

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Cheerleading en la UVAO: la importancia de que el entrenador conozca el principio de la activación en la psicología del deporte como estrategia de mejora en el rendimiento deportivo

Autor: José Andrés Galván Fajardo

**Tesis presentada para obtener el título de:
Lic. En Cultura Física y Deporte**

**Nombre del asesor:
María de los Angeles Loeza Torres**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





CHEERLEADING EN LA UVAQ: LA IMPORTANCIA DE QUE EL ENTRENADOR CONOZCA EL PRINCIPIO DE LA ACTIVACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE MEJORA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

“CHEERLEADING EN LA UVAQ: LA IMPORTANCIA DE QUE EL ENTRENADOR CONOZCA EL PRINCIPIO DE LA ACTIVACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE MEJORA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO”

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

QUE PRESENTA:

JOSÉ ANDRÉS GALVÁN FAJARDO

ASESORA

LIC. PSIC. MARÍA DE LOS ANGELES LOEZA TORRES

CLAVE: 16PSU0153R

MORELIA, MICHOACÁN, OCTUBRE 2016

AGRADECIMIENTOS

A lo largo de mi formación profesional, me he encontrado con altas y bajas que me han ayudado a ser la persona que soy hoy en día, errores cometidos que sirven como lecciones de aprendizaje y madurez, sacrificios hechos para lograr objetivos que dejan recompensas muy satisfactorias, momentos vividos que sin duda han sido importantes en mi vida y personas en el camino que han marcado algo en mi y siempre he intentado dejar mi marca en ellas.

En estos momentos en los que termino mi proyecto y me siento a redactar mis agradecimientos, me doy cuenta que son infinitos para cada una de las personas que han dejado su granito de arena en él, sin su apoyo, sin los medios, ni las ganas que tuve en este proyecto, que me fascinó hacerlo, no hubiera podido haber tenido el éxito que considero que tuvo.

Es por esto, que desde la mas profundo de mi corazón agradezco a:

A DIOS Y A LA VIRGEN

Por permitirme estar vivo, con salud y amor, tener esa fe en mi corazón, que desde mis 15 años me han dirigido en el camino correcto hacia mi vocación del entrenamiento deportivo en el cheerleading, porque siempre que he tenido problemas y obstáculos, al orar con ellos, sé hacia donde dirigirme, de la manera correcta y seguir con mis ideales hasta llegar al objetivo, sabiendo que todo lo que pasa a mi alrededor está ahí por algo, para aprender de ello y sacar el mejor provecho siempre.

A MIS PADRES, ARACELI Y VIRGILIO

Por darme vida en este mundo y en esta realidad, en la cual me siento agradecido y afortunado de tener dos pilares tan impresionantes en mi vida, quienes se han encargado de formar un hogar lleno de valores, de amor, alegría y educación, formado al hombre que soy hoy en día, quienes siempre me han impulsado a salir y seguir adelante. Son dos personas por quien daría mi vida, por que siempre han creído en mi, me han dejado conocer lo desconocido, y sé que muy en el fondo han tenido miedo y preocupación por mis aventuras, pero les agradezco haberme dejado experimentar, conocer y aventurarme a lo desconocido, ya que gracias a eso, logré cumplir uno de mis mas grandes sueños, ser campeón mundial y podré cumplir muchos mas. Gracias papás por todo, porque gracias a ustedes se perfectamente quien soy, se lo que quiero y sobre todo se quien voy a ser.

A MIS HERMANAS, ANDREA Y LIZ

Por ser dos personas tan especiales e importantes para mí, porque en este mundo tener hermanos es algo único e inexplicable, que agradezco a Dios, la Virgen y mis padres por habernos reunido en ésta magnífica vida, que a pesar de errores y peleas, siempre estamos rodeados de amor y ese sentimiento nunca va a desaparecer, nuestra sangre crea un lazo indestructible por el cual nos sentimos identificados y siempre vamos a tener el amor que sentimos entre nosotros, gracias también por inspirarme en ser una persona dedicada y luchadora, ya que desde pequeño al ver su dedicación por el estudio y saber que mis dos hermanas eran de las mejores en su clase o inclusive puedo asegurar que las mejores, me han educado de manera inconsciente a ser igual. Gracias por siempre apoyarme y siempre tendrán mi apoyo incondicional. ¡siempre juntos!

A MIS ABUELITOS; COKI, CONI, EVE, VICO Y ENRIQUE.

Porque mis raíces siempre las tengo presentes, y tener más de una madre y más de un padre, si se puede, yo las tengo a ustedes y los tuve a ellos, quienes me han cuidado y me han procurado, quienes me han visto crecer y que tuve la fortuna de al menos, un poco mas de diez años convivir con mis abuelitos de manera inigualable, y porque ustedes mis abuelitas, mis segundas madres he crecido con ustedes y llegué a un punto suficiente de madurez de agradecer todo lo que han hecho por mí y me siento afortunado porque ustedes me han visto crecer y me vieron cumplir un objetivo y una meta que todo deportista puede soñar y ahora me ven cumplir otro logro que todo profesionalista desea.

Gracias por estar siempre conmigo, apoyarme y cuidarme, porque algo es seguro, todos los días están y por el resto de mi vida estarán en mi corazón.

A MIS ALUMNOS

Por permitirme trabajar con ellos y compartirles un poco de lo que tanto amo, porque son quienes me motivaron en este proyecto, pueden ser mi estrés, mi preocupación pero también mi alegría, mi motivación y ver el resultado final es lo que mas me encanta, porque encontrarme con cada uno de ustedes con formas de pensar y de ver diferentes, me enriquecen como persona, ya que nunca dejo de aprender y toda experiencia vivida con ustedes son aprendizajes que sin duda llevaré por el resto de mi vida, espero haber dejado una huella en ustedes ya que siempre me preocupo por formar personas y no solo deportistas.

A MI DIRECTORA, ROSARIO

Por siempre estar al pendiente de mí, que aunque en ocasiones llegué a creer que algunas cosas eran en mi contra, hoy me doy cuenta que fueron a mi favor, ya que contribuiste para mi desarrollo y crecimiento profesional y personal, ya que me has impulsado a explotar el máximo de mis capacidades, has reconocido mis logros y me has otorgado la oportunidad de probarme a mí mismo bajo situaciones importantes que me han ayudado a madurar y eso lo aprecio demasiado.

A MI TUTORA, ANGIE

Por todo el apoyo que me has brindado como docente, psicóloga, amiga y persona, ya que desde el momento que fuiste mi maestra en aula y compartiste tus conocimientos, hiciste que me llamara mucho la atención la psicología del deporte, tu manera de enseñar y compartir las cosas me hizo sentir curiosidad por aprender más en el área y enamorarme de la materia, tanto que en eso enfoqué mi proyecto. También agradezco las atenciones que has tenido conmigo, de manera profesional por ayudarme a salir de mis temores deportivos ocasionados por lesiones y/o inseguridades y de gran manera contribuir en mi trabajo mental para entrenamientos y competencias, ya que gracias a ti me doy cuenta que la psicología es meramente importante en el entrenamiento deportivo y siempre me voy a encargar de que en mi ámbito del cheerleading crezca esa rama.

AL DEPARTAMENTO DE DEPORTES UVAQ, MARTIN

Por abrirme las puertas y darme la oportunidad, que sin conocer mi trabajo aceptaste y arriesgaste por mí, para que ésta nueva disciplina desconocida (para muchos) comenzara en nuestra universidad y que gracias a Dios ha dado excelentes resultados. Y gracias a esa oportunidad en el año de 2013 pude realizar de manera satisfactoria este proyecto que tanto me interesó, con la facilidad de tener los medios y el apoyo otorgado por ti.

Agradezco también que a través de mi desempeño como docente en la universidad me haz aconsejado y formado como todo un profesional, por medio de consejos, regañones, lecciones, pero que todo va encaminado a un bien llámese personal por los beneficios y aprendizajes hacia mi persona, y común por beneficio a la universidad y hacia los alumnos, en obtener mejores resultados no solo deportivos sino integrales en la persona de cada atleta.

A MIS ALUMNOS

Por permitirme trabajar con ellos y compartirles un poco de lo que tanto amo, porque son quienes me motivaron en este proyecto, pueden ser mi estrés, mi preocupación pero también mi alegría, mi motivación y ver el resultado final es lo que mas me encanta, porque encontrarme con cada uno de ustedes con formas de pensar y de ver diferentes, me enriquecen como persona, ya que nunca dejo de aprender y toda experiencia vivida con ustedes son aprendizajes que sin duda llevaré por el resto de mi vida, espero haber dejado una huella en ustedes ya que siempre me preocupo por formar personas y no solo deportistas.

ÍNDICE

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I	15
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Justificación	18
1.3 Hipótesis.....	19
1.4 Hipótesis alternativa	19
1.5 Objetivo general	20
1.6 Objetivos Particulares.....	20
1.7 Pregunta de investigación	20
CAPITULO II. CHEERLEADING	23
2.1 Cheerleading en EEUU	23
2.2 Equipo Deportivo UVAQ COED	39
CAPITULO III. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE “NIVELES DE ACTIVACIÓN”	44
3.1 Psicología	44
3.1.1 <i>La Psicología del Deporte</i>	44
3.2 Concepto de Motivación	46
3.3 Activación o Arousal	47
3.3.1 <i>Concepto de Activación</i>	47
3.3.2 <i>Características de la Activación</i>	48
3.3.3 <i>Estudios sobre Activación</i>	49
3.3.4 <i>Relación Ansiedad – Activación</i>	50
3.4 Técnicas para propiciar que fluya el talento en competencia “Flow”	52

3.5 Estrategias para Generar Identidad y Autoconocimiento en un Equipo Deportivo ..	56
3.6 Instrumentos para Evaluar un Perfil Psicológico de un Equipo Deportivo	57
3.7 Técnicas para Alimentar la Concentración y la Atención En la Competición	57
3.8 Técnicas de Entrenamiento Mental y Técnicas para Facilitar el Control de Pensamientos.....	59
3.9 Técnicas para Aumentar el Nivel de Autoeficacia	61
3.10 Técnicas para Lograr la Fortaleza Mental	62
3.11 Técnicas para Mejorar la Motivación en los Atletas	64
3.12 Técnicas para el Control de Estrés en Competencia	66
3.13 Entrenadores	66
3.13.1 Hábitos del Entrenador Exitoso	67
3.13.2 Variables Psicológicas que debe Dominar el Entrenador Deportivo	71
CAPÍTULO IV METODOLOGIA.....	74
4.1 Tipo de Estudio.....	74
4.2. Población y Muestra	74
4.3 Tiempo y Lugar.....	75
4.4 Criterios de Inclusión	76
4.5. Criterios de Exclusión	76
4.6 Diseño de investigación.....	77
4.7. Instrumentos	77
4.8 Procedimiento para la Recolección de Datos.....	77
4.8.1. Tabla de las Sesiones Psicológicas.....	78
4.8.2 Bitácora de cada sesión.....	84
4.8.3 Gráficas de Test aplicado hacia los alumnos	84

CAPÍTULO V RESULTADOS	93
5.1 Análisis de Resultados	93
5.2 Conclusiones	106
5.3 Limitaciones y Recomendaciones	118
BIBLIOGRAFÍA	124
ANEXOS	129
Anexo 1. Relajación Progresiva	129
Anexo 2. Cuestionario de Activación en Cheerleading	131
Anexo 3. Cuestionario de Auto reconocimiento UVAQ COED	134
Anexo 4. Bitácora de Sesiones	136
Anexo 5. Evidencias fotográficas	162
Anexo 6. Glosario terminología Cheerleading.....	168

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Te preguntas: ¿Qué es el Cheerleading?

Se puede referir a que es un deporte compuesto por diferentes aspectos, tanto deportivos como artísticos; en un principio se creó únicamente para animar a disciplinas deportivas de las universidades en EEUU hasta llegar a ser hoy en día uno de los deportes altamente competitivos en el Mundo. Pero el Cheerleading no solo es eso, el público ve un show, ve pirámides, acrobacia, gimnasia, saltos, lanzamientos, cosas magníficas; detrás de una rutina de 2 minutos con 30 segundos existen muchos aspectos que la gente no percibe a simple vista, desde destrezas físicas difíciles de desarrollar como la fuerza, resistencia física, condición, flexibilidad, equilibrio, coordinación, ritmo y elementos técnicos, hasta aspectos emocionales difíciles de trabajar como motivación, activación, visualización interna, trabajo en equipo, enojos, estrés, bajas emocionales, inseguridad, peleas, falta de concentración, pérdida de tu círculo social, familiar y amoroso. Sin embargo también se encuentran aspectos positivos como triunfos, felicidad, pasión, verdaderas amistades, un motivo para que su vida tenga un sentido, lealtad, compromiso, responsabilidad, sentir un apego hacia algo; un deporte, un equipo, una familia, una pasión, el “Cheerleading”.

En este proyecto se abordarán diferentes aspectos que encaminan a la mejora en el rendimiento de un equipo, no se enfocará solo en un rendimiento físico sino en un rendimiento emocional, tomando en cuenta factores que no se logran identificar a simple vista y que son difíciles pero no imposibles de alcanzar y controlar, tales como la motivación, el manejo del estrés, la visualización interna, el “flow”, valores y en lo que se va a centrar la investigación: la activación.

Se debe tener muy en cuenta que un entrenador deportivo no simplemente es el que enseña elementos técnicos, un entrenador es aquel que actúa como formador en el crecimiento de sus alumnos, es una parte fundamental en su desarrollo como deportistas pero principalmente como personas. Debe tomar en cuenta que existe un

amplia gama de factores que encaminan a la mejora en el rendimiento de un equipo, se deben trabajar aspectos físicos y psicológicos, ayudar a prepararlos físicamente pero también en motivarlos, procurarlos, fomentar valores primordiales en una persona y en un deportista, acercarse a ellos, saber cómo se sienten, qué les motiva a salir adelante, debe identificar si se encuentran con problemas personales, familiares, de amor y de ahí partir en saber como trabajar con ellos para hacerlos sentir bien, motivados, que el deporte los ayude a ir bien en la escuela, a tener buenas relaciones y a solucionar cualquier situación que pueda afectar en su crecimiento personal.

Al trabajar en el ambiente deportivo universitario / escolar, se encuentra con la problemática de que los alumnos están en una etapa determinante para su futuro, no solo profesional sino personal, es por eso que se observa la deficiencia en que no le toman la suficiente importancia al deporte, ya que su escuela los consume, las fiestas, entran en una etapa donde les da flojera hacer deporte y prefieren descansar, divertirse y tener una vida muy común y ordinaria, que por otra parte también existen alumnos con objetivos, con trabajos y buen cumplimiento escolar y deportivo, es por eso que los equipos deportivos sufren de falta de alumnado y los que entran a una disciplina deportiva es difícil mantenerlos con un cumplimiento al cien por ciento, ya sea por compromisos, trabajo, horarios escolares, etc. y es aquí donde entra uno de los principales factores para poder sacar a tu equipo adelante: la motivación.

La motivación es un aspecto fundamental para sostener a tu equipo, para lograr que asistan a todos los entrenamientos, que lleguen con una actitud ganadora, de querer aprender, trabajar y sacar el trabajo adelante. Si un alumno no se encuentra motivado por su deporte, equipo y principalmente por el entrenador, no va asistir a todas las sesiones, en ocasiones llegará con ánimos, en otras con flojera y en algunos casos no asistirá al entrenamiento, lo cuál puede ocasionar que inclusive deje el equipo, que por el contrario si un alumno está motivado, tiene objetivos dentro de su desempeño deportivo, se siente cómodo en los entrenamientos, con ganas de salir adelante y de mejorar, va a llegar a un entrenamiento contento, con ánimos de mejorar, de trabajar en equipo, de apoyar a los demás y no lo verá como una carga extra a sus labores diarias,

sino como un espacio para desahogarse, ser mejor y que logre motivarse deportiva, académica y personalmente.

Los resultados de tener alumnos motivados son amplios de los cuales se pueden señalar: tener un numero basto de integrantes, tener mejoras técnicas y de nivel en el equipo (una mejora en el rendimiento), el surgimiento de ideas por parte de los mismos integrantes, mantenerlos unidos, poder trabajar de una manera eficaz los aspectos psicológicos; activación, motivación, manejo del estrés, visualización interna, autocontrol, cohesión, etc., y lo mas importante obtener buenos resultados en competencia.

La aplicación de este programa pretende demostrar la importancia de la psicología, motivación y control en la activación en conjunto de diferentes factores psicológicos en un equipo de cheerleading para lograr una mejora en el rendimiento en competencia dando a entender a los entrenadores que como el trabajo físico y técnico es importante, el trabajo psicológico con los alumnos también es de gran importancia y facilitará el proceso de enseñanza así como los resultados competitivos.

CAPITULO I

CAPITULO I

1.1 Antecedentes

Filosóficos

Platón (427-347 AC) contrapuso el mundo de los sentidos (cuerpo) al mundo de las ideas (alma). Todos los fenómenos de la naturaleza son sombras de las ideas innatas, eternas y reales. Aprender es acordarse del conocimiento poseído del alma en una vida anterior. Dio mucha importancia a la razón, dejando de lado al mundo de los sentidos.

Los empiristas ingleses (Locke, 1632-1704) hicieron dos aportaciones:

- Estudio de la subjetividad en la experiencia sensorial
- Desarrollo del pensamiento asociacionista: ideas simples y complejas (asociación de las primeras)

1. La asociación es un axioma fundamental de la psicología: las conexiones entre los diferentes contenidos mentales dependen de la experiencias:

- Muchos motivos se aprenden por asociación
- Se pueden establecer asociaciones entre estímulos, respuestas y recompensas
- Muchos motivos se aprenden de la misma manera:
 - Motivos muy complejos se aprenden al asociarse con elementales.
 - Por repetidas asociaciones se prescinde de otros más básicos.

Críticas al asociacionismo: desinterés por la mente y reducción de la percepción a sensaciones pasivas. El constructivista Emmanuel Kant (1724-1804) estableció tres categorías psicológicas: conocimiento o cognición, sentimiento o emoción, conación o motivación. No todo procede de la experiencia, pues las percepciones han de ser ordenadas en el pensamiento. Luigi Galvani (1737-1798) descubrió la naturaleza eléctrica del impulso nervioso. (Japón, 2009)

Fisiológicos

Claudio Galeno (129-199) pronosticó la existencia de nervios sensoriales y nervios motores independientes.

Johannes Müller (1801-1858) defendió que diferentes fibras nerviosas transmitían distintos tipos de información al organismo, a través de la ley sobre energía específica de los nervios sensoriales: cada sensación depende de la clase de receptor y del tipo de fibra nerviosa que se excita y no de la clase de energía física que inicia la excitación (la neurofisiología contemporánea ha demostrado que una misma fibra sensorial puede recibir impulsos de terminaciones distintas y que una sola neurona puede recibir estimulaciones procedentes de muchas fibras sensoriales, distintas áreas del cerebro manifiestan diferentes cualidades de un mismo estímulo- áreas de proyección cortical). (Japón, 2009)

Psicológicos

Williams James, la llamó “VOLUNTAD”, contraponiéndola al hábito (rutina, continuidad de acciones). Anticipó la importancia de los procesos cognitivos. En Europa, el psicoanalista Freud usó el término impulso o “PULSIÓN” conceptualizado de una manera diferente.

La psicología utilizó por primera vez el concepto de motivación en 1920.

McDougall (1923) llamó “INSTINTO” a los procesos motivacionales, refiriéndose a las tendencias biológicas más cambiantes de la conducta, tratando de explicar incluso la conducta social humana.

Los conductistas, corriente dominante de la psicología hasta los 60, rechazaron el instinto y asentaron las bases para analizar la contribución del aprendizaje a la motivación. Inspiraron el surgimiento de la motivación por “INCENTIVOS”.

Durante la psicología cognitiva, el estudio de la motivación estuvo disminuido a favor del estudio de los procesos cognitivos (memoria, atención, pensamiento y lenguaje). (Japón, 2009)

Estudios

Pinto & Vázquez, realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar si existe una relación entre el nivel de estado de ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento, trabajaron con una muestra de 77 jugadores argentinos de golf amateur (edad media: 16,14). El diseño del estudio fue descriptivo, correlacional y transversal. Para la recolección de datos de las versiones en español de la situación de la competencia, Inventario de Ansiedad y el Enfoque de Afrontamiento en el Deporte Cuestionario se administraron. Mientras que los jugadores de golf que muestran un handicap más pobre revelan niveles altos de ansiedad somática ($r = 0,30$, $p < 0,01$), los que logran una mejor desempeño en los torneos son los que tienen mayores niveles de confianza en sí mismo ($r = - 0,31$, $p < 0,01$) y recurrir al apoyo social como estrategia de afrontamiento ($r = - 0,27$, $p < 0,01$). (Pinto & Vázquez, 2013)

Capdevila, & Fernández-Castro (2002) revisaron la literatura que trata de relacionar aspectos precompetitivos como la ansiedad o el estado de ánimo con el rendimiento, en deportes de resistencia, es muy extensa. Sin embargo, las medidas precompetitivas han mostrado importantes inconsistencias en los resultados debido a que no tienen en cuenta las fluctuaciones en la respuesta emocional y en los procesos psicológicos del atleta una vez comenzada la competición (Hammersmeister y Burton, 1995) (Bueno, Capdevila, & Castro, 2002) (Hammermeister, 1995)

En esta investigación se estudia la relación de aspectos precompetitivos, como la ansiedad, el estado de ánimo y la autoeficacia, y aspectos que suceden durante la competición, como las percepciones de amenaza y los recursos de afrontamiento, con el rendimiento. Mientras los aspectos precompetitivos se relacionan pobremente con el rendimiento, las percepciones de amenaza y los recursos de afrontamiento tienen un mayor poder explicativo de éste. Los resultados dan validez al concepto de sufrimiento

competitivo que aparece cuando el atleta obtiene la certeza, mientras está compitiendo, de que no alcanzará el objetivo por el que está luchando. (Bueno, Capdevila, & Castro, 2002)

1.2 Justificación

Hoy en día el Cheerleading en México se ha ido desarrollando de una manera muy grande, ya que tiene aproximadamente 15 años en los cuales se ha formalizado de una manera altamente competitiva y se ha ido esparciendo hasta llegar a la Universidad Vasco de Quiroga, es aquí cuando nace el equipo en el año de 2013 implementando esta nueva actividad en la Universidad.

Este programa de entrenamiento se basará en técnicas físicas estadounidenses enfocándonos en los niveles de activación porque a través de actividades, pruebas y situaciones reales de competencia, se logrará un alto rendimiento en competencia del equipo “UVAQ COED”.

