 p. Recuperado de https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2019_2020_bolsillo.pdf
- Erdener, U., Bubka, S y Coventry K. (2021) Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas de élite. 100 p. Recuperado de https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008_Mentally_Fit_Tool_kit_A4_SPA_Layout_2a_AW.pdf
- García Romero, Fernando (2015) Deporte y educación en la Grecia clásica. Materiales para la historia del deporte, n. 2, p. 17-36. Recuperado de https://www.academia.edu/10871448/Deporte_y_educaci%C3%B3n_en_la_Grecia_cl%C3%A1sica
- Gaviria Cortés, Didier F. (2012) Pierre de Coubertin y su idea pedagógica del deporte y el olimpismo. Revista de Educación Física, v. 1, n. 1, p. 51-61. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/15331/13916>
- Gutiérrez San Martín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista de educación, n. 335, p.105-126. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Hinds, P. (2014, marzo 27). *20 años construyendo el cheerleading en México*.
- International Cheer Union. (2018). *History of the Sport of Cheer*. International Cheer Union. Recuperado el 8 de junio 2021 en https://cheerunion.org.ismmmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf
- International Cheer Union. (2021) *Publicaciones* [Página de facebook] Recuperado el 10 de febrero de 2022 de <https://www.facebook.com/InternationalCheerUnion/>
- Ley General de Cultura Física y Deporte 2019. Por la cual se expide la Ley General de Cultura Física y Deporte D.O.F. 11-12-2019 <https://www.gob.mx/conade/documentos/ley-general-de-cultura-fisica-y-deporte-ultima-reforma-publicada-d-o-f-11-12-2019>
- Monroy Farías, M. (n.d) La planeación didáctica. p. 454-487. Recuperado de: [http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%](http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%20)

20EvalEval%C3%B3n/Factores%20de%20Evaluaci%C3%B3n/Pr%C3%A1ctica%20ProfesiProf/La_planeacion_didactica_Miguel%20Monrroy.pdf

- OMEGA MÉXICO. (n.d.). *Sobre nosotros*. Recuperado el 12 de abril de 2021 de <http://www.omegamexico.mx/sobre-nosotros/>
- Organización Nacional de Porristas. (n.d.). *Historia*. <https://onp.mx/onp.php>. Recuperado el 20 de marzo de 2021 de <https://onp.mx/onp.php>
- Páez, D. A. (2017, Marzo 01). Bienvenido al mundo de la porra. *El horizonte*. <https://d.elhorizonte.mx/deportes/bienvenido-al-mundo-de-la-porra/1787557>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2020) Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades deportivas para jóvenes de Educación Media Superior. 47 p. Recuperado de http://construyet.sep.gob.mx/docs/deporte_1.pdf
- Sebastián Solanes, Raúl F. (2013) Ética del deporte y pedagogía: función pedagógica del deporte en el internalismo ético de Robert L. Simon. *EDETANIA*, v. 43, julio 2013, p. 217-233. Recuperado de <file:///Users/anafer/Desktop/BTED/Dialnet-EticaDelDeporteYPedagogia-4406454.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2003) Antología de Educación Física. 365 p. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/679/Antolog_a_de_Educaci_n_F_sica_-_Carrera_Magisterial.pdf
- UNESCO (2015) Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Vargas Díaz, V. (n.d.). *En 1946 "palillo" organiza la primer porra de la UNAM*. Recuperado el 20 de marzo de 2021 de https://deporte.unam.mx/museo/disciplinas/arteycompetencia/porristas/articulos/porristas_01.html
- Victory All Star. Recuperado el 1 de abril de 2021 en <https://victoryallstarblog.weebly.com/blog/20-aos-construyendo-el-cheerleading-en-mxico>