En la actualidad se observa un crecimiento continuo en México, una actividad que va desarrollándose pero en ocasiones y algunas personas, con poca cultura deportiva, hablando sobre el entrenador y el entrenamiento deportivo, ya que algunos entrenadores no logran entender lo que abarca ser un entrenador competente, es por eso que por medio de éste programa se trabajará en demostrar la importancia de abarcar todos los aspectos dentro del entrenamiento deportivo enfocándose por esta ocasión en la psicología del deporte, a través de la aplicación de técnicas psicológicas enfocadas a la activación para obtener un alto rendimiento en competencia, demostrar cómo cada uno de los factores; activación, motivación, Visualización interna, manejo del estrés, auto control y cohesión de grupo, son importantes en el desarrollo y crecimiento deportivo de los alumnos logrando obtener mejores resultados en competencia.

El trabajo en éste programa servirá para hacer conciencia en las personas que decidan ser entrenadores deportivos y demostrarles la importancia de abarcar los diferentes elementos que componen al entrenamiento deportivo, recordando que al entrar en un

papel de ser un formador, no va a consistir únicamente en enseñar los elementos técnicos, desarrollar sus capacidades físicas y llevarlos a competir, sino también en contemplar los factores de la psicología que encamina a la activación, motivación, manejo del estrés, Visualización interna, cohesión de grupo y mantenerse atento por la vida personal en cada uno de sus alumnos para así ser un entrenador completo que pueda actuar bajo cualquier situación y poder crear y desarrollar un equipo competitivo con altos resultados no solo en el escenario sino también en su persona.

La aplicación de este proyecto va a beneficiar a que el deporte del Cheerleading en México crezca, que los entrenadores se interesen por querer ser mejores y en querer abarcar todos los aspectos relacionados con el entrenamiento deportivo para hacerlos competentes, entrenadores serios y formadores que alcancen sus expectativas no solamente al aplicar cargas físicas y enseñar elementos técnicos, sino preparando a sus alumnos como deportistas completos en cuerpo y mente, competitivos, honestos, con valores, con una buena formación y ética deportiva, para así alcanzar los resultados esperados a través de un proceso de enseñanza correcto y digno con una ética profesional.

1.3 Hipótesis

La homeostasis de activación genera mayor rendimiento en el equipo “UVAQ COED”

1.4 Hipótesis alternativa

La falta y/o la sobre activación genera menor rendimiento en el equipo “UVAQ COED”

(Se agrega una hipótesis alternativa, por la característica del tipo de estudio, ya que si la activación no se encuentra en una homeostasis, surge la hipótesis alternativa. Aplicado así por lo aprendido en metodología de tesis como parte de la estructura para la presente tesis)

1.5 Objetivo general

Desarrollar estrategias de entrenamiento para Cheerleaders enfocado en la activación para mejorar el rendimiento en competencias del equipo de la UVAQ.

1.6 Objetivos Particulares

- Desarrollar capacidades físicas enfocadas al Cheerleading para la obtención de buenos resultados mediante un programa de entrenamiento enfocado en la activación.
- Aumentar capacidades técnicas como resultado del programa.
- Mejorar el nivel psicológico y técnico del equipo.
- Identificar, analizar y concretar los niveles de activación y entrenarlos.
- Desarrollar la cohesión de equipo por medio del desarrollo de valores como responsabilidad, liderazgo, confianza, trabajo en equipo.
- Fomentar y fortalecer la motivación, visualización interna y manejo del estrés.

1.7 Pregunta de investigación

¿Puede un programa enfocado en la activación elevar el rendimiento del equipo deportivo de cheerleading “UVAQ COED”?

MARCO TEÓRICO

CAPITULO II

CAPITULO II. CHEERLEADING

El Cheerleading nace en Estados Unidos de América con el objetivo de apoyar a las distintas disciplinas deportivas de las universidades llegando a ser hoy en día uno de los deportes altamente competitivos en México y el Mundo.

Esta disciplina está compuesta por diferentes aspectos deportivos y artísticos, ya que tiene una combinación de gimnasia, pirámides, saltos, acrobacia, coreografía y baile lo cuál hace que sea muy llamativo pero una disciplina estricta y difícil en muchos aspectos

2.1 Cheerleading en EEUU

2.1.1 Preparando el escenario del cheerleading

Estados Unidos de América es la cuna del cheerleading ya que ahí nació, creció, se ha desarrollado y actualmente es el país mas fuerte en este deporte (International Cheer Union (ICU), 2015).

Retomamos algunos años antes de 1898...

La historia del Cheerleading está estrechamente ligada a la historia del deporte en los Estados Unidos (refiriéndonos al fútbol americano, baloncesto y Rugby), así como el desarrollo de la participación de la multitud en eventos deportivos.

El primer partido de futbol americano universitario se llevo a cabo en 1869 entre la Universidad de Princeton y la Universidad de Rutgers (anfitriones) en Nueva Jersey, EEUU. Este fue el ambiente deportivo inicial para presenciar el nacimiento de porristas. Por 1880 en el ambiente del futbol americano de la Universidad de Princeton llevó a los estudiantes de la universidad a formar el “Pep club” (club de ánimo) formado

únicamente por hombres para dirigir “porras” a la multitud. Porras como: ¡Rah, Rah, Ray! ¡Tiger, Tiger, Sis, Sis, Sis! ¡Boom, Boom, Boom! ¡Aaaaah! ¡Princeton, Princeton, Princeton! Todo gritado desde los asientos del estadio como método de apoyar a su equipo hacia la victoria (ICU, 2015)

En 1884 un estudiante graduado de la Universidad de Princeton Thomas Peebles, se mudó a Minneapolis, Minnesota, EEUU. e introdujo el Princeton “Pep club” y el concepto de “porras” a los estudiantes de la Universidad de Minnesota con gran éxito en sus juegos de futbol americano.

En el mismo año dos jugadores de Rugby de la Universidad de Minnesota crearon otro club llamado “team yell” con una la porra “SKI – YOU – MAH para inspirar a su equipo de rugby (Ski que significa de una tribu nativa Victoria y U-Mah refiriendo a la Universidad de Minnesota). La porra se hizo muy popular en toda la Universidad y pronto sería fundamental para un estudiante llamado Johnny Campbell (atribuye la invención de lo que se conoce hoy en día como Cheerleading).

Por 1889 “Pep club” “Team yell” y muchos mas continuaron desarrollándose en varias escuelas y universidades de EEUU inspirando a sus fans del deporte.

A finales de Octubre de 1898, el equipo de futbol americano de Minnesota había sufrido tres derrotas consecutivas, por lo cual el alumnado y el periódico estudiantil editorial hizo la siguiente suplica a sus estudiantes “cualquier plan para avivar el entusiasmo de los atletas serán útiles” para el último partido de la temporada.

2.1.2 Nacimiento Del Cheerleading

Como resultado los integrantes del “Pep club” desarrollaron un nuevo plan para involucrar mas al público con el fin de ganar su último partido de la temporada el 02 de noviembre de 1898 contra la Universidad de Northwestern. Seleccionaron a un numero de hombres que se encargarían de que todo el mundo dejara sin aliento y sin voz al parque.

Fue Jack “Johnny” Campbell quien toma el crédito como el primero de estos “yell leaders” para recoger un megáfono, saltar a la cancha deportiva y dirigir a la multitud con la ya popular porra universitaria organizada: Rah, Rah, Rah! Ski-U-Mah! Hoo- Rah! Varsity! Varsity! Minn-e-so-tah! Con mucho crédito atribuido a Johnny Campbell y sus habilidades para motivar al público y su equipo de fútbol americano, Minnesota ganó el juego 17 – 6 y aquí es donde nace el Cheerleading. (ICU, 2015) (VARSITY, 2015)

Basado en el éxito de Johnny Campbell y sus compañeros de estudio en la Universidad de Minnesota el Cheerleading continuó creciendo y desarrollándose junto a la popularidad de los deportes en los próximos años. Como el Cheerleading fue creciendo en participación, se le fueron añadiendo nuevas técnicas y habilidades y el cheerleading fue mejorando por sí mismo en su forma actual.

2.1.3 Las Mujeres Se Convierten En Mayoría De Atletas En El Cheerleading (1923 – 1948)

Durante sus primeros 25 años, el Cheerleading era una actividad “únicamente masculina”. No fue sino hasta 1923 que la Universidad de Minnesota introdujo las primeras porristas mujeres en sus juegos deportivos. Aunque las mujeres siguieron participando como porristas en varias partes de los EEUU después del 1923, no fue hasta la década de 1940 que las mujeres se convirtieron en la mayoría de las atletas en el cheerleading durante una época en la que los estudiantes universitarios hombres salieron del país para luchar en la Segunda Guerra Mundial. Hoy en día las mujeres representan más del 90% de cheerleaders en el mundo.

2.1.4 INTRODUCCIÓN DE LOS CHEERLEADING CAMPS; La Expansión Del Cheerleading Comienza

Después de comenzar su carrera de porrista en el North Dallas High School y más tarde en la Southern Methodist University (Texas), Lawrence “Herkie” Herkimer impartió la primera clínica de cheerleading en Sam Houston State University, donde Herkie pasó a desarrollar sus firma “Herkie” en un salto, el “Spirit Stick” y los “Pom pon” elementos importantes en el cheerleading hasta hoy en día. (ICU, 2015) (VARSITY, 2015)

2.1.5 NATIONAL CHEERLEADING ASSOCIATION (NCA); Cientos De Miles De Porristas Entrenados

En los años de 1960 se podrían encontrar porristas en prácticamente todas las escuelas primarias y secundarias de los EE.UU. En 1961 “Herkie” incorpora la NCA y llevó a cabo campamentos y clínicas de porristas a miles de porristas de todo EE.UU. Con estas innovaciones y la creación de la NCA, el cheerleading se convirtió en una de las actividades juveniles con más rápido crecimiento en todo EE.UU.

En 1974 el ex gerente general y vicepresidente de la NCA, Jeff Webb, funda la Universal Cheerleaders Association (UCA) para enseñar los niveles más altos de habilidades para porristas alrededor de los EE.UU. En específico, habilidades como subidas en parejas y pirámides para hacerlo más entretenido, aumentando el liderazgo tradicional del cheerleading; comienza una nueva era del cheerleading. (ICU, 2015) (VARSITY, 2015)

2.1.6 UCA combina las habilidades del cheerleading con música; nacimiento de “rutina de cheerleading”.

En Julio de 1975 instructores de la UCA abren el campamento de la Universidad de Memphis en Tennessee con una demostración de habilidades de porristas incorporando la música; la “rutina de porristas” nace.

2.1.7 UCA acoge el primer Campeonato Nacional de Porristas celebrado en ESPN; Comienza la sindicalización.

En 1982 UCA realiza el primer Nacional de porristas celebrado en ESPN como método para dar cabida a las miles de solicitudes para este nuevo estilo de cheerleading. Esto comenzó por 30 años destacando el cheerleading en la televisión; una introducción de Jeff Webb en lo moderno del cheerleading no solo en todo EEUU sino también en el mundo.

Basado en la programación sindicalizada de campeonatos nacionales, videos musicales y eventos deportivos, el cheerleading comienza a desarrollarse aun más en los próximos años en Canadá, Gran Bretaña, México, Costa Rica y Finlandia. (ICU, 2015)

2.1.8 American Association of Cheerleading Coaches and Administrators (AACCA) 1987; estableciendo el estándar de seguridad del Cheerleading y duplicándose a nivel mundial.

Con el rápido crecimiento del Cheerleading, la organización de Jeff Webb dirige el desarrollo de una nueva entidad sin fines de lucro llamada "Asociación Americana de Entrenadores y Administradores del Cheerleading", para enseñar a los entrenadores las pruebas de seguridad alrededor de EEUU y el mundo. Se convierte rápidamente en algo estándar para la seguridad del cheerleading en EEUU y comienza a duplicarse a nivel mundial la promoción de la seguridad de los porristas.

2.1.9 El Cheerleading Escolar En Eeuu Alcanza 1,7 Millones De Atletas; Se Comienza A Desarrollar El Programa "All Star" No Escolarizado

En 1990, el cheerleading escolar alcanza 1,7 millones de atletas en los EEUU (fuente: Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Secundarias) (ICU, 2015:S/P), debido a su popularidad y desbordamiento de los atletas interesados organizaciones externas a las escuelas comienzan a ofrecer sus programas de Cheerleading.

Aunque inicialmente comenzó en la década de 1980, los años 1990 se ve el comienzo del Cheerleading no basado en la escuela, llamado “All Star” (ICU, 2015)

2.1.10 UCA presenta actuaciones de porristas en Austria y Francia, NCA en Irlanda

En 1992 UCA envía porristas de EEUU para participar en la celebración de año nuevo en París al igual que en la celebración de Año nuevo en Viena, teniendo la celebración del día de porristas a Francia y Austria por primera vez. Al igual EEUU envía a San patricio en Irlanda a la celebración en Dublín Irlanda, el mismo años. Ambos eventos en París y Dublín continuarán durante las próximas dos décadas.

2.1.11 UCA presenta porristas en Chile (Cheer Chile); comienza sudamerica y el Caribe en Cheerleading.

Entusiasmados por el Cheerleading en el País de Chile, Rodrigo Nguita e Irma Olivares, piden a Jeff Webb y UCA introducir el Cheerleading moderno en su casa, la primera en el continenete de América del Sur.

Durante los próximos 16 años, su nueva organización “Cheer Chile” y UCA entrena a miles de porristas en todo el país y comienza a extenderse por todo el continente.

Como comienza la sindicación de los campeonatos nacionales de porristas de UCA en ESPN alrededor de America y el mundo, el cheerleading comienza a acelerar aun mas el interés en Costa Rica, México, Canadá y Puerto Rico, entre otros. (ICU, 2015)

2.1.12 Primer espectáculo internacional de cheerleading (Japón y Chile), Walt Disney World Resort.

Por primera vez, equipos de Japón y Chile acuden al campeonato nacional de universidades UCA en Estados Unidos en Enero de 1995. Durante los próximos años, en el desarrollo del All Star Cheerleading, equipos internacionales comienzan a viajar a diferentes países que participan en la competencia mundial. (ICU, 2015)

2.1.13 El Cheerleading participa en la ceremonia inaugural de la XXVI Olimpiada.

El cheerleading participa en la ceremonia de inauguración de la XXVI Olimpiada, los juegos olímpicos de verano 1996, celebrada en Atlanta, Georgia, EEUU, además de introducir el cheerleading al mundo. Las Olimpiadas futuras serían testigos de la participación del cheerleading en sus diversos eventos deportivos.

2.1.14 UCA presenta actuaciones de porristas en desfile de Australia, las clínicas y competencias de Cheerleading siguen creciendo en todo el mundo.

UCA envía porristas de EEUU a participar en el desfile del día de pascua celebrado en Sídney, Australia en 1999; esta es la primer introducción del Cheerleading en Australia y el continente de Oceanía.

Las Clínicas de Cheerleading, competencias nacionales y eventos continentales continúan en Suecia, Finlandia, Gran Bretaña, Alemania, China Taipéi, Japón, Rusia, México, Canadá y varias partes del mundo.

En 2003 se forman mayores organizaciones de Cheerleading en Estados Unidos y se registra la entidad sin fines de lucro USASF (United States All Star Federation) y también la IASF (International All Star Federation) para apoyar a los clubes internacionales de Cheerleading y el Campeonato mundial de clubes All star.

Como el Cheerleading a nivel internacional sigue creciendo (en escuelas, universidades y clubes / All Star) USASF y IASF forman y registran la federación sin ánimo de lucro para apoyar el crecimiento de los clubes de Cheerleading en el mundo. (ICU, 2015)

2.1.15 USASF / IASF realiza el Primer Campeonato mundial de Cheerleading.

2004; USASF / IASF son sede del primer campeonato mundial de Cheerleading en Walt Disney World Resort transmitido por ESPN; 14 de los mejores equipos del mundo, compiten por un título mundial.

2.1.16 USASF / IASF realizan el Segundo Campeonato mundial de Cheerleading

2005; USASF / IASF anfitrión del segundo Campeonato Mundial de Cheerleading “Cheerleading Worlds” en Walt Disney World Resort, grabados para la difusión mundial por ESPN; compiten 3 naciones, 3 continentes, 100 equipos de mundo compiten por el título del campeonato mundial; 15 países, 4 continentes observan el campeonato y se realiza la primer reunión general anual. (ICU, 2015)

2.1.17 USASF / IASF acoge el tercer Campeonato mundial de Cheerleading

2006; USASF / IASF sede del Tercer Campeonato mundial de Cheerleading “Cheerleading Worlds” en Walt Disney World Resort grabado y transmitido por ESPN alrededor del mundo; compiten 15 países, 4 continentes, 150 equipos por el título del Campeonato Mundial; 17 países, 5 continentes observan y mantienen la segunda reunión general anual

Noviembre 2006; los directores de ICU (International Cheer Union) realizan campamentos de entrenamiento de cheerleading en toda la república popular de China y ayudan con el primer televisado en China del Campeonato Nacional de Cheerleading celebrado en Wuhan, China. Cursos de formación de ICU continúan anualmente en todo el país. (ICU, 2015)

2.1.18 USASF / IASF acoge el Cuarto Campeonato Mundial de Cheerleading

Abril de 2007: USASF / IASF sede del cuarto Campeonato Mundial “Cheerleading Worlds” celebrado en Walt Disney World Resort, grabado para la emisión global por ESPN; 19 naciones, 4 continentes, 200 equipos del mundo compiten por el título del campeonato mundial; 19 países, 4 continentes observan y mantienen la tercer reunión anual general.

Julio de 2007: Primer reunión Panamericana celebrada en Memphis, Tennessee, con 9 de las Naciones Panamericanas en la asistencia.

Septiembre de 2007: La IASF con 19 naciones como miembros y también la ICU como un adicional de organización sin fines de lucro se reúnen para mejorar los esfuerzos en el apoyo a la Federación Nacional y el desarrollo de la confederación continental, Campeonatos del mundo para los equipos nacionales, los esfuerzos de reconocimiento mundial por las autoridades deportivas internacionales, y para apoyar el desarrollo seguro de porristas de todo el mundo.

Septiembre de 2007: Junto con muchas otras federaciones nacionales en desarrollo “EEUU for anima” está registrada como una organización sin fines de lucro como el órgano de Gobierno Nacional para Cheer en los EEUU.

En este año la ICU crece 19 – 35 federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.1.19 IASF / ICU es sede del quinto campeonato mundial de Cheerleading, ICU presenta documentos provisionales al Comité Olímpico Internacional, la formación de ICU continua alrededor del mundo.

Enero de 2008: ICU celebra su primera reunión Europea en Orlando, Florida; 19 Naciones Europeas asisten.

Abril de 2008: IASF / ICU son sede del quinto campeonato mundial de Cheerleading en Walt Disney World Resort, grabado para la emisión global de ESPN; 25 naciones, 4 continentes, 300 equipos del mundo compiten por el título mundial; 29 países, 5 continentes observan y mantienen la cuarta reunión general anual.

Julio de 2008: ICU celebra sus primeros entrenadores y entrenamientos con atletas en el continente de África en Kampaña, Uganda para la ICU NF Uganda Cheerleading Association. Sesiones de entrenamiento de ICU continúan en los próximos años.

Septiembre de 2008: ICU ocupa el primer entrenamiento para entrenadores europeos en Berlín, Alemania. Mas de 100 entrenadores de 15 países asisten a la certificación. El curso de entrenadores europea de formación de ICU se convierte en un acontecimiento anual.

ICU crece a 50 federaciones como miembros: presenta su candidatura de adhesión provisional al Comité Olímpico Internacional.

Noviembre de 2008: ICU realiza un curso para jueces en Helsinki, Finlandia.

Diciembre de 2008: ICU realiza la primer Capacitación en el sudeste de Asia / Pacífico, Kuala Lumpur, Malasia; mas de 80 entrenadores de 12 países asisten a la certificación. ICU en el sudeste de Asia continua con su curso de formación del pacífico anualmente. ICU crece a 56 federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.1.20 IASF / ICU aloja el sexto campeonato mundial de Cheerleading; Divisiones en selección nacional son juzgadas por el panel de jueces de ICU representando 25 países; ICU presenta la solicitud oficial de ingreso a Sport Accord.

Abril 2009: IASF / ICU es sede el sexto campeonato del mundo en Walt Disney World of Sports, grabada por la difusión mundial de ESPN; 38 naciones, 4 continentes, 400 equipos del mundo compiten por el título del campeonato del mundo; 45 países, 5 continentes observan y mantienen la quinta reunión general anual.

Abril de 2009: primera ocasión que Asia, tiene un encuentro continental y se celebra en Orlando, Florida. 10 Naciones de Asia / Oceanía asisten.

Mayo de 2009: anfitriones de ICU 2009 en Europa del Este abren el Cheerleading en Moscú , Rusia. 5 federaciones y atletas del Este de Europa participan en el evento.

Julio de 2009: segunda reunión anual Panamericana Nacional, Ciudad de Panamá, Panamá; 22 naciones panamericanas asisten.

Agosto 2009: ICU crece a 76 federaciones como miembros: presenta su candidatura de adhesión formal al Sport Accord

Septiembre 2009: ICU es anfitrión de la primer ICU europea celebrada en Disneyland París, 17 naciones, 1,500 porristas compiten por el título europeo abierto; ICU acoge su segunda conferencia de entrenadores europeos en Disneyland París.

Octubre de 2009: ICU anfitrión de la primer capacitación de entrenadores del Caribe en Puerto España, Republica de Trinidad y Tobago; para convertirse en programa anual.

Noviembre de 2009: Código de Antidopaje en ICU es aceptado por la Agencia Mundial Antidopaje para Cheer.

Diciembre de 2009: A la fecha, la ICU ha llevado a cabo capacitación de jueces, entrenadores y atletas en 75 países de los 5 continentes en todo el mundo.

International Cheer Union crece a 79 Federaciones; la participación de porristas alcanza 3,5 millones de atletas de 79 países a lo largo de todo el mundo (NFHS, IASF, NFS, 2015)

2.1.21 IASF / ICU sede del séptimo campeonato mundial de Cheerleading; realizadas Reuniones Regionales ICU continental, así como el sexto AGM; ICU presenta la 44ª Asamblea General de Sport Accord en Dubai; ICU presenta la solicitud formal para el reconocimiento del IOC.

Abril 2010: IASF / ICU celebran el séptimo campeonato mundial “The Cheerleading Worlds” en Orlando FL, Walt Disney World Resort, grabado para la difusión mundial por ESPN, abril de 2010; 60 países, 5 continentes mantienen la sexta Reunión General Anual.

La ICU continental y las reuniones regionales se llevan a cabo de la siguiente manera:

Panamericana. Regiones continentales: América del Sur, América Central / el Caribe, América del Norte.

Asia y Oceanía. Regiones Continentales: el norte de Asia, el sudeste de Asia y Oceanía.

Europa y África. Regiones Continentales: Europa Occidental, Europa Oriental, África.

La ICU presenta el Deporte del Cheerleading a los ejecutivos de mas de 100 federaciones y organizaciones deportivas internacionales en la 44ª Asamblea General de Sport Accord en Dubai.

ICU se compromete a aplazar la votación en Sport Accord hasta nuevos debates con la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) para definir aún más los dos deportes.

Diciembre de 2010: ICU presenta la solicitud formal para el reconocimiento del IOC.

International Cheer Union (ICU) crece de 79 a 95 Federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.1.22 ICU acoge el octavo campeonato mundial de Cheerleading; se realizan reuniones Regionales de ICU continental, así como el séptimo AGM; ICU recibe recomendación positiva del consejo Sport Accord.

Marzo 2011: Cheerleading Asosation of Singapur (CAS) acoge la primer ICU sudeste asiático de Cheerleading, da la bienvenida a 8 países en toda la región.

Abril de 2011: ICU pospone Sport Accord voto en la búsqueda de nuevas conversaciones con la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

Abril 2011: IASF / ICU celebran el octavo campeonato mundial de Cheerleading en Walt Disney World Resort grabado para la difusión mundial de ESPN, abril de 2011: 65 países, 5 continentes mantienen la séptima reunión general anual.

ICU continental y las reuniones regionales se llevan a cabo de la siguiente manera:

Panamericana. Regiones continentales: América del Sur, América Central / el caribe, América del Norte.

Asia y Oceanía. Regiones Continentales: el norte de Asia, el sudeste de Asia y Oceanía.

Europa y África: Regiones Continentales: Europa Occidental, Europa Oriental, África.

Julio 2011: Confederación de ICU Europea, Unión Europea de Cheerleading (ECU) acoge el primer ECU Campeonato de Europa en Praga, Republica Checa - bienvenida a 1,500 atletas de 18 naciones europeas.

Diciembre de 2011: ICU anfitrión del primer campeonato de Cheerleading del caribe en Bridgetown, Barbados, reciben a 200 porristas de Jamaica y Barbados, en desarrollo de la región. Informe de seguridad de Estados Unidos Oficial Anual enumera el Cheer como uno de los deportes más seguros, sólo superada por la natación.

International Cheer Union (ICU) crece de 95 a 101 federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.1.23 ICU acoge el noveno Campeonato Mundial de Cheerleading; Reuniones Regionales de ICU continental efectuados, así como AGM 78H; Figura, ICU y Sport Accord firman acuerdo trilateral; ICU recibe recomendación positiva del consejo Sport Accord.

Marzo de 2012: Asociación de Cheerleading de Singapur (CAS) acoge el segundo campeonato ICU sudeste asiático, le da la bienvenida a 12 naciones de la región.

Abril 2012: ICU es sede del noveno campeonato mundial en Walt Disney World Resort grabados por la red de CBS Sports (ICU) y ESPN difusión mundial (Cheerleading Worlds), abril de 2012: 70 países, 5 continentes mantienen la Octava reunión general anual.

Asamblea General de ICU adopta la Sport Accord los estatutos recomendados.

ICU continental y las reuniones regionales se llevan a cabo de la siguiente manera:

Panamericana. Regiones continentales: América del sur, América Central / el Caribe, América del Norte.

Asia y Oceanía. Regiones Continentales: el norte de Asia, el sudeste de Asia y Oceanía.

Europa y África: Regiones Continentales; Europa Occidental, Europa Oriental, África .

Mayo de 2012: ICU promueve activamente el deporte del Cheerleading en su stand de exposición a cientos de líderes deportivos internacionales en la convención Sport Accord en la ciudad de Quebec, Quebec, Canadá.

FIG anuncia a la 46ª Asamblea General de Sport Accord en un acuerdo en el que se prevé para la finalización de ICU en agosto de 2010. ICU pospone Sport Accord un voto común de acuerdo con la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

Julio de 2012: la Confederación de ICU Europea, (ECU) acoge el segundo campeonato de Europa en Ámsterdam, Países bajos – bienvenida a 2.000 atletas de 18 naciones europeas.

Agosto de 2012: ICU y Sport Accord firman acuerdo trilateral de los términos y condiciones que figura el apoyo en el principio de la admisión de la ICU en Sport Accord.

Septiembre de 2012: La Federación Japonesa de ICU “Cheer Japan” acoge la primer competencia de Asia en Tokio, Japón - bienvenida a 1.200 atletas de 12 naciones.

ICU crece de 101 a 103 federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.1.24 ICU aloja el décimo campeonato mundial de Cheerleading; Reuniones Regionales de ICU continental efectuadas, así como AGM 88h; ICU es admitido como miembro número 109 de Sport Accord.

Marzo de 2013: ICU se convierte en un orgulloso miembro de la Asociación de Deportes internacionales para todos (TAFISA) en la promoción del desarrollo de estilos de vida activos para jóvenes del mundo. Asociación de Cheerleading en Singapur (CAS) acoge el 3er campeonato ICU asiático de Cheerleading y da la bienvenida a 12 naciones de la región.

Abril de 2013: ICU acoge el décimo campeonato mundial de Cheerleading en Walt Disney World Resort grabado por CBS Sports (ICU) y ESPN difusión mundial (Cheerleading Worlds) abril de 2012: 70 países, 5 continentes sostienen la novena reunión general anual.

ICU continental y las reuniones regionales se llevan a cabo de la siguiente manera:

Panamericana. Regiones continentales: América del Sur, América Central / el Caribe, América del Norte.

Asia y Oceanía. Regiones continentales: el norte de Asia, el sudeste de Asia y Oceanía.

Europa y África: Regiones continentales: Europa Occidental, Europa Oriental, África.

Mayo de 2013: 47ª Asamblea General Estatutaria de Sport Accord admite a la ICU y el deporte del Cheerleading como su miembro número 109 de Sport Accord. ICU se convierte oficialmente en el órgano de gobierno mundial reconocido para el deporte del Cheerleading en todo el mundo.

Julio de 2013: Confederación de ICU europea, Unión Europea del Cheerleading (ECU) acoge el tercer campeonato de ECU de Europa en Glasgow, Escocia Commonwealth Arena – Bienvenida a 2.000 atletas de 20 naciones europeas.

Los jueces, entrenadores y atletas de ICU siguen con la capacitación a más de 90 países en todos los continentes hasta la fecha.

International Cheer Union (ICU) crece de 103 a 105 federaciones como miembros. (ICU, 2015)

2.2 Equipo Deportivo UVAQ COED

2.2.1 Historia del equipo UVAQ COED

El equipo deportivo de cheerleading de la Universidad Vasco de Quiroga surge como una nueva idea en la Universidad por el departamento de deportes para captar alumnos que no se ven actualmente interesados por las disciplinas deportivas que se imparten en la universidad con el objetivo de promover el deporte, invitarlos a formar parte de una disciplina nueva y diferente para que realicen ejercicio y formen parte de un grupo en el cual podrán desarrollar capacidades físicas, educativas e intelectuales como la memoria, pensamiento creativo, liderazgo.

La filosofía del entrenador va muy encaminada con la misión institucional, ya que tiene por compromiso formar deportistas pero principalmente personas, personas con valores, responsabilidades, compromisos, motivaciones y una actitud positiva, fomentando la educación personal y educación académica, ya que siempre se tiene el compromiso de cumplir en clases, sacar buenas calificaciones y posterior como recompensa estar en el equipo.

Surgiendo como taller en el ciclo 2013 – 2014, el equipo comienza en Agosto de 2013 en las pláticas propedéuticas de los alumnos de nuevo ingreso explicándoles cómo es la disciplina, en qué consiste, qué la conforma y las capacidades y valores que desarrollarán en la misma.

Comenzando con 25 alumnos interesados en el taller, a lo largo de los primeros meses el equipo inició desde un nivel muy básico, ya que ninguno tenía conocimientos del deporte y se empezó desde cero en todos los aspectos que conforma la disciplina, subidas, saltos, gimnasia, baile y performance.

A lo largo de los primeros meses el equipo comenzó a verse interesado por el deporte ya que pidieron más entrenamientos a la semana, lo cual benefició a que el equipo creciera con un mejor nivel de manera mas rápida y adaptándolos al ambiente deportivo.

Su primer presentación a los medios fue en las instalaciones de la Universidad Vasco de Quiroga hacia al alumnado, mostrando sus habilidades obtenidas a lo largo de los primeros tres meses desde su inicio, teniendo una respuesta muy alegre y amistosa por parte del público, aplaudiendo su trabajo, su técnica y su perfección en la rutina.

Al siguiente mes el equipo “UVAQ COED” tuvo su primer competencia intercolegial en la cual los alumnos a pesar de ser novatos, de ser su primer competencia y tener nervios, lo hicieron de una manera excelente, obteniendo el primer lugar de ocho equipos escolares que se encontraban en la competencia.

Entusiasmados los alumnos y motivados por seguir adelante, concluyeron su primer semestre como deportistas en esta nueva disciplina, ansiosos por comenzar su nuevo semestre con todas las ganas para mejorar y obtener nuevos y mejores logros.

Comenzando el segundo semestre del primer ciclo escolar del equipo, se prepararon para su competencia más importante del año, el nacional de CONADEIP celebrado en la ciudad de México.

Continuaron su preparación con habilidades mucho más avanzadas, mejorando su técnica y elevando el nivel competitivo del equipo, a lo largo de dos meses, para en su tercer mes partir a su primer competencia nacional y demostrar todo lo que han trabajado. Compitiendo a nivel nacional contra equipos de mucha experiencia y con mucho mayor nivel al de ellos, dieron lo mejor de sí y lograron quedar en sexto lugar de diez equipos mixtos que compitieron contra ellos, terminaron de una manera muy satisfecha y cumplieron sus objetivos y retos durante esa temporada.

En su segunda temporada del equipo 2014 – 2015 únicamente se quedó la mitad del equipo, las personas que realmente encontraron una pasión en el deporte siguieron en el equipo y los demás, concluyeron su ciclo de taller, explicando que como el curso pasado fue por taller, tendrían ocupaciones académicas el siguiente ciclo por lo cual se les dificultaría asistir en su totalidad a los entrenamientos de selección, de una buena

manera y respetuosa se retiraron, observando así que se logró el objetivo de comenzar a formar personas educadas, honestas y con valores.

En la temporada 2014 - 2015 con los alumnos del año pasado y algunos de nuevo ingreso que se integraron al equipo representativo se comenzó a trabajar de una manera excelente, ya que estaban todos mas comprometidos, sabían a lo que iban y se centraban en llegar, entrenar y mejorar, contagiando sus costumbres a los de nuevo ingreso, facilitando el proceso de enseñanza educacional de los alumnos.

En los primeros tres meses y medio se trabajó en aumentar el nivel del equipo a comparación del año pasado, ya que se tenían las bases y partiendo de ahí se logró avanzar rápidamente y con elementos de mayor dificultad, preparándose para su primer competencia a nivel nacional de una organización profesional de la disciplina y no escolarizada, se trabajó una rutina de nivel tres con los alumnos ya que sus habilidades y capacidades se identifican en ese nivel y pudieron sacar una rutina altamente competitiva para el nacional.

Llegando la fecha de la competencia y los alumnos preparados física y mentalmente partieron a la ciudad de Guadalajara, Jalisco a una competencia nueva y totalmente diferente a las anteriores, se mostraron emocionados y entusiasmados por dar su mejor desempeño en el escenario y durante el viaje gracias al ir preparados de una muy buena manera se mostraron relajados y felices, obteniendo como resultado una rutina ejecutada con las mayores expectativas esperadas por los alumnos y entrenador y un segundo lugar a nivel nacional contra equipos del mismo nivel y muy fuertes.

A la siguiente semana después de su nacional tuvieron su competencia intercolegial en la ciudad de Morelia, chocando con esa semana intermedia de exámenes finales y con tres alumnos que no podrían asistir a esta última competencia del primer semestre de su segunda temporada, se confiaron, tuvieron algunos errores y no lograron defender el título del primer lugar, quedando en segundo de varios equipos pero demostrando una buena rutina a pesar de pequeños errores que se obtuvieron, se propone elaborar una

solicitud a direcciones para mover la fecha de exámenes, ya que las fechas de competencia no se pueden modificar pero de exámenes y de manera interna se podría lograr.

Comenzando el segundo semestre de su segundo ciclo, al equipo se le comenzó a introducir trabajo psicológico en sus entrenamientos, desde integración, confianza, auto reconocimiento, visualización interna, activación, manejo del estrés, motivación, etc. se trabajó una metodología de entrenamiento enfocada en desarrollar la condición para su rutina y al mismo tiempo la mejora de elementos técnicos para en su próxima competencia nacional de CONADEIP lograr mejores resultados a los del año pasado y no solo hablando resultado en pódium sino resultado en cada uno de los integrantes como mejora de sus habilidades físicas y mentales.

En el transcurso de su preparación ocurrieron altas y bajas, pero siempre con una mirada en alto en sacar todo adelante y como siempre dar lo mejor de sí.

Se tuvieron diferentes presentaciones como método de preparación en la universidad, inauguraciones, etc. para estar preparados en su nacional.

Llegada la fecha del nacional después de un fuerte estrés pero apoyado por el trabajo psicológico durante los entrenamientos, partieron con una buena actitud al campeonato, trabajando de una manera muy dura en Monterrey lugar de la competencia, ya que semanas antes no se pudo entrenar por motivo de vacaciones, el equipo se esforzó por trabajar y sacar todo a la perfección, a lo largo de dos días en entrenamientos pesados, con clima diferente, trabajando su técnica y condición, llegado el día de la competencia se desarrollaron de una manera óptima y terminaron satisfechos con su trabajo y con una gran lección de sus errores como mejora personal y grupal.

El equipo UVAQ COED continúa con entusiasmo en seguir adelante, durante sus vacaciones individualmente preparándose para llegar mejor que nunca y esta tercera temporada obtener mejores logros y resultados y poder aumentar su nivel para demostrar de que están hechos.

CAPITULO III

CAPITULO III. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE “NIVELES DE ACTIVACIÓN”

3.1 Psicología

Etimológicamente la palabra psicología (psyche y logos) significa: ciencia del alma. La psicología ha ido evolucionando, de ser considerada como una “filosofía de la mente” pasando por el “estudio empírico de los fenómenos de la mente” hasta llegar a ser la “ciencia de la vida mental, de sus fenómenos y de sus condiciones” definida así por Williams James, (1842-1910), estudiando las sensaciones, los sentimientos y los pensamientos.

Hoy se define como: *“La ciencia que estudia la conducta de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se producen en su entorno físico y social”*. (Bernardo R, Japón) (Japón, 2009)

3.1.1 La Psicología del Deporte

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Podemos establecer sus raíces en los mismos comienzos de la psicología experimental de Wundt y sus trabajos de laboratorio, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices.

Las dos tendencias de la investigación durante un largo periodo de tiempo se

corresponden con los trabajos realizados en Estados Unidos y en la Unión Soviética. Este hecho, lo recoge (Cruz & Riera, 1991) comentando que se ha asistido a dos formas diferentes de ver nuestra disciplina: así, mientras que en la antigua Unión Soviética se interesaban por las motivaciones, el poder mental y las tensiones previas a las competiciones de sus deportistas, en los países occidentales, los psicólogos del deporte investigaban aspectos que tenían que ver con el aprendizaje motor (Singer R. , 1967) (Oxendine, 1967) (Whiting, 1969) y con la evaluación de la personalidad del deportista. (Kane, 1973) (Thill, 1975) (Ogilvie, 1968) (Martens, 1975)

Por otra parte, referimos a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte, las cuales provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

En países de la Europa del Este en los años veinte, podemos mencionar los trabajos realizados por A. Rudik o P. Puni, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción -especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.).

En otro continente, encontramos las aportaciones de el pionero C. Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EE.UU. Griffith dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje,..), fue contratado en 1925 por un equipo deportivo de la Universidad de Illinois, y en 1932 por un equipo profesional de béisbol con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte.

En Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, encontramos en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte, interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva.

La formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombravella o J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España.

Tal vez, la incorporación de la psicología del ejercicio en la década de los 80 ha sido uno de los elementos más destacables del reciente panorama investigador. (Singer & Hausenblas, 2001) Paralelamente a este hecho, se observa cómo se pasa de prestar atención a las áreas clásicas de la PAFD a centrarse en la preparación psicológica de los deportistas, con el objetivo de que rindan al máximo en la competición (Cruz & Riera, 1991) (Araujo, 2000)

Se puede concluir diciendo que la Psicología de la Actividad Física y el Deporte es un área consolidada, caracterizada por una creciente elevación del nivel de calidad y cantidad de los trabajos e investigaciones y una configuración académica y profesional.

3.2 Concepto de Motivación

La motivación es un proceso dinámico e interno, hace referencia al deseo de querer cubrir una necesidad, y que nos mueve a realizar o no conductas, dependiendo de los motivos expresados como deseos, pulsiones o necesidades, que se producen en cada momento. Incluye los siguientes elementos: activación, persistencia, direccionalidad, vigor y finalización.

La palabra motivación deriva del latín “moveré”, que significa “moverse”. La motivación es un constructo hipotético no observable, que sólo puede inferirse indirectamente a partir de la observación de conductas específicas y por sucesos estímulares antecedentes y consecuentes de ellas (estímulos o respuestas).

Existen dos grandes categorías de motivos:

- Los motivos primarios (innatos o biogénicos), funcionalmente relacionados con la subsistencia del individuo y de la especie: hambre, sed, sexo y sueño.
- Los motivos secundarios (adquiridos o psicogénicos), por aprendizaje, están relacionadas con el crecimiento general de los sujetos. Son los motivos de logro, poder y afiliación.

Existen dos modos de sentirse motivado en función del origen de la conducta:

- La motivación extrínseca: realiza una actividad como medio de conseguir un fin.
 - La motivación intrínseca: se realiza una actividad por el propio valor que proporciona.
- (Madsen, 1980)

Algunos estímulos ambientales pueden provocar una respuesta involuntaria en un individuo, apreciándose que la intensidad de la respuesta es proporcional a la intensidad del estímulo. En estos casos, la medida en la que un individuo es activado representa la medida en la que se siente motivado (Deckers, 2001)

Al final, la conducta es motivada conjuntamente por la interacción de los eventos internos y los eventos ambientales. Si alguno de esos dos aspectos no se produce, o no está presente, o está, pero de forma incorrecta o deficiente, es muy probable que no se produzca la conducta motivada. (Biner, Huffman, & Curran, 1998)

3.3 Activación o Arousal

Es la característica energizante de la motivación, una de las variables responsables del inicio, del mantenimiento, de la intensidad y de la finalización de la conducta motivada.

3.3.1 Concepto de Activación

Según Cannon (1872-1945) la activación se identificaba con la activación fisiológica del organismo (SNA). Pensaba que la activación tenía una función motivacional energética,

realizada a través de la acción combinada de las ramas **simpática** (responsable de los cambios fisiológicos presentes en las emociones y los estados motivacionales) y **parasimpática** (dominante en los estados vegetativos). La primera tenía como función la movilización de energía y la segunda su conservación.

Menciona Cox, que la activación es un fenómeno fisiológico neutro asociado con aumentos en la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y otros indicadores. (Cox, 2009)

Además Gould establece que la activación es una combinación de actividad física y psicológica en una persona y se relaciona con la intensidad de la motivación en un momento determinado. Sin embargo, una sobre activación, que es cuando se presenta un aumento de la frecuencia cardiaca, así como la respiración no obedece a los ritmos normales y obedecen a una “sobresaturación” de estímulos externos (presión del público, hacer una rutina perfecta, tener errores, ejecutar un elemento que no dominas) de los cuáles estos últimos son negativos, es decir, la activación influye directamente en la concentración de forma negativa y aparece la ansiedad en el estado psicofísico del deportista. (Cox, 2009) (Gould & Weinberg, 1996)

A partir de los trabajos de Lacey, en los que se cuestionó seriamente el concepto de activación como proceso unitario, defendido por Lindsley, Malmo, Duffy, entre otros, existen claras evidencias de que la activación de un organismo puede manifestarse a través de tres parámetros: electro cortical, autonómico/fisiológico y motor. (Lacey, 1967), (Lindsley D. , 1951) (Lindsley D. , 1957) (Malmo, 1959) (Duffy, 1962)

3.3.2 Características de la Activación

Petri y Govern (2005): la primera y principal característica de la activación es que activa e inicia la conducta motivada. La conducta activada no siempre se manifiesta (ejemplo: un conejo que se paraliza ante la presencia de un depredador). (Petri, 1991) (Govern)

La segunda característica de la activación es la persistencia o insistencia en el comportamiento. Beck, indica que la persistencia también depende del número de opciones disponibles (cuanto menor número mejor índice de motivación es la persistencia) (Beck, 2000)

La tercera característica de la activación es la intensidad, fuerza o vigor de la conducta motivada. Correlación positiva con el nivel de motivación. Según Petri y Govern (2005) este hecho no siempre significa una motivación más intensa (hay otros factores: aprendizaje). (Govern)

3.3.3 Estudios sobre Activación

Se produce una alta activación cuando existe un aumento en la alerta, cuando se tiene una mayor capacidad de respuesta y cuando se obtiene un mayor nivel de excitación fisiológica.

Conductualmente, la activación hace referencia a una mayor amplitud, frecuencia y duración de las respuestas de los individuos. Conduce a mayor variedad de respuestas. Fisiológicamente, la activación alude al aumento de la actividad fisiológica que se asocia con el sistema nervioso autónomo. Medidas fisiológicas que se han utilizado para medir la activación: Electrocardiograma, la tasa cardíaca y la presión arterial. La activación produce cambios importantes en el sistema nervioso central como demuestran los registros de electroencefalograma.

Al variar las tareas y situaciones que se exigen a los individuos, se producen diferentes reacciones de activación (se requiere respuesta tranquila o brusca/inmediata). El fraccionamiento direccional de respuestas hace referencia a esta disociación fisiológico/conductual en función de la activación. (Lacey, 1967)

Se han empleado las medidas de auto informe para estudiar la activación de los seres humanos y relacionar los datos obtenidos con los estados internos de activación. Estas medidas se han empleado para medir tanto la activación momentánea (estado de activación) como en términos de rasgo.

Thayer, determinó que la activación implicaba dos estados:

- Activación energética, que se relaciona con sentimientos positivos.
- Activación tensa, que se relaciona con situaciones de amenaza, dolor o ansiedad. (Thayer, 1989)

3.3.4 Relación Ansiedad – Activación

La Psicología del deporte demuestra la relación entre estos tres tipos de estadios emocionales; la activación, la ansiedad y el rendimiento del atleta.

Se han formulado un sin número de teorías para estos estadios que van desde el impulso primario hasta lo conductual del deportista.

Citaremos dos teorías que hacen referencia a esta relación mencionada.

a) *Teoría del Impulso*

Esta teoría establece que cuando aumenta la activación o angustia del individuo, también mejora el rendimiento: cuanto más mentalizado esté el deportista mejor será su rendimiento.

La gran contribución de la Teoría del impulso es que ayuda a explicar las relaciones entre el aprendizaje y la activación del atleta con relación al desempeño o rendimiento del mismo con la misma activación.

Cox determina 4 principios básicos de la teoría mencionada:

- 1) Un aumento de la activación (impulso) suscitará la respuesta dominante.
- 2) La respuesta asociada con el potencial más fuerte para responder, es la respuesta dominante.
- 3) En el comienzo del aprendizaje o en tareas complejas, la respuesta dominante es la respuesta incorrecta.
- 4) Para tareas ya aprendidas o simples, la respuesta dominante es la correcta.
(Cox, 2009)

b) Teoría de la U Invertida

Descontentos por los postulados de la teoría del impulso, la mayoría de los psicólogos deportivos se inclinó a la hipótesis de la U Invertida para explicar la relación del rendimiento deportivo con los estados de activación. (Landers 1980, mencionado por Gould 2010)

Este enfoque sostiene que con bajos niveles de activación, el rendimiento estará por debajo de las expectativas; el deportista no está suficientemente mentalizado ni activado. A medida que aumenta la activación mejora el rendimiento. Sin embargo, podemos añadir que mayores aumentos de la activación provocan una disminución del rendimiento (una sobre activación). (Wightman)

c) Teoría del Drive y Teoría Wightman de las tres D's

Cuando el aumento de la activación sobre pasa el punto ideal en el rendimiento se produce una posterior reducción de la percepción, con la consiguiente exclusión de múltiples estímulos, tanto importantes como irrelevantes, y la disminución del rendimiento de acuerdo con la hipótesis de la U invertida (Weinberg,1989)

La antigua teoría del drive pensaba que a mayor activación mayor rendimiento, sin limite. Pero hoy en día sabemos que a un nivel de activación elevado, aumenta también la posibilidad de distracción, puesto que la atención salta de una fuente de estímulo a otra. (Wightman) “www.leo-gambluch.idoneos.com/arousal_o_activacion__psicofisiologico/”

Esto se ve claro en la teoría de Wightman de las 3 D's. Al estar excesivamente activado lo que pierde el atleta es:

1. La atención/concentración; **Desconcentración**.
2. La segunda es la coordinación; **Descoordinación**
3. La tercera es el control; **Descontrol**.

La relación entre activación y ejecución para el óptimo rendimiento es muy complicada y los atletas deben aprender y entrenar para tener la capacidad bajo presión de aumentar cuando se sienten sin energía, apáticos o paralizados de miedo o reducirla cuando están “cegados” o sobre-excitados. La clave de la activación está en el autoconocimiento del atleta de su respuesta emocional. (Tamorri, 1990)

Sin embargo cuando nos referimos a nivel de activación o arousal (que tienen el mismo significado), este estado físico y psíquico no se asocia a sucesos agradables o desagradables en forma automática (causalidad lineal). Más bien está relacionado a una amplia variedad de factores predisponentes y situacionales, razón por la cual ofrecemos el siguiente gráfico que permite una primera aproximación a la generación de ACTIVACION - ANSIEDAD - ESTRÉS. (Wightman)
“www.leogambluch.idoneos.com/arousal_o_activacion__psicofisiologico/”

3.4 Técnicas para propiciar que fluya el talento en competencia “Flow”

El “Flow” es un término que se encuentra en la psicología positiva la cual deriva la felicidad - el espíritu personal.

Flow es un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo.

Existen determinados factores que integran el Flow;

1. Balance entre las destrezas y el reto
2. Completa absorción en la actividad
3. Claridad en las metas
4. Retroalimentación directa y clara
5. Concentración en la tarea encomendada
6. Sentido de control
7. Pérdida de conciencia del propio ser - experiencia autotélica

1.- Balance entre las destrezas y el reto

Nos referimos a cuando la habilidad supera el reto.

Poner retos dentro de sus habilidades;

- Crear hábitos que nos saquen de la zona de confort
- Afrontar el fracaso
- Entrenamientos en preparación y simulación
- Reforzar el creer en sí mismos (hablar con ellos, motivarlos, etc.)

Dentro de la competencia

- Hablar con los deportistas
- Dar confianza al deportista
- Controlar el nivel de activación / estrés (que nos ayude a dar mejores resultados)

2.- Completa absorción de la actividad

Cosas que hacemos para que el deportista esté completamente metido en lo que debe estar;

- Hábito de concentración plena
- Olvidarse del si – ego
- Que el rival se preocupe por sí mismo
- Romper la zona de confort y establecer la zona de funcionamiento
- Prever aspectos que puedan romper la atención

Durante la competencia:

- Asegurar calentamiento físico y psicológico
- Recordar los puntos de atención central
- Ejercicios de respiración, entrar al estado, etc.

3.- Claridad de Metas

Plantear objetivos;

- Específicos
- Reales
- Alcanzables
- Desarrollar y simular el plan
- Aumentar la motivación y autodeterminación.

En competencia:

- Comunicación positiva entre entrenador / deportista (antes – durante – después)
- Enfoque del deportista hacia su plan
- Incentivar al deportista la satisfacción después de sus metas.

4.- Retroalimentación directa y clara

- Evitar distracciones
- Potenciar el aprendizaje kinestésico (como se siente cuando sale algo y cuando no sale)
- Mantener el feedback negativo en su sitio.
- Interactuar con el equipo
- Comunicación abierta y clara (entrenador / deportista)

Durante competencia:

- Estar cercano al deportista y ser asertivo en comunicar y activar.
- Centrar sobre el feedback positivo

5.- Concentración en tarea

Fluir depende de un foco de atención centrado en el presente, sensaciones que presentan y concentración en su tarea.

- Todo en el presente
- Dar instrucciones concretas y precisas
- Hábito de recuperar la concentración
- Insistir en el entrenamiento en permanecer en el presente
- Utilizar metas de tarea
- Hacer que parezca sencillo
- Plan de competencia - plan de reserva
- Dirigir atención y practicarla en equipo
- Ejercitar la meditación

6.- Sensación de control

- Controlar lo controlable
- Pasar la comodidad a la fluencia (Habilidades - desafíos)
- Determinar que controlar – organizar - estar inmerso en la tarea.
- Montar el escenario – prevenir
- Selección de energía óptima
- Elección de respuestas emocionales en competencia (qué ayuda y qué no)
- Mantener la calma cuando las situaciones se ponen feas
- La práctica de imágenes positivas

7.- Pérdida de conciencia del propio ser - experiencia autotélica

- Focalizarse en la diversión
- Motivación por la propia práctica vs. resultados externos
- Experiencia autotélica - algo gratificante
- Transformar la competencia en juego.

(Gonzales, 2015)

3.5 Estrategias para Generar Identidad y Autoconocimiento en un Equipo Deportivo

¿Cómo construir un equipo deportivo?

Estrategias psicológicas para generar cooperación, cohesión en un equipo deportivo y conocer sobre el deporte.

Cohesión no es cooperación “estar juntos no significa rendir juntos”

Características de la cohesión

- Clasificación de roles
- Objetivos de equipo
- Rendimiento de equipo

Estrategias

Familiarizarte con el equipo deportivo y la obtención de datos;

- Ciclos competitivos y entrenamientos.
- Situaciones en las que se encuentran, experiencia.

Determinar los objetivos y la revisión de estos.

El objetivo debe de estar claro para todos (directivos, coach, atletas).

Contrastar los objetivos personales con los de equipo (cooperación, compromiso).

Debemos comprender las circunstancias y el funcionamiento con nuestro equipo. (Leal, 2015)

3.6 Instrumentos para Evaluar un Perfil Psicológico de un Equipo Deportivo

1.- El proceso de evaluación debe tener un objetivo tomando en cuenta características individuales y grupales.

Instrumentos de evaluación:

- Observación
- Entrevistas
- Test psicológicos
- Pruebas de laboratorio

Ejemplos de test psicológicos:

- Instrumentos de valores: valores del deportista, permite conocer con que valor se identifica mas el deportista.
- ETE: Evalúa la capacidad de obtener metas y objetivos así como autoestima.
- Inventario de los 10 deseos.
- Anillos de landot
- CSAI – 2: métodos para evaluar el estado de ansiedad pre-competitiva.
- Socio grama: evalúa las interacciones sociales que se presentan en el grupo
- PAR – 1: mide el perfil competitivo; confianza, motivación, atención, etc.
- POMS: mide el perfil de estados emocionales (etapa pre-competitiva)

(González L. P., 2015)

3.7 Técnicas para Alimentar la Concentración y la Atención En la Competición

La psicología del deporte la dividimos en:

- Control de estrés
- Automotivación
- Autoconfianza
- Concentración y atención

Y la cohesión grupal de las mismas

Enfocándonos en la concentración y atención:

El deportista es un sistema de elaboración que adquiere información del entorno para generar respuestas adecuadas al alto nivel.

El deportista es una persona especial con cualidades, sino cualquier podría serlo.

La concentración

Es focalizar la atención a la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos.

Es una destreza aprendida de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes.

Según Taylor y Wilson (psicología del deporte UK) “Concentración” es esencial para el éxito competitivo, ya que actúa como el director de los esfuerzos de los deportistas.

La atención, según la teoría del proceso de la información (Guallar y Pons, 1994)

- Mecanismos de alerta
- Selectividad de la atención
- Capacidad atencional
- Claridad y amplitud del campo atencional

¿Cómo evaluar la atención y concentración?

- Identificar los estilos tensionales del deporte
- Informes verbales
- Informes con los utileros, medios, etc.
- Informes variables del propio atleta
- Informes estructurales

¿Cómo mejorar la concentración / atención y la intensidad?

- Conocer el estilo propio
- Desarrollar una zona de transición
- Marcar objetivos
- Conservar la energía
- Estar siempre preparado
- Regular el estado de activación

(Morera, 2015)

3.8 Técnicas de Entrenamiento Mental y Técnicas para Facilitar el Control de Pensamientos.

El uso de la Visualización interna para la mejora del rendimiento deportivo involucra el medio ambiente y las relaciones.

La Visualización interna es un método sumamente importante para la realización de elementos básicos y elementos con mayor dificultad, ya que un atleta concentrado y con la noción de lo que va a realizar va a tener resultados efectivos.

Hablando de la visualización interna no nos referimos únicamente a que se imagine el elemento a ejecutar sino también el atleta debe analizar aspectos como lo que siente al realizar el elemento, lo que ve, lo que huele, lo que piensa en ese momento, como se mueve, a qué velocidad, que partes de su cuerpo involucra, en cuales debe concentrarse y enfocarse para la mejora del mismo y la unión de todo dentro de la visualización interna dará como resultado que el elemento se ejecute con mayor efectividad en las menores repeticiones posibles, inclusive en ocasiones se puede escribir para que lo analice más a fondo.

Los beneficios de la aplicación de la visualización:

- Mantiene o incrementa el rendimiento deportivo
- Fomenta el auto control, tanto fuera y dentro de su disciplina
- Aumenta la auto eficiencia centrándose en el aquí y el ahora.

El deportista al momento de visualizarse y en la realización, es muy importante que se centre en el aquí y el ahora, que su mente esté totalmente centrada en sí misma, abarcando todo lo elemental, que no tenga distracciones y mucho menos no se sienta listo para hacerlo.

Los beneficios son variados y óptimos siempre y cuando se utilice la visualización interna de forma adecuada.

Técnicas para facilitar el control del pensamiento.

Según Vealey, la confianza es un sistema de creencia acerca de las habilidades propias para tener éxito en el deporte. El auto - habla es representativa de este sistema.

Estrategias de entrenadores/deportistas/familia

- 1.- Palabras claves para provocar el movimiento
- 2.- Positivo – incrementa el rendimiento
- 3.- Auto – dialogo de un deportista debe de estar enfocado en lo que se desea hacer y no en lo que no se desea hacer.

Biofeedback

- 1.- Trabajar auto instrucciones en el contexto de solución de problemas
- 2.- Factores cognitivos en respuestas de estrés
- 3.- El efecto de los auto instrucciones en las reacciones fisiológicas.

(Paez & Ferrera, Técnicas de entrenamiento mental y técnicas para facilitar el control de pensamientos, 2015)

3.9 Técnicas para Aumentar el Nivel de Autoeficacia

- Mecanismo de cambio

Hacer las cosas de la mejor manera posible, en el menor tiempo posible y utilizando la energía necesaria.

Fuentes de información de la autoeficacia (de dónde vienen):

- Logros de ejecución
- Experiencia vicaria (modelaje de otra persona)
- Persuasión verbal
- Arousal o Activación emocional

Valoración individual del deportista; valores personales, condiciones personales y condiciones deportivas.

Los objetivos individuales del deportista favorece la cohesión en las tareas, tener motivaciones, elementos para la concentración y surgen compromisos.

Los objetivos generales son planteamientos a corto, mediano y largo plazo.

- Técnicos: habilidad y precisión.
- Condición Psicológica: Habilidades psicológicas y desafíos o retos.
- Condiciones físicas: Físico/fuerza, nutrición, aspectos sociales o del entorno y contacto con la familia.

- Desensibilización

- Toma del tiempo de ejecución de técnica.
- Pensamientos (positivos o negativos)
- Asignación de importancia a los pensamientos que usa (cuales son mas frecuentes)

- Ejecución auto – instruida

- Pensamientos útiles
- Identificar – aceptar – enfocar (entrena la voluntad)

- Visualización interna

Tomarse tiempo al realizar sus visualizaciones previo a la ejecución de la técnica, situaciones realistas.

- Feedback

- **Conducta agresiva:** conducta de lucha

- **conducta asertiva:** se enfrenta la situación con la capacidad intelectual, el lenguaje, pensamiento de razón y negociación.

- Relajación

- Depende de la carga de entrenamiento
- Visualización interna
- Ejecución
- Concentración

(Paez & Ferrera, Técnicas para aumentar el nivel de autoeficacia, 2015)

3.10 Técnicas para Lograr la Fortaleza Mental

Las partes que incluye una adecuada preparación en el deporte son las siguientes:

La preparación está construida por:

- Técnica
- Táctica
- Psicología
- Teoría
- Física

Factores de excelencia en la práctica deportiva:

- Motivación
- Capacidades motrices básicas
- Competencias percibidas
- Flow

Una preparación adecuada contribuye a desarrollar lo que se quiere lograr.

La fortaleza mental es un factor sumamente importante y ésta contiene cuatro elementos para lograrla:

- Control
- Compromiso
- Desafío
- Confianza

La combinación de estos ayuda a que los deportistas con fuerza mental sean personas con seguridad en si mismas, sienten que pueden controlar su propio destino, son personas que pueden mantener la calma en situaciones adversas.

La fortaleza mental es un factor clave ya que logra:

- La determinación: que es en base a la motivación a la persistencia y tolerancia a las frustraciones.
- La autoeficacia: una persona debe sentirse capaz mental y físicamente, ver lo positivo, que la persona se sienta bien consigo misma, tener una atmosfera difícil pero disfrutable y aquí es donde entra la importancia del entrenador como líder.
- Foco atencional: estilos de atención, desarrollo de la capacidad y rutinas que permitan el uso adecuado de la atención.
- Control bajo presión: Entrenamientos efectivos, calma ante la presión, aceptar la presión como inevitable y disfrutarla, tomar decisiones rápidas bajo presión.
(Martín, 2015)

3.11 Técnicas para Mejorar la Motivación en los Atletas

Haciendo énfasis en que el presente estudio está enfocado en la activación como método de mejora en el rendimiento físico, es importante trabajar con la motivación en los atletas ya que la activación es parte de la motivación, y trabajar en mejorarla nos ayudará en nuestro proceso, a continuación se muestran técnicas para la mejora del mismo.

El funcionamiento mental: consiste en dotar una serie de estrategias psicológicas para adquirir la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y competencias.
(Joaquin Dosil)

- Entrenamiento cuerpo 60%
- Entrenamiento mente 40%

Tipos de preparación psicológica

Individual – grupal – entrenador

Estrategias psicológicas para:

1.-Motivación

Es lo que hace que un atleta actúe y se comporte de determinada manera en una tarea.

2.-Ansiedad y estrés

Técnicas de relajación “aprender a respirar”

Desensibilización sistemática.

3.- Autoconfianza

Crear lo que puede hacer en determinado momento “que aprenda a decirse cosas positivas, yo puedo”

4.-Atención y concentración

La atención es una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un proceso mas profundo.

La concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que está desarrollando y no distraerse por estímulos.

5.-Liderazgo

Función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones.

6.-Cohesión de grupo

- Antes de la competencia
Relajación y motivación
- En la competencia
Activación
Verbalización
Visualización interna
- Después de la competencia
Relajación
Revaluación
Planteamiento de metas

(Rosado, 2015)

3.12 Técnicas para el Control de Estrés en Competencia

Conceptos claves:

- Control de tarea
- Manejo de arousal (manejo de la “excitación”)
- Afrontamiento (Afrontación de estrés)
- Estrés
- Distrés (control de la angustia)

Vigotsky habla sobre que existe una “Necesidad”, que se refiere a:

- Aceptar que toda situación depresiva representa un estrés
- No hay deporte sin estrés
- El estrés viene envuelto en una carga física de trabajo
- Una de las fuentes del estrés competitivo son los contrincantes

Tipos de enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento

- Relajación para sí
- Relajación para la tarea
- Excitación controlada

(González D. L., 2015)

3.13 Entrenadores

Al decidir ser entrenador, existen muchos factores que se deben tomar en cuenta para ser alguien preparado, completo y exitoso, ya que solo enseñar las técnicas y elementos no va a servir de nada si no se profundiza y logra generar un cambio en el atleta.

3.13.1 Hábitos del Entrenador Exitoso

El famoso libro “The seven secrets of successful coaches “ (Jeff Janssen) habla sobre puntos importantes que todo entrenador debe tomar en cuenta y trabajar para lograr ser alguien exitoso y completo, el libro habla sobre los siguientes puntos:

1. Consistent
2. Character Based
3. Competent
4. Committed
5. Caring
6. Confidence – Guilder
7. Communicator

A continuación se explican los puntos anteriores:

Comprometido (actitud)

- Integridad
- Humildad y Autenticidad
- Honesto y directo
- Ética en el trabajo

Cada uno de los puntos anteriores un entrenador los necesita fomentar y tenerlos en su persona, para poder darlos hacia sus alumnos debe tomar en cuenta el factor clave de “¿Qué valores rigen su vida y su trabajo?” para así poder llevarlos a cabo ya que un entrenador que no logre identificar esto, no podrá ejercerlos ni mucho menos educarlos a sus atletas, siendo un punto meramente clave ya que esto rige el éxito que pueda tener o no un entrenador.

Tener carácter fuerte

Necesita:

- Mantener altos grados de motivación (tener claro hacia dónde va)
- Inspirar al grupo
- Promover competitividad en el equipo (sana)
- Ser suave en la forma y firme en el fondo
- Apasionado, pero estable
- Ser su entrenador, no su amigo

Estos son puntos clave para poder forjar a sus alumnos, en primer lugar, un entrenador que no motive a sus alumnos no va a lograr mantenerlos en los entrenamientos y se comenzaran a ir de los entrenamientos y mucho menos no logrará que ellos mismo aspiren a nuevas metas, aquí mismo está la inspiración que el entrenador les pueda dar sus alumnos, ya sea por medio de palabras, premios, recompensas e infinidad de métodos para inspirarlos a mejorar día con día.

El promover una competitividad en el equipo es bueno pero sin llegar al punto en que un atleta se sienta mejor que el otro y no lo apoye en mejorar porque eso ocasiona que el equipo se desintegre y pierda motivación en seguir adelante.

Referirnos en ser suave en la forma pero duro en el fondo quiere decir que debe saber cómo hablarle a su atleta para no ser duro, no hacerlo sentir mal, no regañarlo, llegando de una forma “suave” al decirle las cosas pero siempre en el fondo ser consciente en que tiene que ser fuerte en su actuar a las respuestas que el atleta pueda dar.

En el mismo sentido ser apasionado es un punto muy importante porque en primer lugar un entrenador que no se apasione por lo que hace, no va a lograr que sus alumnos lo hagan, no va a lograr que se motiven, entusiasmen y sientan un apego hacia el deporte pero siempre hay que ser estable y moderado como entrenador, con medida, progresivamente y los resultados serán efectivos.

Por último el factor más importante es siempre ser su entrenador mas no su amigo, no nos referimos a ser serio, seco, no ser agradable con sus alumnos, al contrario cuando un entrenador es agradable y hace sentir cómodos a sus alumnos beneficia a una buena relación entre los mismos, pero siempre hay que tener muy marcada la línea en no ser su amigo porque ahí es cuando se pierde el sentido de autoridad y es difícil controlar a un grupo el cuál te ve como tu amigo, que no siempre te pueda tomar en serio, que en momentos duros y difíciles no se logre controlarlos, te respondan y esto deteriore el crecimiento positivo de equipo.

Ser buen comunicador

- Hablar en primera persona
- Comunicación clara y concreta
- Usar el lenguaje de la virtud
- Saber escuchar

Si un entrenador no tiene cualidades de liderazgo y autoridad es difícil que el equipo logre comprenderlo en muchos factores, desde muy generales como el entendimiento de las indicaciones, hasta algo más a fondo como el desempeño del equipo. También es importante que sus cualidades de liderazgo y autoridad no conviertan en una “dictadura” los entrenamientos, en donde el entrenador no sepa escuchar, donde no logre captar sus errores que puedan beneficiarlo a ser un mejor entrenador y que por lo mismo los atletas se sientan reprimidos por el mismo.

Ser competente

Se resume a dos simples factores:

Estar bien preparado académicamente y en conocer a la perfección el deporte dándonos como resultado ser un entrenador competente.

En la actualidad nos encontramos con una gran problemática en el sentido que muchos entrenadores en este deporte son Licenciados en áreas totalmente ajenas al entrenamiento deportivo y esto ocasiona que no se tengan resultados óptimos, quizá si tengan el apartado en conocer a la perfección el deporte y logran tener equipos sumamente buenos, pero con su falta de preparación académica no logran ser entrenadores competentes ocasionando que su equipo deportivo carezca de ciertos factores que también son de gran importancia en el proceso de la enseñanza a la maestría deportiva.

Generar Confianza en los deportistas

La confianza se transmite, es importante darles responsabilidades a los alumnos para que se sientan importantes, parte del equipo, con una responsabilidad que los mantenga en el equipo, que los haga ser responsables, puntuales y con mejores actitudes.

Ser consistente

Adaptabilidad

“Diferencia vs. Igualdad”

El entrenador debe tener cierta adaptabilidad con el equipo para poder llevar a cabo un buen entrenamiento, ya que cuando se siente cierta línea entre diferencia del atleta al competidor y no se adaptan unos con otros, el entrenamiento llega a ser malo.

Entrenadores con “Credibilidad”

El entrenador es capaz de generar confianza en cada uno de sus deportistas mediante la credibilidad, congruencia, consistencia y, principalmente, con una preocupación genuina por sus deportistas como personas. No solo se basa en enseñar, corregir, hacerlos atletas increíbles obsesionados con siempre ganar, sino se trata de formar personas, con valores, con visiones, con una perspectiva positiva de la vida en siempre

mirar al frente y nunca darse por vencidos ya que el entrenador es más que una simple figura deportiva para el atleta, es un ejemplo a seguir. (Janssen, 2006)

Ser entrenador no es solo conocer de deporte y ganar, sino tener un impacto en la vida de cada uno de sus deportistas.

3.13.2 Variables Psicológicas que debe Dominar el Entrenador Deportivo

La filosofía del entrenador la dividimos en:

- Compartimiento
- Valores
- Actitudes

El entrenador es un “agente significativo” promoviendo:

- Feedback
- Reconocimiento (dentro del feedback)
- Apoyo con el contacto físico

Obteniendo como resultado que el atleta tenga una experiencia significativa.

Debemos tomar en cuenta el liderazgo y el reforzamiento (premio por una buena conducta); *Reforzamiento intermitente*: Te mantiene constante en la conducta “premiar a veces”. *Reforzamiento externo*: Recompensa producto del trabajo realizado, transformar no en dinero sino lo que alcanzó.

El reforzamiento va a tener como resultante la motivación.

Para la motivación se debe considerar: la personalidad del atleta, conocer diferentes motivos por lo cual realiza la actividad, cambiar el ambiente para mejorar la motivación y las conductas que se van a registrar y cambiar.

Tomando en cuenta lo anterior nos va a dar herramientas para saber cómo fomentar la motivación en cada uno de los atletas ya que los motivos van a variar dependiendo de cada persona y servirá para partir de ahí e identificar las necesidades de cada atleta.

También es importante saber cuáles son los factores del ambiente social para de ahí partir a los procesos psicosociales mediadores y por ultimo identificar el bienestar o malestar psicológico, todo encaminado a dar una buena motivación.

El clima motivacional se divide en:

- Tarea
- Autoridad
- Reconocimiento
- Evaluación
- Tiempo

(Wallace, 2015)

CAPITULO IV

CAPÍTULO IV METODOLOGIA

4.1 Tipo de Estudio

El tipo de estudio es descriptivo ya que busca explicar las características de la población por medio de la descripción de todo lo que está sucediendo durante el periodo de entrenamiento y competencia a partir de las variables que se están midiendo:

- CHEERLEADING (Variable dependiente)
- Activación (Variable independiente)
 - Rendimiento (Variable dependiente, en razón de la activación)
 - El entrenador (Variable dependiente, en razón de la activación)
- Equipo deportivo UVAQ COED (variable dependiente)

Las cuales son variables nominales porque les estoy colocando un nombre y ordinales porque se están ordenando jerárquicamente, además es un estudio correlacional ya que con la información recolectada se buscará una relación entre las variables independientes y la variable dependiente (Sampieri, 2010).

Así mismo es un estudio mixto porque incluye tanto lo cualitativo como lo cuantitativo, ya que por medio de test aplicados a los sujetos de prueba se logran obtener graficas que ayudan a la comparación entre lo descriptivo de los resultados evaluados por el entrenador y los resultados evaluados por los atletas.

4.2. Población y Muestra

Para el siguiente estudio participarán 13 atletas de la Universidad Vasco de Quiroga, sexo masculino y femenino, con edad de 18 a 24 años de edad.

Se clasificarán alumnos por medio de una serie de letras por respeto de privacidad pero por inclusión y mérito de su participación en el proyecto:

1. STV
2. ESA
3. PSLO
4. AAC
5. DGSO
6. DSRV
7. SZP
8. LPAC
9. ANE
10. ACM
11. CHG
12. MMO
13. Sujeto 13

Las letras se refieren a las iniciales del nombre de cada sujeto de prueba (nombre y apellidos).

En el número trece se le denomina como “sujeto 13” por motivo de que solo asistió a las primeras dos sesiones y no se tomó en cuenta para el resultado final.

4.3 Tiempo y Lugar

La investigación se realizó en las instalaciones de la Universidad Vasco de Quiroga y durante las competencias en Monterrey y Guadalajara, con duración de 4 meses en total , desde la primera sesión hasta la última competencia.

Siendo un total de seis sesiones psicológicas debido al tiempo y objetivos del equipo, de las cuales cuatro se realizaron en un salón de usos múltiples de la Universidad Vasco de Quiroga con un lapso aproximado de aplicación entre ellas de dos semanas y las últimas dos sesiones fueron aplicadas una en un salón en el hotel previo a la competencia y la otra momentos antes de la competencia.

4.4 Criterios de Inclusión

- Se incluirá a todos los atletas que pertenezcan a la universidad y al equipo UVAQ COED
- Se incluirá a todos los integrantes que asistan a la aplicación de los trabajos psicológico.
- Se incluirá a todos los que cumplan con el total de las sesiones establecidas en el programa.

4.5. Criterios de Exclusión

Se excluirá a todos los atletas que no pertenezcan a la Universidad.

- Se excluirá a los integrantes que no asistan a las cuatro sesiones durante el programa pre-competitivo
- Se excluirá a los integrantes que no asistan a las dos sesiones durante el programa competitivo
- Se excluirá a quien no participe en las competencias establecidas.
- Se excluirá a quien no quiera formar parte de la investigación.

Criterios de eliminación

- Se eliminarán a los atletas que no quieran ser parte de la investigación.
- Se eliminarán de la investigación a los atletas que no cumplan con el % de las asistencias.

4.6 Diseño de investigación

Tiene un diseño mixto cuasi experimental porque no hay condiciones de laboratorio controladas, se trabaja con sujetos y variables de entorno. Así mismo es mixto porque incluye tanto lo cualitativo como lo cuantitativo, ya que por medio de test aplicados a los sujetos de prueba se logra obtener graficas que ayudan a la comparación entre los resultados evaluados de manera descriptiva y los resultados evaluados por los sujetos de prueba de manera cuantitativa.

Cuenta con aproximaciones semi experimentales para acercarnos al objeto de estudio que son los jóvenes y la forma en que reaccionan ante la activación, se hicieron observaciones en cuanto a su comportamiento durante entrenamiento y competencia.

4.7. Instrumentos

- Test para la evaluación del auto reconocimiento y aplicación de objetivos
- Test para la medición de resultados
- Relajación progresiva
- Bitácora

4.8 Procedimiento para la Recolección de Datos

Por medio de las sesiones psicológicas aplicadas y sesiones de entrenamiento a lo largo del programa, se trabajaron diferentes actividades las cuales conforman el programa aplicado y facilitan el entendimiento de los de los atletas sobre los elementos a trabajar de la psicología del deporte y por medio de tablas se describen los tipos de sesiones psicológicas, objetivos, observaciones, para facilitar el entendimiento y posterior en una bitácora descriptiva se muestra todo lo abordado durante las sesiones tanto psicológicas como de entrenamiento físico.

4.8.1. Tabla de las Sesiones Psicológicas

SESION 1	
Nombre de la actividad	Objetivo
<p>“Reto de parar un huevo por una de sus puntas”</p> <p>Tema a trabajar: Visualización interna Concentración</p>	<p>Por medio del reto “poder parar un huevo de gallina por cualquiera de sus puntas”, poner a prueba las capacidades de los alumnos e identificar sus procesos para lograr el objetivo.</p>
Descripción	
<p>Se pidió a cada atleta que llevara un huevo, el cuál debían parar por cualquiera de sus puntas el mayor número de veces posible.</p>	
Observaciones	
<p>A través del reto, se logró identificar la variedad de alumnos y mentalidad que tiene cada uno de ellos, se encontró a “STV” (Capitana) que pudo pararlo al primer intento, a alumnos que en silencio trabajaron en parar el huevo hasta lograrlo, alumnos que se distraían fácilmente y a “LPAC” que se desesperó pero al final logró el objetivo. Se identificaron actitudes que tienen durante entrenamiento, se retroalimentó al respecto y finalizó con la conclusión de que visualizar, concentrarte y buscar las herramientas para lograr el objetivo es una forma efectiva de lograrlo.</p>	

SESION 2	
Nombre de la actividad	Objetivo
<p>“Adivina quien eres”</p> <p>Tema a trabajar: Auto reconocimiento</p>	<p>A través de la actividad de colocar un número en la frente de cada alumno y los compañeros escribir cualidades y defectos de cada compañero en una hoja, lograr que el atleta identifique sus cualidades y defectos para posterior aplicar un test de auto reconocimiento.</p>
Descripción	
<p>Se coloca un número al azar en la frente de cada atleta (el cuál el alumno no tiene conocimiento de su numero), todos pueden ver el número de los demás excepto el suyo. La actividad consiste en una hoja escribir el número, cualidades y defectos de cada compañero, para después el entrenador leer cada número y los atletas logran auto identificarse.</p>	
Observaciones	
<p>Durante la actividad todo atleta se mostró participativo, cada uno fue auto identificándose y tomando los comentarios de manera positiva, algunos un poco distraídos sin embargo participando, el “sujeto 13” fue el único que se logró identificar, ya que no aceptó sus defectos, ocasionando que se disgustara un poco con la actividad. Y reflejando en el test de auto reconocimiento que no se sentía conforme con el equipo y posterior decidió abandonarlo, que aunque se intentó platicar y resolver el problema, no accedió y dejó de formar parte del equipo deportivo. Por otro lado, el porcentaje restante de alumnos realizó de manera efectiva la actividad.</p>	

SESION 3	
Nombre de la actividad	Objetivo
<p>“Vamos a fijar nuestros objetivos”</p> <p>Tema a trabajar: Establecimiento de objetivos</p>	<p>Una vez logrado el auto reconocimiento de los alumnos sobre cualidades, defectos y valores. Establecer objetivos a corto plazo individuales y en conjunto.</p>
Descripción	
<p>Se reparte una ficha a cada alumno en la cuál establecen y escriben sus propios objetivos para un corto plazo, la cuál se cuelga en su espejo o puerta de su cuarto para todos los días leer y recordar sus objetivos. De manera seguida en una cartulina se establecen objetivos para todo el equipo en conjunto.</p>	
Observaciones	
<p>Se presentaron puntos sobre puntualidad, compromiso, mejora en rendimiento, etc. y se logró generar una identidad en cada alumno, formando parte del equipo, teniendo objetivos en común.</p> <p>Se aplicó el Test para la evaluación del auto reconocimiento y aplicación de objetivos el cuál todos contestaron con una mentalidad mas abierta en su forme de auto reconocerse.</p>	

SESION 4	
Tema a trabajar	Objetivo
Retroalimentación individualizada sobre auto reconocimiento y establecimiento de objetivos	Por medio de sesión particular, lograr reforzar los objetivos del atleta e identificar la situación personal de manera mas detallada.
Descripción	
Evaluar de manera personalizada los resultados del test y volver a reforzar los objetivos y los caminos para lograrlo.	
Observaciones	
<p>Se evaluó el test de auto reconocimiento, y se habló sobre aspectos importantes a reforzar, sobre todo los antivalores, deficiencias y objetivos, logrando establecer de manera mas directa el entendimiento de los mismos por parte del entrenador, y que el atleta de las mismas soluciones para lograr sus objetivos, al igual que los objetivos del equipo. En esta actividad todos los atletas dieron ideas para apoyar a sus compañeros e impulsar a los menos comprometidos, para lograr los objetivos por equipo.</p> <p>Con el sujeto 13 se intentó tener una platica para apoyar y buscar soluciones viables, sin embargo no accedió y fue dado de baja el para éste proyecto.</p>	

SESION 5	
Nombre de la actividad	Objetivo
<p style="text-align: center;">“Vamos a relajarnos”</p> <p>Tema a trabajar: Relajación progresiva y manejo del estrés</p>	<p>Con la aplicación del método de “Relajación progresiva”, lograr que el atleta se sienta tranquilo, calmado, enfocado y sin estrés para su competencia.</p>
Descripción	
<p>Lectura del método de relajación progresiva (se encuentra en anexos).</p>	
Observaciones	
<p>Con el trabajo de la relajación progresiva aplicado una noche antes de la competencia, después de cargas fuertes y pesadas de trabajo, por motivo de deficiencias en rutina y entrenamientos pesados, los atletas lograron identificar un cambio en su cuerpo y mente al terminar con la actividad, la cuál ayudó a quitar en “STV” un dolor de estomago (tipo nauseas), mencionó que al terminar la actividad desaparecieron, al igual que los demás alumnos comentaron que les sirvió para estar mas calmados, lo cuál también fue resultado del trabajo sobre manejo del estrés en el cual se habló sobre imaginar un lugar único donde todo lo malo salía y lo bueno se quedaba dentro de el espacio, todo controlado a través de la respiración.</p>	

SESION 6	
Tema a trabajar	Objetivo
Activación previa a competencia	Manifestar una activación en el atleta para reforzar los aspectos trabajados previos durante entrenamientos, nivelando su activación y lograr que entren a escenario con el nivel de activación deseado.
Descripción	
Antes de pasar a competencia aplicar palabras y ejercicios de motivación y activación (la descripción se encuentra en conclusiones y resultados sobre el día de la competencia).	
Observaciones	
<p>A través de diferentes actividades realizadas minutos antes de competir; salir a respirar aire fresco y sacar los malos factores por medio de un grito, retroalimentar la actividad de un día anterior para reforzar la confianza y manejo del estrés.</p> <p>Por medio de palabras dirigidas por el entrenador se logró que los alumnos se activaran y fueran olvidado miedos, preocupaciones, estrés, que a través del trabajo realizado con los atletas durante el periodo de entrenamiento y en conjunto con la activación directa dada minutos antes de competir, los atletas lograron entrar con un estado de activación nivelado, dejando fluir su energía y potencial.</p>	

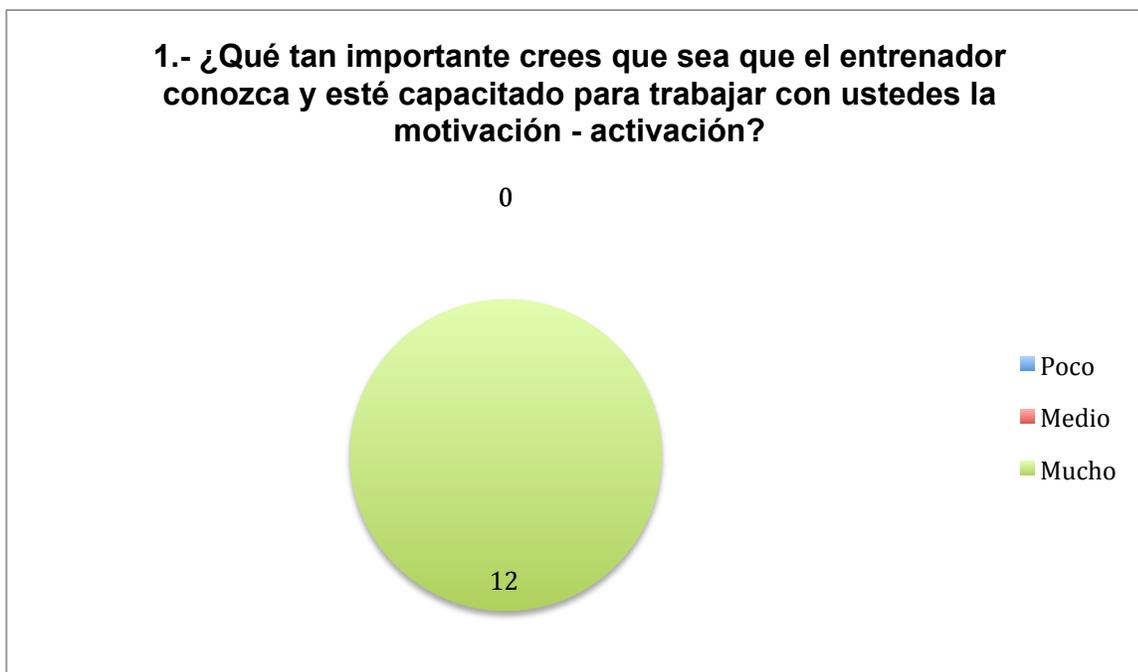
Posterior a la competencia se hizo una retroalimentación sobre lo trabajado y aplicado durante la competencia. Lograron identificar la situación, el porqué sucedieron las cosas y cómo su trabajo psicológico los ayudó a lograr el objetivo que era aumentar el rendimiento en competencia ante cualquier situación.

4.8.2 Bitácora de cada sesión

La bitácora sobre cada sesión psicológica y de trabajo físico se encuentra de manera descriptiva en anexos.

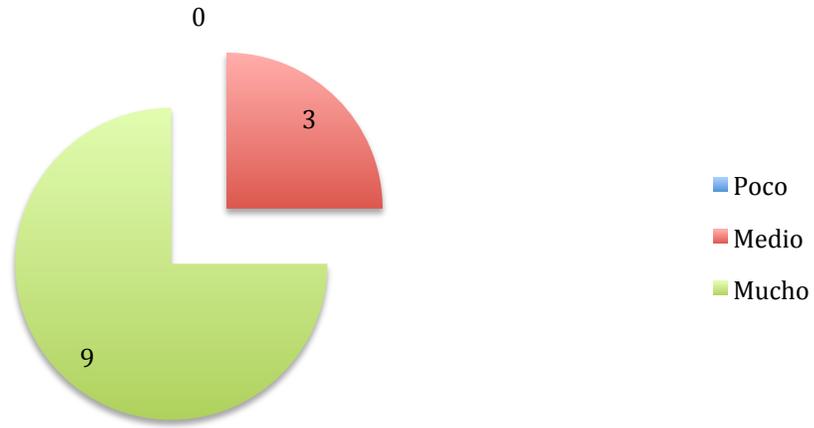
4.8.3 Gráficas de Test aplicado hacia los alumnos

A continuación se muestran los resultados del test para la medición de resultados por medio de gráficas, aplicado con el objetivo de conocer la opinión del alumno sobre los temas abordados durante el programa y conocer de qué manera tuvo impacto en el alumno para analizar y sacar conclusiones y resultados.



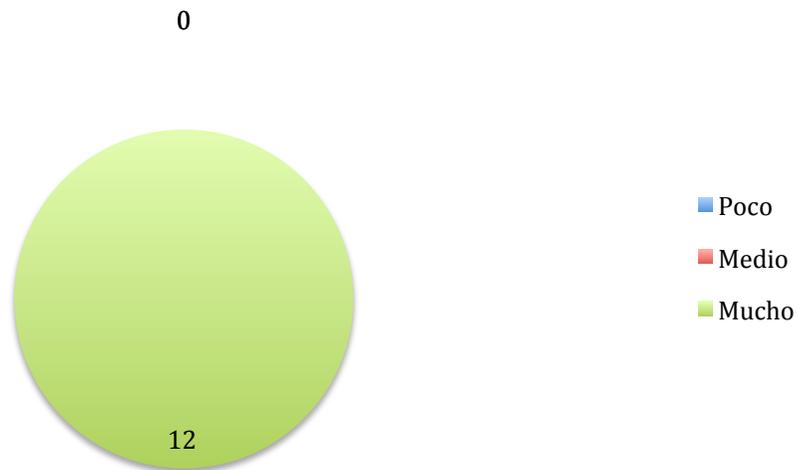
El total de los alumnos consideran que es de suma importancia que el entrenador tenga conocimientos y esté capacitado sobre el tema.

2.- ¿Cuánto conocimiento consideras que tiene tu entrenador respecto a los temas trabajados (motivación, activación, visualización, etc.)?



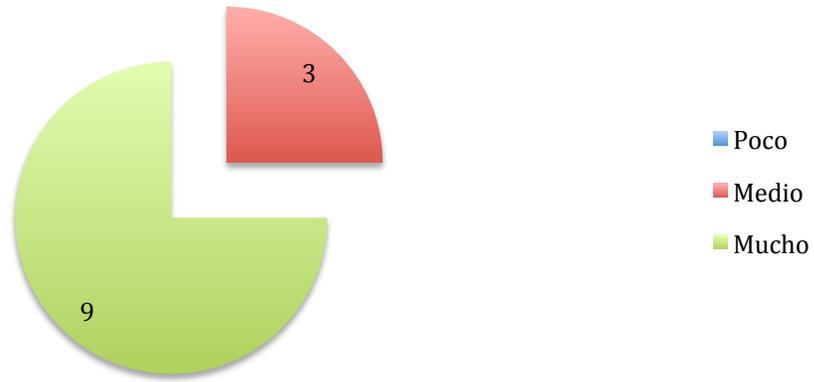
Aquí se muestra el porcentaje que los alumnos consideran que su entrenador tiene respecto al conocimiento de los temas.

3.- ¿Cuánto te sirvió a ti, que tu entrenador trabajara esos aspectos contigo para los entrenamientos y competencia?



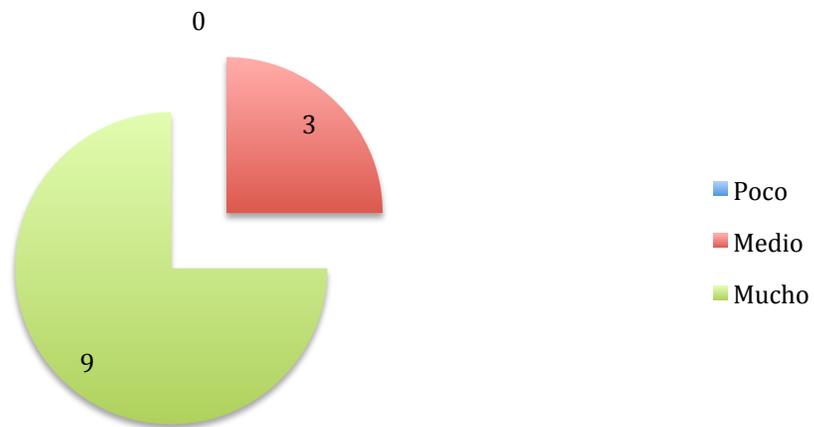
El total de los alumnos nos mencionan que les sirvió de manera efectiva que su entrenador trabajar esos aspectos con ellos para sus entrenamientos y competencia.

4.- ¿Cuánto le sirvió al equipo, que el entrenador trabajara esos aspectos con ustedes para los entrenamientos y competencia?



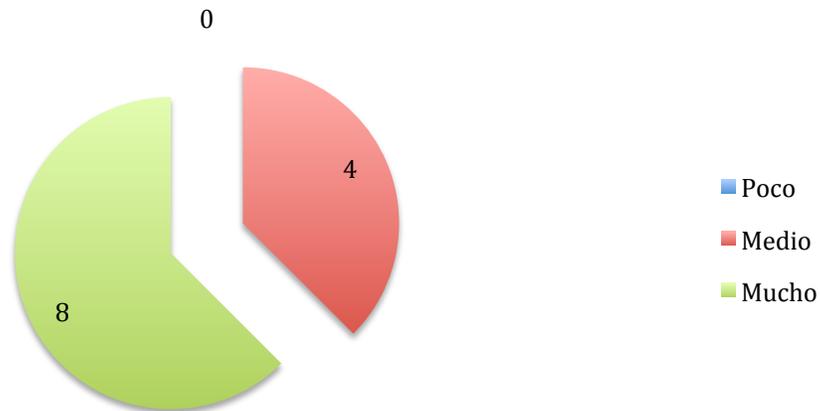
Observamos que no todo el equipo confirmó que les sirvió “mucho”, (como equipo), respecto al trabajo para entrenamientos y competencia.

5.- ¿Cuánto crees que aumentó el rendimiento del equipo a comparación de años pasados en el sentido de mejora en competencia en razón del trabajo de la activación?



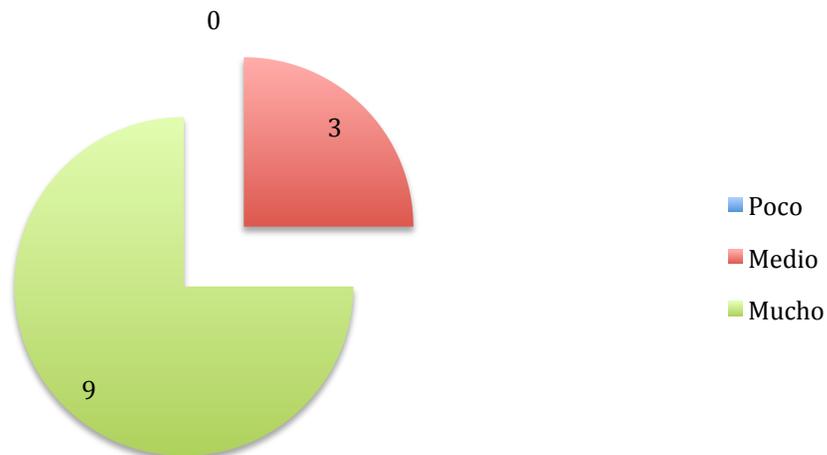
Observamos que al cuestionar y comparar el rendimiento de años pasados, el equipo tuvo pequeñas diferentes opiniones.

6.- ¿Qué tanto aplicaste la activación en conjunto de otros aspectos como la visualización, motivación, manejo del estrés, etc. en entrenamiento?



Demostramos que la aplicación de la activación en conjunto con otros aspectos, en cada atleta fue diferente, con un grado de similitud pero con sus respectivas diferencias.

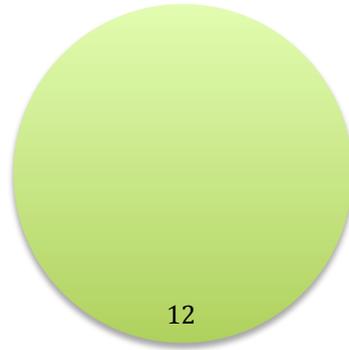
7.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la visualización interna?



Observamos el porcentaje de opinión en cuanto al nivel que les sirvió el trabajo de la visualización interna.

8.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la motivación?

0

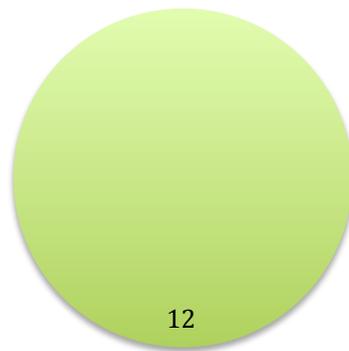


- Poco
- Medio
- Mucho

Observamos que en su totalidad les sirvió el trabajo de la motivación porque es un aspecto que todos comprendieron e identificaron.

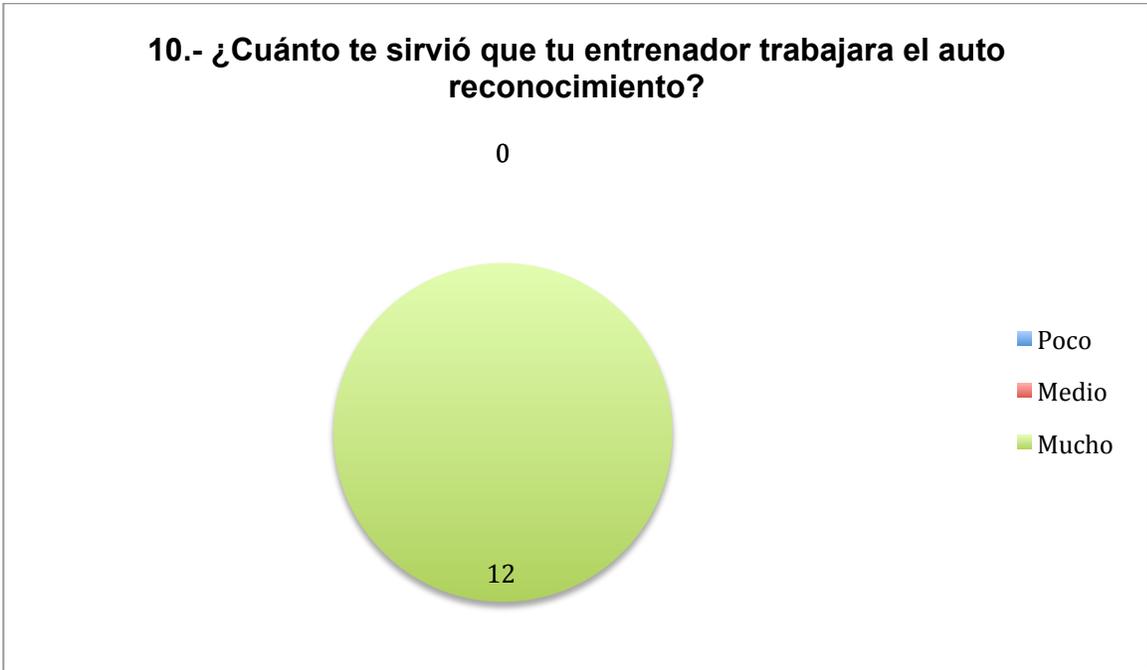
9.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara el manejo del estrés?

0

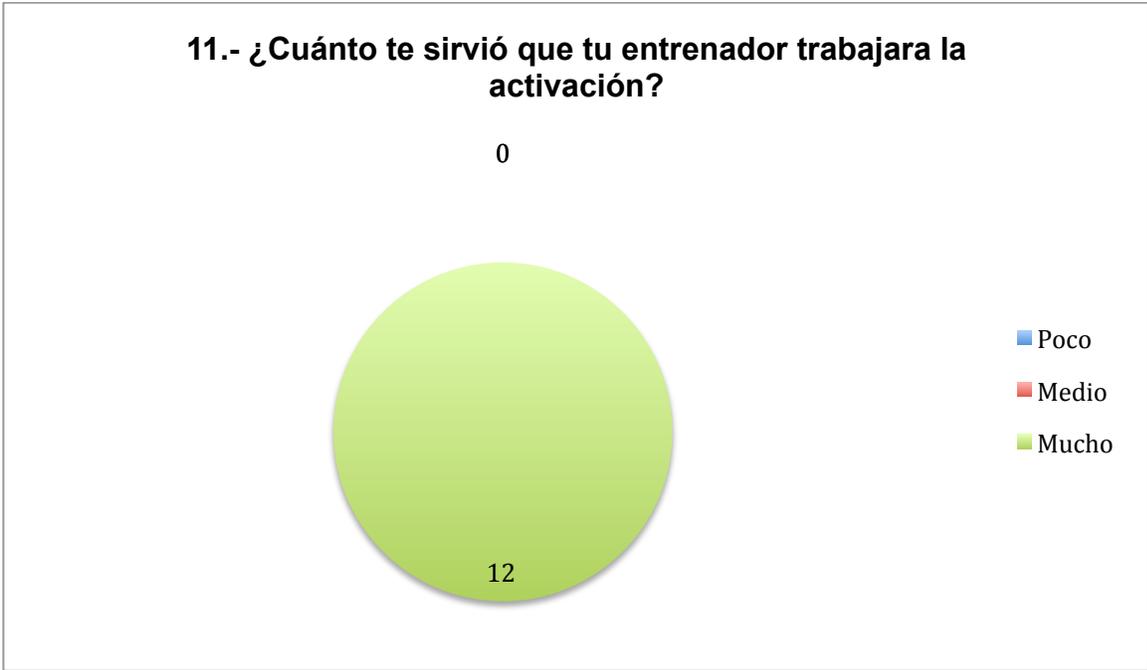


- Poco
- Medio
- Mucho

Observamos que en su totalidad les sirvió el trabajo en el manejo del estrés.

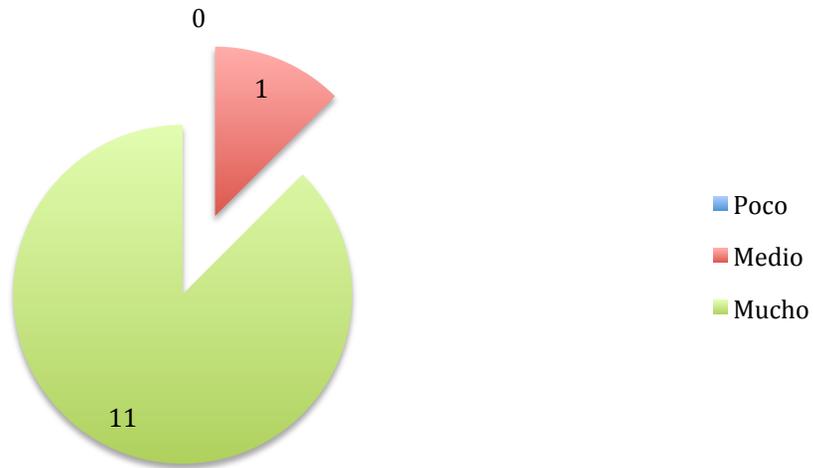


Observamos que en su totalidad les sirvió el trabajo de el auto reconocimiento porque es un aspecto que todos comprendieron e identificaron.



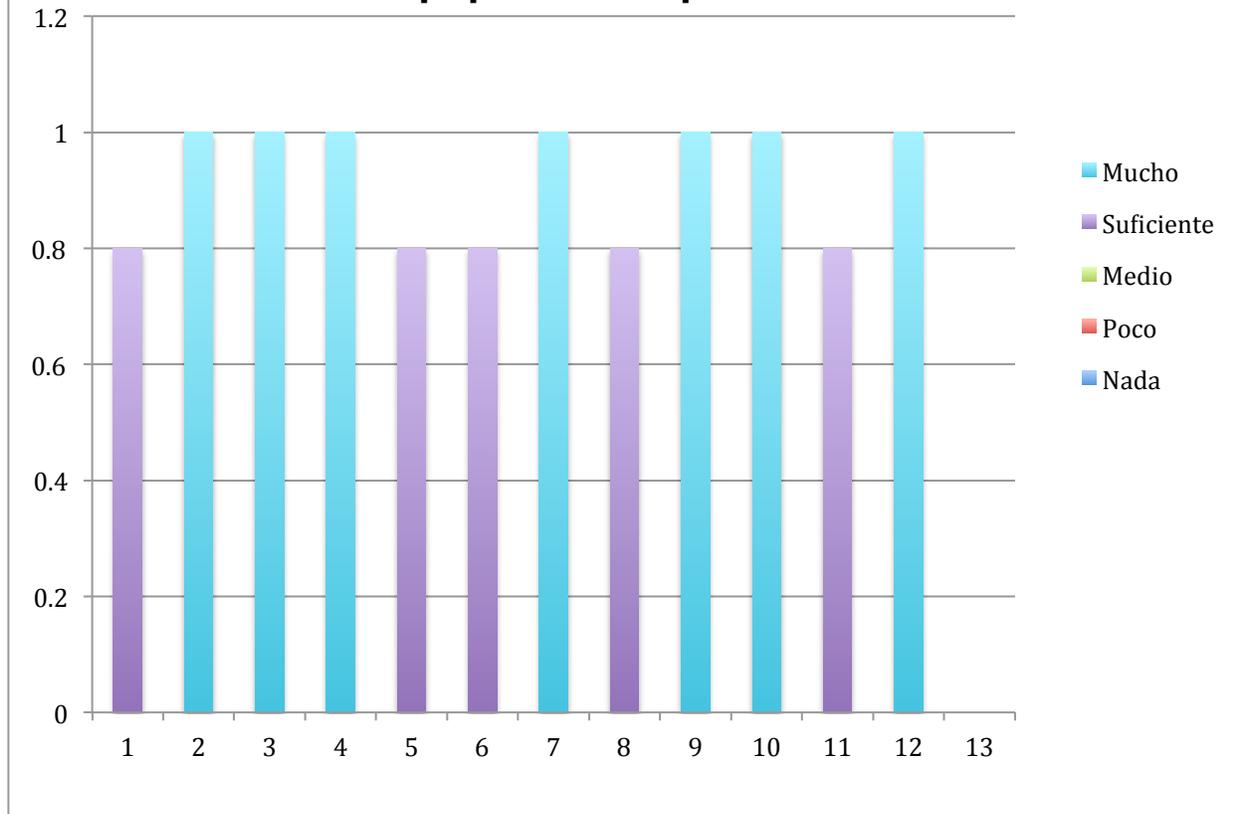
Observamos que en su totalidad les sirvió el trabajo de la activación para su desempeño.

12.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la relajación progresiva?



En este apartado en su mayoría y de manera alta les sirvió el trabajo de relajación progresiva (el cual fue aplicado un día antes de competencia) y en otro mínimo porcentaje fue de nivel medio.

13.- ¿En general, cuánto consideras que le sirvió al equipo que tu entrenador tuviera los conocimientos e hiciera la aplicación de estas técnicas para mejorar su rendimiento como equipo en competencia?



Esta última tabla nos presenta de manera globalizada los resultados dados por los alumnos del programa en general, demostrando que un mas del 50% de los alumnos consideran que el programa sirvió y cumplió en la categoría de “mucho” y el otro 45% aproximadamente comenta que fue “suficiente” siendo una calificación buena pero dando a entender detalles que pueden mejorar, los cuales se describen en análisis de resultados y recomendaciones.

CAPITULO V

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1 Análisis de Resultados

El equipo deportivo de Cheerleading de la Universidad Vasco de Quiroga “UVAQ COED” gracias a este experimento logró obtener muchas mejoras en variados aspectos de cada integrante y como equipo en general.

Comenzando con las deficiencias que se encontraban previas a la aplicación del trabajo psicológico en los alumnos, el equipo tenía problemas de integración, visualización interna, motivación y estrés. Finalizando el primer semestre de su temporada, pasando su competencia nacional donde obtuvieron un excelente lugar, y posterior su deterioro en la competencia intercolegial (una semana después del nacional), resultado de confianza y cierta falta de obligación por algunos integrantes, los alumnos no terminaron al cien por ciento motivados, ya que el hecho de que compañeros con los que convivieron durante la preparación, a la última hora no se comprometieron y afectó el resultado en la competencia, algunos se mostraron desilusionados y confundidos de por qué había pasado eso pero aun así estaban preparados para continuar con la segunda parte de su temporada y hacer lo posible por mejorar en todos los aspectos.

Al iniciar el segundo semestre de su temporada, con la actividad que se trabajó de lograr parar un huevo por ambos extremos, los alumnos se mostraron primeramente interesados, los que eran más flojos y eran inquietos no prestaban mucha atención y los que eran inseguros se mostraron un tanto preocupados por lo que pasaría a continuación, a lo largo de los minutos que se les dejó para lograr parar el huevo, algunos lograron pararlo en seguida, otros tardaron un poco, otros se desesperaron, se bloquearon y decían que no podían pararlo, que era imposible. Desde ese momento se observó de una manera tan simple la actitud de cada uno de los integrantes, los que eran pacientes y persistentes, los que creían en sí mismos, los que se desesperaban muy fácil y los que decían no puedo. Al terminar esta actividad se hizo una

retroalimentación sobre la misma, donde ellos mismo fueron descubriendo el objetivo de la actividad y lo relacionado que iba al deporte.

Este deporte es de mucha paciencia, visualización y creer que pueden hacerlo.

Se analizó cómo reaccionó cada uno de los integrantes para de ahí partir en saber cómo trabajar con cada uno, que actitudes toman y cómo se puede trabajar en mejorarlas y lograr desaparecer los malos hábitos, fortalecer los buenos y enriquecerse de los buenos hábitos de todo el equipo.

A partir de ahí se utilizó una retroalimentación de la actividad en los entrenamientos posteriores ya que si se llegaba a enojar o desesperar al estar entrenando algún integrante del equipo, se le recordaba la actividad del huevo y como todo era posible, si su mentalidad es positiva, los resultados también lo serán. Se demostró un desempeño óptimo durante los entrenamientos ya que se notó un cambio en su forma de trabajar, con más paciencia, con dedicación, calma, visualización interna y resultados más efectivos.

Lo que sucedió más adelante fue que comenzó a surgir la problemática de inasistencias, de falta de compromiso y eso podía ocasionar que el nivel del equipo fuera disminuyendo poco a poco, ya que por motivos de que una persona faltara, no se podía trabajar la rutina completa y hacia que se retrasara el trabajo en general, lo interesante fue saber por qué los alumnos faltaban, ya que tenían presente la competencia que estaba cercana y estaban exactos en el equipo, sabiendo que si uno faltaba, no se podría trabajar adecuadamente y afectaría a todo el equipo.

Fue ahí cuando surgió la idea de aplicar la actividad de auto reconocimiento e integración para saber cómo se sentían los alumnos en relación con el equipo.

La siguiente sesión se citó a todo el equipo y afortunadamente asistieron todos, en esta sesión se les aplicaron diferentes actividades, la primera fue la actividad de auto reconocimiento, en ésta se le puso a cada alumno un numero en la frente sin poder ver su propio numero mas que el de sus compañeros, en una hoja cada integrante escribió

el número de sus compañeros junto con las cualidades y defectos de cada uno, posterior a esto todas las hojas las leyó el entrenador y cada uno de los integrantes debía identificarse con alguno y reconocer sus buenos y malos hábitos.

Una vez concluida esta actividad se le entregó una hoja a cada alumno en la cual debían de llenar los diferentes puntos que contenía la hoja en los cuales hablaba sobre los valores con los que se identificaba cada alumno, cómo se sentían con el equipo, cómo se sentían durante los entrenamientos, competencias, qué metas se propondrían, etc.

Y por último, en una cartulina entre todo el equipo pusieron las virtudes, defectos y propósitos que tendría el equipo para hacerse un mejor e íntegro equipo.

El orden de estas actividades tuvo el objetivo de que poco a poco se fueron dando cuenta de sus virtudes, defectos y como podrían trabajarlo, durante la primer actividad todo el equipo se vio participativo y algunos otros tímidos, ya que quizá tenían miedo de escuchar sus defectos, sin embargo participaron de la mejor manera. Al momento de ir leyendo las cualidades y defectos, todos los alumnos lo tomaron de buena manera y se fueron identificando y auto reconociendo, sin embargo hubo una alumna que no quiso “auto reconocerse” y guardó silencio cuando estaban diciendo sus cualidades y defectos.

Posterior a esta actividad se les entregó la hoja ya que con la actividad anterior se dieron cuenta de algunos hábitos que no los tomaban en cuenta y no tenían ni idea que sus compañeros los notaban, sin embargo para algunos pudo ayudarlos en completar la hoja dentro de sus virtudes y defectos.

Y por último en la cartulina ya que cada uno de los alumnos se había dado cuenta de sus valores, virtudes, defectos y se propusieron sus metas para ser mejores, se pudo complementar la cartulina de una manera enriquecedora y buena, identificando fácilmente las virtudes y defectos que se encontraban en el equipo y como podrían mejorar por medio de sus metas grupales.

Posterior a la actividad se tuvo una plática individual con cada uno de los alumnos donde se habló a detalle el cómo se habían sentido durante la actividad, si lograron identificar alguna cualidad o defecto que no tenían presente en su persona y platicar todo lo referido en cómo mejorarlo, reforzarlo o cambiarlo y en cómo podrían apoyar a que el equipo mejore y cambie sus defectos para tener un mejor nivel de compromiso.

El único problema que se encontró durante esta actividad fue una alumna que expresó en su hoja personal que se sentía excluida en el equipo, sentía que no tenía una buena relación con sus compañeros y con la actividad confirmó que sus compañeros no la aceptaban, ya que tomó sus defectos muy personales y las virtudes no las considero, haciendo que se sintiera mal consigo misma, excluida del equipo y por ese motivo decidió abandonar el equipo, a pesar de que su entrenador quiso hablar con ella y darle a entender el objetivo de la actividad, que no era todo como pensaba y que era un elemento importante para el equipo, ella decidió abandonar al equipo.

Gracias a esta actividad se identificó que el motivo por el que llegaron a faltar integrantes del equipo a los entrenamientos, fue por motivos de trabajo, algunos no estaban completamente comprometidos con el equipo y no tomaban en cuenta la importancia del mismo, otros se encontraban en completa disposición y otros no se sentían parte del equipo, que posterior a esta actividad se dieron cuenta de lo importante que era el compromiso para el equipo y lo que debían hacer para sacar adelante al equipo, comprometiéndose cada uno, aportando lo mejor de sí mismos, motivando a sus compañeros a seguir adelante y haciendo una unión dentro del equipo. El resultado fue bueno en los siguientes entrenamientos, ya que gracias a la aplicación del test para la evaluación del auto reconocimiento y aplicación de objetivos no faltaron tanto, se comprometieron más, entre ellos mismos se preocuparon por que fuera todo el equipo y los alentaron a ir a entrenar, a llegar con la mejor actitud, a sacar todo de buena manera y se notó un cambio bueno para el bien del equipo, trabajando como equipo y saliendo adelante en conjunto, lo cuál trajo como resultado al final el buen trabajo entre los alumnos ya en entrenamientos previos a la competencia y en competencia.

Los entrenamientos fueron productivos, se avanzó técnicamente y en general el nivel competitivo se fue acercando al que se pretendía desde un principio, a pesar de que en ocasiones faltaron algunos de los integrantes, se comenzó a sacar el trabajo poco a poco hasta llegar a un nivel satisfactorio para cada uno de los integrantes y el entrenador.

A lo largo de los siguientes meses, todo el trabajo realizado en las actividades psicológicas, se fueron retroalimentando en los alumnos, ya que la parte más importante de estas actividades, fueron en cómo las aplicaban en la práctica, cómo reaccionaban, si recordaban lo trabajado, si habían mejorado progresivamente los diferentes factores que se tenían que mejorar tanto individuales como grupales y todo se reflejó en el crecimiento del equipo.

Durante el periodo de trabajo ocurrieron ciertos enojos, desesperaciones, frustraciones pero también logros, mejoras, trabajo bien hecho y siempre se identificó el trabajo psicológico en los alumnos en todas las reacciones que tenían ante determinadas situaciones.

Otro aspecto que se trabajó durante los entrenamientos fue el cómo reaccionar en el trabajo técnico en determinada situación, que no salga el elemento bien ejecutado ya sea por algún golpe, por recibir mal a la flyer, por cansancio, por pérdida en las cuentas, etc. y se fue recordado siempre en pensar en lo que sigue, en seguir la cuenta porque la música no se detiene y la rutina sigue, en estar observando a sus compañeros para siempre ir a la par y sobretodo tener una mentalidad positiva, estando concentrados para sacar adelante la rutina sin arrastrar los errores que pudieron haber ocurrido, ya que si al principio de una rutina llega a ocurrir algún error, ese error no lo debes arrastrar hasta el final de la rutina, sino dejarlo ahí y continuar con lo que sigue para demostrar que puede mejorar todo.

Éste fue un trabajo muy importante y constante donde se centró en estarlo recordando durante los entrenamientos, enseñando un plan b en caso de que pueda ocurrir algún error pero sin perder el objetivo de llegar a la perfección.

Durante el periodo del último mes de entrenamiento hasta un día antes de salir de vacaciones se trabajó todo lo anterior aplicándolo de diferentes maneras y situaciones en los alumnos y el equipo, logrando un cambio en el equipo a como comenzó el semestre, la actitud, los objetivos y desempeño en los entrenamientos se vieron mejorados y se reflejó el trabajo de las actividades psicológicas aplicadas a cada integrante.

Posterior a las vacaciones de dos semanas que se tuvieron, al regresar que fue el día en el que partieron a la competencia, durante el viaje no se estuvo recordando mucho respecto al trabajo de rutina ni el tiempo perdido por las vacaciones sin entrenar, ya que si se comentaban algunos factores, los alumnos todo el viaje estarían pensando en ello y aumentaría su nivel de estrés. Llegado a la ciudad de Monterrey, los alumnos comieron y descansaron toda la tarde, para en la noche prepararse a su primer entrenamiento, dentro de éste se aplicó mucho la visualización interna y mentalidad positiva, para centrarse en que todo saldría igual a como lo hacían antes, ya que se estaba a dos días de la competencia, sin haber entrenado, con diferentes situaciones de clima que ponían un poco en desventaja al equipo.

Durante el entrenamiento en un principio estuvieron saliendo todos los elementos y al hacer la rutina las primeras veces también comenzaban a salir las cosas, a partir de los treinta minutos de entrenamiento por el calor y sudor, los elementos comenzaron a fallar y antes de que el equipo se llegara a estresar y frustrar se detuvo el entrenamiento para hacer una retroalimentación en la que todos coincidían que los elementos si salían, pero fue cuestión de el cansancio y cambio de clima por la que al final no les salían algunos elementos, sin embargo su mentalidad fue positiva para al día siguiente entrenar con el clima mas fresco y todo saldría mucho mejor.

Al día siguiente efectivamente el entrenamiento mejoró de manera inesperada, la actitud de los alumnos fue sumamente buena para hacer todos los elementos lo mejor posible en los primeros intentos y así no se cansaron tanto, ya que ese mismo día tuvieron su revisión de rutina en el lugar del evento, frente a los jueces y demás equipos

participantes por lo que ellos mismos fueron consientes de lo importante que era no cansarse para dar un mejor rendimiento durante su primer presentación.

En el lugar del evento antes de participar en la revisión de rutina, algunos se mostraron nerviosos, aunque no era la competencia como tal, sirvió para hacer un simulacro a lo que sería el día de la competencia. Antes de participar con los alumnos se habló y se activó a cada uno de los alumnos, emocionándolos por medio de palabras y frases que recordaron el trabajo psicológico realizado, como controlar su respiración, visualizarse, concentrarse, confiar en sí mismos y dejar sacar el “flow” que hicieron que cada uno de ellos se activara y se pusiera entusiasta para su presentación. Por lo cual los alumnos concentrados, relajados, emocionados y un tanto nerviosos al salir al escenario, controlando su nivel de activación, hicieron la rutina con una energía sin pensar en lo malo que pudiera pasar, sonriendo y haciendo lo mejor posible para demostrarse a si mismos que la rutina se podía hacer perfecta y a pesar de un pequeño error, terminaron con una buena satisfacción de su trabajo y con ganas de mejorar los pequeños errores para al día siguiente de la competencia hacerlo perfecto.

Por la noche, aplicando la actividad psicológica de identificación de algún dolor en el cuerpo y el aprender a relajarse, a concentrarse, a pensar en uno mismo y olvidar el entorno, mantener las cosas buenas dentro y las cosas malas fuera, se vieron los resultados en que todos los alumnos se mostraron calmados, relajados, satisfechos con ellos mismos, olvidando el estrés de la competencia, olvidando la incertidumbre de si algo no saldría el día de la competencia, centrándose en sus fortalezas, desechando sus miedos y debilidades, controlando un nivel de activación relajado y saludable.

Comentaron los alumnos que se sentían calmados y tranquilos para poder dormir y descansar sin pensar en el estrés pre competitivo, una alumna en especial que desde que comenzó el viaje sentía un dolor en el estomago y pequeñas nauseas que son reflejo del estrés y nervios que sentía comentó que había desaparecido esa sensación lo cual la hacia sentir mas tranquila y cómoda consigo misma, todo el equipo identificó que reforzaron el autocontrol, la visualización interna, redujo el nivel de estrés, aumentó la motivación y se sintieron seguros consigo mismos y con todo el equipo.

Se observó que cada alumno como resultado del trabajo realizado durante los meses anteriores supo identificar perfectamente qué fue lo que se trabajó en esta última actividad y con mayor facilidad controlaron y reforzaron todos los aspectos positivos.

Al día siguiente ya en la competencia, previo a pasar a la zona de calentamiento de rutina, se hizo un calentamiento articular y estiramientos, donde se identificó que algunos alumnos se veían con acciones reflejas del estrés y nervio, por lo cual salieron a tomar aire fresco y se hizo una actividad muy breve de tomar el aire puro como significado de que su cuerpo se apoderara de todas las cosas buenas y con un grito sacaron todo el estrés, temor, nervios y miedo que llevaban dentro.

Al pasar a la zona de calentamiento, con los alumnos activándose física y mentalmente comenzó a fluir la adrenalina la cual ya sabían controlar y al ejecutar los elementos salieron a la perfección, que al mismo tiempo cada uno de ellos sabía que no se podían confiar y siempre con el mejor entusiasmo y visualización harían todo por que siempre saliera perfecto.

Preparándose para salir al escenario faltando un equipo para pasar se juntó al equipo para reforzar lo trabajado la noche anterior y meses anteriores, donde cada una de las palabras clave dichas en las actividades psicológicas, tales como “respiración”, “crear un espacio único”, “recibir lo bueno y exhalar lo malo”, “visualizarse”, “saludable” “seguir adelante” “confiar en ti”, etc. sirvieron en ese momento para que se motivaran, se sintieran entusiasmados, con una mentalidad ganadora y con ganas de dar el cien por ciento.

Al ejecutar la rutina con energía en el escenario, comenzó de manera excelente ejecutando los primeros elementos a la perfección, hasta que en una parte al realizar un elemento de alta dificultad, el cual ya sabía pero no dominaban al cien por ciento, ocasionó que en algunos alumnos su nivel de activación aumentara, dos de las tres flyers se cayeron y esos dos grupos de subida tuvieron sus errores, este momento fue el primordial para reflejar con resultados, el trabajo psicológico realizado durante toda la etapa de preparación previa a la competencia incluyendo la noche anterior, fue ahí donde los alumnos dejaron ese elemento y momento fallido donde se quedó y

continuaron con los demás elementos como si nunca se hubiera caído la flyer, controlando su nivel de activación, concentrándose y respirando, haciendo todo el trabajo aun más perfecto de lo que lo habían realizado antes, proyectando energía y demostrando que ese tropiezo únicamente sirvió para demostrar que superaron todo obstáculo y ejecutaron lo restante a la perfección.

Durante su participación en la competencia, se logró notar que los alumnos en la ejecución de la rutina trabajaron la motivación, la visualización interna, el autocontrol, la proyección, omitir el estrés, nervio, temor, desánimo, dando como resultado un control en su nivel de activación, sacando el trabajo adelante, que ese fue el principal objetivo de este proceso experimental, identificar cómo el trabajo psicológico logra la mejora en el rendimiento durante una rutina de cheerleading.

Citando la teoría de la U invertida, durante la ejecución de la rutina no hubo niveles bajos de activación, ni tampoco niveles altos como tal, únicamente al momento de la rutina en el que ejecutaron un elemento con dificultad, probablemente aumentó el nivel de activación y fallaron en el elemento demostrando que niveles altos en la activación, disminuyen el rendimiento como menciona la teoría de la U invertida y la teoría de las tres D's, el atleta tuvo **Desconcentración**, **Descoordinación**, **Descontrol**, sin embargo esta última teoría únicamente aplicó en ese momento, ya que gracias al trabajo realizado en los atletas, lograron controlar esa parte y todos los integrantes se encontraron en un nivel medio de activación por el resto de la rutina, siendo el ideal para que su rendimiento fuera bueno y no dejaron que los factores malos afectaran en su rendimiento ya que de acuerdo a lo trabajado durante la aplicación del programa, automáticamente la respuesta dominante fue la correcta que según la Teoría del Impulso ya es la que tenían asociada para dar un buen rendimiento.

Posterior a la competencia el mismo trabajo de la motivación hizo que los alumnos no terminaran con una derrota, sino con una lección aprendida: "puede mas tu mente sobre cualquier obstáculo durante una rutina" (Andrés Galván F. 2016), lo cual hizo que ellos mismo quisieran participar en otra y última competencia del ciclo para cerrar con broche de oro.

Con todo lo aprendido durante el proceso de preparación y en competencia, los alumnos llegaron a su última competencia con la mentalidad fija en hacer todo perfecto y ganar, en donde ya no fue necesario reforzar cada uno de los aspectos psicológicos por separados sino en general tener su mente fija en lo que debe estar, obteniendo como resultado un primer lugar a nivel nacional, con una rutina enérgica y ganadora.

Ahora contrastando los resultados de los alumnos junto a lo descrito con anterioridad se encontró con que los alumnos consideran de manera importante que el entrenador tenga conocimientos sobre la psicología del deporte, en este caso sobre la activación y sus derivados ya que eso los ayuda a tener a un entrenador mucho más preparado y a ellos les genera confianza en su trabajo para sentirse más preparados.

Respecto al grado de conocimiento que tiene su entrenador la mayoría de los alumnos consideraron que tiene “mucho” conocimiento, sin embargo hubo pocos alumnos que comentaron que para ellos tenía “medio” conocimiento, siendo éste un punto muy interesante ya que es totalmente real que un entrenador no va a poder abarcar el conocimiento total de un especialista en la psicología del deporte, sin embargo es bueno que el total del grupo considera que está en un grado de conocimiento adecuado que les sirvió y ayudó durante sus entrenamientos y competencia, en su mayoría contestaron que a ellos en lo personal les sirvió mucho el trabajo psicológico que realizó su entrenador con ellos, pero hablando respecto a el trabajo con el equipo, la mayoría comentó que si sirvió “mucho”, sin embargo algunos pocos comentaron que “medio”, ya que es totalmente cierto este otro punto que no se consideraba, que no todos los alumnos del equipo le tomaron la total importancia y es por esa razón que algunos consideraron que le sirvió de manera media al equipo por falta de la totalidad en cumplimiento de sus compañeros, por eso no todos consideran que el equipo aumentó “mucho” su rendimiento en competencia, en su mayoría si lo consideraron pero un pequeño porcentaje consideró que fue “medio” y de igual manera fue el mismo pensamiento entre la diferencia de rendimiento entre años pasados a este, que en su mayoría comentan que hubo mucho cambio pero otro pequeño porcentaje comenta que solo fue un medio, contrastando su resultado con lo cualitativo, que como entrenador se

tuvo un criterio mejor evaluado en diferentes aspectos técnicos, actitudinales, de respuesta previa y posterior a competencia y contrastando con años anteriores hubo bastante cambio.

Sin embargo revisando los resultados, se encontró que algunas personas no aplicaron al cien por ciento el trabajo de activación ya que no lograron entenderlo en su totalidad por falta de practica en entrenamiento o bien, pudieron ser los alumnos que menos interés tuvieron en el trabajo del mismo, resaltando que por la misma razón al momento en que se falló en la rutina fue un momento de desconcentración donde pudo haber aumentado el nivel de activación y casualmente se encontró a una persona en cada uno de los dos grupos de subida donde se falló, que durante el proceso de la aplicación del trabajo psicológico fue de los que no lo realizaron de manera correcta, teniendo inasistencias a la practicas físicas y notablemente no pudo aplicar el trabajo psicológico en un cien por ciento durante la competencia, sin embargo no se habla de que no supieron aplicarlo, sino que no en su totalidad sino de una manera media.

Contestando la última pregunta ¿En general, cuánto consideras que le sirvió al equipo que tu entrenador tuviera los conocimientos e hiciera la aplicación de estas técnicas para mejorar su rendimiento como equipo en competencia?

Los alumnos contestaron el cincuenta por cierto que fue de manera suficiente y el otro cincuenta por ciento que fue de mucha ayuda, esto podemos revisarlo en la descripción del proyecto, en como no todo el alumnado prestó la suficiente atención al trabajo psicológico por faltas a entrenamientos y diversas situaciones, por lo cual algunos integrantes del equipo consideran que no fue mucho lo que les sirvió, probablemente por las personas que no dieron su cien por ciento o puede ser que esas mismas personas al no centrarse tanto en el trabajo, no lograron ver el suficiente beneficio del trabajo.

Como con anterioridad se mencionó que “Capdevila, & Fernández-Castro (2002) revisaron la literatura que trata de relacionar aspectos precompetitivos como la ansiedad o el estado de ánimo con el rendimiento, en deportes de resistencia, es muy extensa. Sin embargo, las medidas precompetitivas han mostrado importantes inconsistencias en los resultados debido a que no tienen en cuenta las fluctuaciones en la respuesta emocional y en los procesos psicológicos del atleta una vez comenzada la competición (Hammermeister, 1995)”. Es igual a lo que se trabajó y se contrastó, que es totalmente cierto que no se tienen en cuenta las fluctuaciones en la respuesta emocional y en los procesos psicológicos del atleta durante la competición ya que es impredecible si en su momento puedan tener un momento emotivo y los afecte en su rendimiento durante su competición o aspectos de cansancio y errores que hagan que se alteren durante competencia, y si se ponen a prueba y se trabajan antes de su competencia, se podrá evitar alguna inconsistencia durante su rutina en competencia.

Analizando lo siguiente:

Thayer determinó que la activación implicaba dos estados:

- Activación energética, que se relaciona con sentimientos positivos.
- Activación tensa, que se relaciona con situaciones de amenaza, dolor o ansiedad. (Thayer, 1989)

Se analiza que estos dos estados de activación estuvieron presentes en los alumnos durante sus entrenamientos y competencia, se observó que a través de reacciones que tuvieron los atletas durante sus entrenamientos, como el estresarse, enojarse, desesperarse y fallar en el trabajo, al igual que en otros alumnos al momento de alentar a sus compañeros, decir cosas que motivaran a todos a nunca darse por vencidos.

Durante su competencia también se presentaron ambos estados, dos días antes de competir, en su mayoría se tuvo una activación tensa, que sentían amenaza, dolor y ansiedad, por falta de entrenamiento, por cambios de clima y no poder ejecutar la rutina como tenían esperado, presión del poco tiempo para competir, un día anterior fue disminuyendo la activación tensa ya que comenzaron a salir los elementos y surgió la

activación enérgica, con pensamientos positivos, mejor actitud de grupo, se dieron un tiempo de descansar, convivir y disfrutar su viaje, al igual que en la noche con la relajación progresiva disminuyó la activación tensa, y al día siguiente durante la competencia, algunos se veían antes de competir con un poco de activación tensa, al momento de calentar y estirar por nervios, sobre todo en atletas con mayor responsabilidad durante la rutina, pero conforme fue avanzando el calentamiento y los elementos comenzaron a salir, la activación fue enérgica, con mayor cantidad de pensamientos positivos del entrenador, individuos y equipo en general, y fue desapareciendo la tensión, convirtiéndose en emoción y pensamientos positivos.

Además Gould establece que “la activación es una combinación de actividad física y psicológica en una persona y se relaciona con la intensidad de la motivación en un momento determinado”. Sin embargo, una sobre activación, que es cuando se presenta un aumento de la frecuencia cardiaca, así como la respiración no obedece a los ritmos normales y obedecen a una “sobresaturación” de estímulos externos (presión del público, hacer una rutina perfecta, tener errores, ejecutar un elemento que no dominas) de los cuáles estos últimos son negativos, es decir, la activación influye directamente en la concentración de forma negativa y aparece la ansiedad en el estado psicofísico del deportista. (Gould & Weinberg, 1996) (Cox, 2009)

Demostrando de manera directa la hipótesis, en la que se habla sobre la homeostasis en la activación para llegar al desempeño óptimo del equipo, resultado directo en aumentar su rendimiento y demostrando que todos los aspectos trabajados y métodos, fueron efectivos para lograr esa homeostasis en los alumnos.

5.2 Conclusiones

El presente programa enfocado en la activación comprueba que si se puede elevar el rendimiento en competencia de el equipo deportivo de Cheerleading “UVAQ COED” ya que posterior a la aplicación de este programa se lograron ver de forma progresiva cambios dentro del equipo, mejorando el compromiso, trabajo en equipo, motivación, activación, visualización interna, mejora en técnica y del nivel en general, teniendo como resultado una mejora en sus competencias, notando cambios dentro del escenario, de actitud, energía, proyección, motivación, resistencia y elevando el rendimiento en la misma, logrando dar una mejor presencia y por consiguiente una rutina de calidad.

Logrando responder la hipótesis “La homeostasis de activación genera mayor rendimiento en el equipo UVAQ COED”, sostenida por la *teoría de la U invertida*:

“con bajos niveles de activación, el rendimiento estará por debajo de las expectativas; el deportista no está suficientemente mentalizado ni activado. A medida que aumenta la activación mejora el rendimiento. Sin embargo, podemos añadir que mayores aumentos de la activación provocan una disminución del rendimiento (una sobre activación)”, ya que se identifica claramente en competencia que a pesar de errores técnicos que llegan a ocurrir, el trabajo psicológico en motivación hablando de activación, tiene un impacto en los alumnos y el equipo elevando su rendimiento tanto físico como mental, sacando la rutina adelante con la mejor ejecución posible pero sobre todo con una mentalidad positiva que ayuda a que el rendimiento en competencia se eleve ya que no todo va enfocado al trabajo físico y técnico, porque muy fácilmente un equipo puede dominar ese trabajo pero si no están preparados mentalmente y en competencia, si no tienen un equilibrio en su activación, ya sea un nivel muy bajo de activación o una sobre activación y llega a existir alguna falla, se comprueba la hipótesis alternativa “La falta y/o la sobre activación genera menor rendimiento en el equipo UVAQ COED”, como se menciona en la teoría del drive y las tres D’s ” Cuando el aumento de la activación sobre pasa el punto ideal en el rendimiento se produce una posterior reducción de la

percepción, con la consiguiente exclusión de múltiples estímulos, tanto importantes como irrelevantes, y la disminución del rendimiento de acuerdo con la hipótesis de la U invertida (Weinberg, 1989)”

“La antigua teoría del drive pensaba que a mayor activación mayor rendimiento, sin límite. Pero hoy en día sabemos que a un nivel de activación elevado, aumenta también la posibilidad de distracción, puesto que la atención salta de una fuente de estímulo a otra. (Wightman)”

Esto se ve claro en la teoría de Wightman de las 3 D's. Al estar excesivamente activado lo que pierde el atleta es:

1. La atención/concentración; **Desconcentración**.
2. La segunda es la coordinación; **Descoordinación**
3. La tercera es el control; **Descontrol**.

Ocurriendo que no logre tener un rendimiento su rutina por motivo de miedo y estrés al momento de que ocurra algún error y lo arrastren hasta el final ocasionando que su desempeño sea malo y con un bajo rendimiento.

Dentro de la aplicación del programa se lograron cumplir los objetivos planteados de una manera eficaz y notoria, hablando sobre el trabajo físico, técnico y de mejora en el nivel del equipo ocasionado por el desarrollo de la activación en los alumnos siendo parte importante, ya que todo alumno llegó motivado a los entrenamientos y el trabajo mejoraba día con día, se fortaleció la confianza en cada uno de ellos y todos los elementos técnicos se ejecutaron fácilmente ya que su actitud y visión de lograrlos era mas grande que cualquier obstáculo ya sea por cansancio, lesión, etc.

De acuerdo a los resultados obtenidos se logró notar cómo la teoría del impulso tuvo su validez en el sentido que al sufrir el error durante la ejecución de la rutina en competencia, todos asociaron con su respuesta dominante la cuál fue dominante ya que se trabajó en ella durante entrenamientos y presentaciones previas a la

competencia, que si se tenía alguna falla debían mostrar una respuesta positiva dejando el error atrás y mejorar el rendimiento de la rutina. Al igual que se demostró la validez de la teoría de la U invertida, porque los atletas entraron a competencia con un nivel de activación adecuado lo cuál logró que se obtuvieran buenos resultados y un buen rendimiento, ya que si hubieran entrado con un nivel de activación bajo o alto podría haber afectado el rendimiento, y comprobado la teoría de las tres D's, sin embargo el control en el nivel de activación fue gracias a la ayuda del trabajo psicológico durante la aplicación de este programa a lo largo de los entrenamientos y sobretodo con las palabras y actividades motivacionales y de control como la relajación progresiva y visualización interna que el entrenador les dio una noche antes y minutos antes de salir a competencia respectivamente cada una.

Resumiendo que esta es la aportación que otorga ésta investigación hacia los entrenadores que se dedican al cheerleading y deportes similares, que es muy importante el trabajo psicológico desde meses atrás, hasta minutos antes de competir, ya que cada deportista tiene diferentes formas de ver el mundo y el deporte, en donde se debe trabajar desde la motivación en cada uno, pros y contras que puedan existir en cada persona y en el equipo durante el proceso de entrenamiento, al igual que la activación que se trabaja durante cada entrenamiento la cual se va enfocando a que inconscientemente cada alumno durante la competencia logre tenerla controlada, también mencionando que el estrés, ansiedad y autocontrol que son factores que van relacionados entre sí para obtener el nivel correcto de activación y el uso adecuado de ellos propicia el rendimiento en los deportistas y equipo.

Competencia – Monterrey (Bitácora descriptiva, parte final)

El día de la competencia el equipo se levantó, se arregló, desayunó y partió a su competencia, el proceso fue muy similar al del día anterior en cuanto a su orden de participación, por lo cual llegó el equipo al lugar de competencia y se sentaron para observar la inauguración, en seguida comenzó la competencia y observaron el primer bloque de participación que fueron los equipos acrobáticos femeniles, una vez concluido ese bloque el equipo se fue a esperar antes de pasar al área de calentamiento, donde mientras tanto se calentó articulaciones y se estiró, antes de pasar al área de calentamiento el equipo se mostraba con síntomas de nervios y estrés, un tanto distantes, como con algún cansancio en su rostro y algunos otros factores que el entrenador percató en algunos de sus alumnos lo cual era resultado de nervios que son muy normales antes de una competencia, fue ahí donde se habló con ellos, que desde el momento que entraran al área de calentamiento deberían tener una buena actitud de seguridad, proyección, positivos, etc. y antes de pasar al área, estaba una puerta que daba a la salida y ahí entraba aire fresco, entonces fue que el entrenador sacó al equipo y los formó de costado todos tomados de la mano viendo hacia el frente y recibiendo el aire fresco, fue donde se utilizó una retroalimentación de la actividad de la noche anterior donde se les dijo que iban a respirar ese aire fresco y recibir todo lo bueno, y al exhalar (con un grito) sacarían todo lo malo, todos los nervios, estrés, presión, etc para así llegar con una actitud positiva hasta el escenario, se repitió dos veces el ejercicio y se volvió a donde estaban para esperar entrar al área de calentamiento.

En cuanto les tocó se pasó al equipo al área de calentamiento, donde ya previamente habían calentado articulaciones y estirado lo necesario, se esperó a que tocara el turno de pasar al área del matt para poder realizar las subidas y pirámide, donde se juntó al equipo, se realizó una sola vez cada grupo de subida los cuales salieron perfectos a la primera y se realizó la pirámide completa una sola vez que también salió perfecta, entonces únicamente se marcó lo coreográfico para repasarlo y que el equipo estuviera listo para pasar a la competencia, una vez concluido el calentamiento estaban a tres

equipos de pasar al escenario, los alumnos se mostraban seguros, entusiasmados, felices, con energía y con ganas de salir al escenario a hacer todo perfecto. Faltando un equipo para pasar al escenario, se reunió al equipo y se formó un círculo, en donde el entrenador comenzó a hablar con ellos, les dijo que una vez más sintieran su respiración, se quedaran con lo bueno y desecharan lo malo, así mismo se les comentó que recordaran la noche anterior, donde viajaron a su lugar único, el lugar de ellos, donde no había nada más que paz y tranquilidad, no hay nervios, no hay presión y no hay nada más que ellos, se les indicó que viajaran a ese lugar, cerraran sus ojos y se concentraran, ahora todo el equipo tendría que crear un lugar único del ellos y ese lugar iba a ser el escenario, el escenario iba a ser un lugar donde no existiría nadie más que el equipo haciendo la rutina sin estrés, sin presión, sin nervios, sin miedos, etc. tendrían que construir una barrera alrededor del escenario, esa barrera iba a dejar afuera al público, a los jueces, a los cuidadores, a todos y solo iban a estar ellos concentrados en lo suyo evadiendo cualquier síntoma malo que existiera en su interior.

Una vez el equipo se encontraba concentrado en todo lo anterior, el entrenador realizó otra pequeña actividad de activación, en esta actividad cada uno debía juntar sus palmas y frotarlas para cargar la energía, iba a detener, separar ligeramente sus manos y sentir la energía, una vez más volvieron a cargar energía y sentirla, ahora debían frotar sus manos y pasar por todo su cuerpo, cargar las energías de todo su cuerpo y volverla a sentir, y por última vez cargarían toda su energía de todo su cuerpo y la repartirían a todos sus compañeros extendiendo sus manos y moviéndolas a todos los sentidos.

Para finalizar cada uno debería repetir después del entrenador: “creo en mi equipo, que es el mejor, creo en mis compañeros, que son los mejores, creo en mi rutina, que es la mejor, creo en mis bases, que son los mejores, creo en mis flyers, que son las mejores, creo en mi, porque soy el mejor, y siendo así, lo haremos perfecto, y siendo así, seremos campeones, eeh 1,2,3 UVAQ (aplauzo aplauzo) so high”

En ese momento aparte de realizar una retroalimentación de la noche anterior, activar al equipo y emocionarlo, el equipo estaba listo para salir al escenario, y fue ahí donde anunciaron al equipo y salieron entusiastas rumbo al escenario.

Una vez comenzó la música el equipo realizó la rutina, en los primeros segundos todo comenzó muy bien, fue entonces que en la primer parte de los grupos de subida, dos de las tres niñas cayeron, ya que no estuvo estable su subida y esperaron a la siguiente parte, a partir de ese momento se vio un cambio increíble en los alumnos, que a pesar de que en esa parte se cayeron dos niñas, continuaron la rutina con una energía asombrosa, dejando los errores atrás y mejorando cada una de las partes de la rutina para hacer lo mejor posible, demostrar que son los mejores y que a pesar de que en la primer parte no salió como lo esperado, todo lo que restó de la rutina lo hicieron perfecto para sacar la mejor puntuación posible, lo cuál hizo que el público se animara, les gritara y apoyara. Eso que ocurrió en el escenario tuvo sus efectos de todo el trabajo realizado anteriormente, en primer lugar las caídas que tuvieron fueron inesperadas, ya que entrenamientos previos a la competencia estaban saliendo perfectos, y esto nos da a entender que si salían las cosas pero no las dominaban, y no las dominaban por falta de entrenamiento, lo cual se vio reflejado en la rutina.

Por otro lado el trabajo psicológico efectivamente no iba a hacer que las cosas salieran perfectas pero si sirvió mentalmente en los alumnos ya que no se decayeron al momento de que fallaron y al contrario mejoraron su actitud para hacer las cosas de una mejor manera y demostrar hasta el final que eran los mejores y que nada ni nadie los iba a detener por sacar la mejor calificación posible. Esto que sucedió pocos equipos lo tienen, ya que frecuentemente cuando en una rutina algún integrante falla, lo que sigue, lo siguen fallando porque se quedaron pensando en ese error y eso ocasiona que los errores sigan durante la rutina y que les vaya mal en la competencia, y aquí fue todo lo contrario, como lo dijimos anteriormente sacaron la rutina adelante con la mejor actitud y ahí es donde se vio reflejado un tanto el trabajo psicológico ya que no habían nervios ni presión, simplemente energía por sacar adelante todo.

Al finalizar su presentación en la parte de tras, unos terminaron conformes y otros inconformes, sin que el entrenador llegara a regañarlos o hacerlos sentir culpables por los errores que tuvieron, simplemente les hizo ver que hicieron un buen trabajo sin embargo los errores fueron causa de que en ese preciso momento no lucharon por dejar a la flyer arriba, ya que las dos flyer en los grupos de subida habían quedado arriba de pie, pero las dejaron caer porque no bloquearon las bases sus brazos y no la sostuvieron para que se quedara arriba, en ese momento el equipo aparentemente se dio cuenta de que fallaron y se desanimaron un poco ya que era un hecho que no ganarían una posición en el pódium, entonces el entrenador dejó a los alumnos, que siguieran viendo la competencia y se mantuvieran distraídos sin hacer que su animo bajara mas.

Al momento de la premiación como era esperado el equipo no ganó un primer, segundo ni tercer lugar, quedó en sexto lugar a nivel nacional que a pesar de sus caídas tuvieron una muy buena posición por la cantidad de equipos que habían y que los demás equipos tenían mayor nivel en su rutina.

Pasando la premiación se reunió a todo el equipo donde el entrenador le preguntó a todos como se habían sentido respecto a lo sucedido, aquí nos encontramos con que todos los alumnos coincidían en que habían hecho un buen papel y solo tuvieron ese error, sin embargo cuando el entrenador habló con ellos justo terminando la rutina se sintieron desanimados y decaídos por lo que les dijo el entrenador, porque les hizo ver la verdad pero los alumnos lo tomaron a mal pensando que el entrenador se decepcionó de ellos, entonces el entrenador les dijo que no se sentía decepcionado de ellos, mas bien se sentía orgulloso de lo buenos que eran todos, expresó lo que sintió en el momento de ver que las niñas fallaran, ya que el único objetivo del entrenador era que los alumnos terminaran satisfechos de su trabajo y terminaran felices al realizar su rutina pero por esos errores algunas personas no salieron muy satisfechas y expresó que todo eso fue por falta de entrenamiento, no porque no les saliera sino porque no lo dominaban. Desde la competencia anterior que tuvieron los alumnos en un nacional en Guadalajara, donde realizaron una rutina perfecta y obtuvieron un segundo lugar a nivel

nacional, ellos creían que volverían a hacer todo perfecto sin haberse esforzado demasiado las semanas anteriores de entrenamiento, retroalimentó mucho el hecho de lo necesario que era el entrenamiento y las prácticas efectivas para que al momento de competir dominaran las cosas y ejecutaran una rutina perfecta y teniendo como resultado un buen lugar.

Después de esa platica se aclaró todo y los alumnos terminaron conformes, experimentados, aprendiendo una nueva lección que se espera sirva para mejorar en los aspectos durante los entrenamientos y para la próxima competencia no ocurra ningún error.

Concluyendo el viaje de una buena manera el equipo regresó a la ciudad de Morelia con una nueva lección aprendida y en su mayoría con la actitud de mejorar y regresar el próximo año a ejecutar una rutina perfecta y obtener un buen resultado en la competencia.

Semana 11

Posterior a la competencia, el equipo ya de regreso en Morelia, tras pasar una experiencia con un aprendizaje sumamente grande, tras haber tenido alegrías, estrés, enojo, impotencia, fracasos y triunfos, el equipo se mostró entusiasmado por querer seguir adelante y mejorar en todos los aspectos, solos se dieron cuenta de el porqué de los resultados, porqué quedaron en ese lugar, porqué se cayeron algunas flyers, porqué lograron sacar adelante la rutina y fue algo enriquecedor tanto para el entrenador como para los alumnos en muchos aspectos, fue así que el equipo se tomó una semana de descanso para ponerse al corriente de asuntos pendientes universitarios y dar el máximo en sus próximos entrenamientos, ya que se pretendía concluir la temporada con otra competencia para dar lo mejor de sí en el escenario.

Semana 12, 13 y 14

Comenzaron las 3 semanas de arduo entrenamiento en las cuales se ajustaron aspectos de la rutina para hacerla apta al nivel que se competiría en la próxima competencia en la ciudad de Guadalajara, Jalisco. A pesar de que en la competencia de Monterrey la rutina estuvo armada con elementos de diferentes niveles desde nivel tres a nivel seis, para esta competencia únicamente la rutina debería ser de nivel tres y aunque se quitaron elementos de nivel seis, la rutina tuvo mayor dificultad a la de Monterrey y los alumnos la dominaban mucho mejor.

Fue aquí donde se encontró una pequeña problemática, tres personas que fueron a Monterrey no podrían ir a Guadalajara, por supuesto se complicó la primer semana ya que no se sabía exactamente quién podría sustituir a los alumnos que no asistirían a la competencia y esa semana no fue tan provechosa ya que se trabajaron los cambios pero nunca la rutina completa. Fue hasta la segunda semana que se integraron tres personas nuevas, de las cuales dos ya tenían experiencia y una no tenía experiencia previa.

La actitud de los alumnos se vio positiva en apoyar a sus nuevos compañeros en aprenderse la rutina de manera rápida, y todo fue resultado de lo entrenado física y psicológicamente los meses pasados, ya que los tips que los alumnos le daban a sus nuevos compañeros iban encaminados a lo trabajado física y técnicamente para mayor facilidad en la ejecución de los elementos y en lo psicológico en cómo no se debían de desesperar, ser positivos, creer que si les iba a salir y como resultado les salía de maravilla, dándonos cuenta que los alumnos entendían a la perfección el objetivo de todo el trabajo realizado y esto favoreciendo la unión grupal, el apoyo físico y moral, teniendo unos buenos entrenamientos, a pesar de que se hicieron cambios repentinos, que no salían elementos y se confundían algunos al realizar la rutina temiendo que no les fuera a salir en la competencia, su mente fue más fuerte y los entrenamientos mas efectivos.

A lo largo de las semanas restantes únicamente se trabajó la ejecución de la rutina con varias repeticiones y tiempos buenos de descanso, trabajando también por separado las secciones que se les dificultaban ya que no era fácil hacer cambios de personas y mucho menos de elementos pero todos sabían que esos elementos los podrían sacar sin ningún problema y siguieron trabajando duro con fuerza mental para que esto saliera adelante.

Se entrenaron cuatro días por semana aproximadamente una hora y media ya que el objetivo de los entrenamientos no eran cansarse sino lograr la ejecución perfecta de los elementos y durante las primeras repeticiones completas de la rutina ocurrían pequeñas fallas pero siempre se vio una actitud positiva en sacar los elementos perfectos.

En la última semana aparte de los 4 días de entrenamiento se entreno un día previo a la competencia en un gimnasio de Morelia donde el equipo realizo la rutina ya sin errores y se mostraron todos más tranquilos en cuanto a la confianza con el equipo y con la seguridad y emoción de que iban a disfrutar su rutina en el escenario, dentro de ese entrenamiento la última realización de la rutina completa una de las flyers al caer se lastimó su tobillo lo cual preocupa a sus compañeros y al entrenador ya que no tenían más gente y estábamos a un día de partir rumbo a la competencia, el entrenador le dio un buen seguimiento a la lesión de su alumna durante ese día logrando que al final del día estuviera casi recuperada para poder competir al día siguiente, pero aquí el factor clave que hizo que la alumna pudiera recuperarse fue la actitud de ella, ya que los doctores indicaron que no podría competir porque tenía una fisura en su pie y podría ocasionarle una fractura si seguía teniendo impactos al hacer la rutina, pero ella dijo que fue para lo que se preparó mucho tiempo junto con sus compañeros para ir a competir y ganar un primer lugar y nada la iba a detener para lograr eso, si se lesionaba posterior a la competencia no le iba a importar pero su mentalidad fue mejor y grande para poder cumplir ese sueño.

Al día siguiente al partir a la competencia se sentía bien y entusiasmada por partir porque iba a dar lo mejor de ella para que este compromiso saliera como se esperaba.

Llegando a Guadalajara se entreno en un gimnasio que se rentó allá, en ese entrenamiento el entrenador le indicó a su alumna que no iba a trabajar absolutamente nada para cuidar su lesión y que en la competencia estuviera bien pero ella se sentía bien y quería practicar al menos en una ocasión sus elementos para sentirse confiada y segura durante la competencia, en la hora y media que se entrenó el equipo estuvo realizando todos los elementos de una buena manera haciendo que el equipo se sintiera satisfecho de su trabajo y fue casi al final que la alumna que estaba lastimada hizo únicamente una sola vez la rutina y salió todo perfecto, concluyendo el entrenamiento el equipo se dirigió a comer y posterior a la competencia, se tuvo aproximadamente unas 5 horas de descanso para que se arreglaran, relajaran y disfrutaran de su viaje hasta estar listos al momento de competir.

Llegando la hora de la competencia y con todo el equipo listo para competir, una de las alumnas que no había estado en el equipo pero ya tenía experiencia con otros equipos le comentó al entrenador que antes de pasar al escenario no regañara al equipo o los pondría nerviosos ya que habían estado trabajando muy bien en el entrenamiento y fue ahí donde el entrenador le comentó que en ese equipo el objetivo principal antes de pasar a competir es mantener a los alumnos calmados, entusiasmados y motivarlos, activarlos antes de competir para que antes de pasar al escenario ya sintieran una adrenalina buena y moderada (activación mediada) que les ayudara a hacer la rutina perfecta y sin temor a fracasar, fue así que antes de salir al escenario ya en el back stage el entrenador realizó pequeñas actividades para entrar al estado de activación de los alumnos y lograran fluir durante la competencia, por medio de estrategias psicológicas y con palabras claves que se utilizaron durante los entrenamientos para que salieran las cosas y en ese momento les servirían inconscientemente para sentirse emocionados, confiados y conscientes de todo lo que se trabajó en meses, resumido en una rutina de dos minutos con treinta segundos. Llegó el momento en que dijeron el nombre del equipo, se abrió el escenario y el equipo salió a escena, todos con una sonrisa de oreja a oreja pisaron el matt de competencia y se formaron para iniciar la rutina, al comenzar la música la energía fluyó, se sintió en el escenario y se contagió tanto al público como a los jueces, la rutina se comenzó a ejecutar perfectamente, en el

momento de la pirámide casi al final de la rutina, el lado que siempre le salía perfecto falló, sin embargo retomaron el elemento de una manera sorprendente y se recuperó la pirámide, dentro de ésta existieron errores muy mínimos que no afectaron tanto en la percepción de la rutina y se concluyó de buena manera la rutina, el público aplaudió y el equipo salió entusiasmado en excepción de la niña que falló en su pirámide.

Al salir del escenario y después de unos minutos, la niña que falló estaba llorando porque a todo el equipo le salió perfecto todo pero ella no logró hacerlo todo a la perfección fue ahí donde el entrenador se acercó a ella y platicó un buen rato con su alumna logrando calmarla y hacerle ver que no tenía porqué sentirse así, ya que todo lo había hecho muy bien y esos errores pasan en todos lados, en todos los deportes y nunca hay que tener la mirada abajo, ya que somos humanos y cometemos errores y que debía aprender de sus errores para hacerse mejor persona y sentirse orgullosa de dónde se encontraba en ese momento y todo lo que había logrado durante su trayectoria.

Llegado el momento de la premiación el entrenador pasó al escenario junto con los demás entrenadores y su equipo se mantuvo junto en ese momento, comenzó la premiación por diferentes categorías y se sintió eterno el momento en el que llegó la premiación de su categoría, ya que sabía el equipo que podrían aspirar a un lugar dentro del pódium y estaban ansiosos por saber el resultado, llegó el momento en que comenzó la premiación y comenzaron por el tercer lugar, segundo lugar, y no habían nombrado al equipo "UVAQ COED" fue ese el momento donde se sintió un pequeño vacío en el estomago y anuncian primer lugar nacional Universidad Vasco de Quiroga, en ese momento todo el equipo brinco, sonrió, gritó y vieron que todo su trabajo por fin obtuvo frutos, pasando unos minutos, el equipo subió al escenario a festejar, abrazar y gritar junto con su entrenador demostrando que esa es la mayor satisfacción de un entrenador, ver a sus alumnos disfrutando el triunfo de su trabajo realizado.

Concluyendo así la temporada con un primer lugar y el entusiasmo al máximo de todo el equipo UVAQ COED.

Regresando a la ciudad de Morelia, la siguiente semana se citó a los alumnos para que por última actividad contestaran un pequeño test sobre la temporada y todos los aspectos abordados en ella, dando así por finalizada la temporada.

5.3 Limitaciones y Recomendaciones

Una de las limitaciones dentro del proyecto fue la falta de bibliografía, debido a que es un tema poco conocido, el deporte de cheerleading tiene muy pocos artículos, no existen artículos en relación del cheerleading con la activación y muchas de las fuentes para el marco teórico de éste proyecto fueron recopiladas de una jornada de actualización en la psicología del deporte, la cuál no tuvo publicaciones y en ciertos conferencistas fue complicado encontrar referencias, sin embargo a partir de este proyecto se podrán obtener para investigaciones futuras, referencias relacionadas al cheerleading, psicología del deporte, activación y todo lo anterior en conjunto.

Otra limitación para el programa fue la inasistencia del alumnado debido a que son estudiantes de Universidad y en un principio no se tenían programados los entrenamientos toda la semana, motivo por el cual muchos de los atletas faltaban de manera variada, pero perjudicando al equipo y entrenamientos porque no se podía entrenar con el equipo completo, también por falta de responsabilidad en algunos atletas, sin embargo, omitiendo ésta limitación se buscaron las herramientas y métodos necesarios para trabajar siempre de manera efectiva sin perjudicar de gran manera al equipo y su rendimiento.

Faltó tiempo para lograr un trabajo más enfocado en lo físico y lo mental, ya que se abarcó ambos dentro de los pocos meses de trabajo y se sabe que siempre es un proceso largo pero el hecho de que se haya trabajado durante esos meses ayuda que a futuro se logren mejores resultados porque los alumnos que sigan dentro del programa

de entrenamiento del equipo UVAQ COED para las próximas temporadas ya tendrán un trabajo previo que ayuda a facilitar con los nuevos integrantes el entendimiento rápido y eficaz de cada uno de los factores psicológicos y también físicos que conlleva el deporte en cada uno de los integrantes.

Se recomienda hacer evaluaciones continuas donde se identificará la comprensión del trabajo realizado y los aspectos que se están trabajando como la motivación, activación, manejo del estrés, relajación progresiva, auto reconocimiento, etc.

Ya que se observó que no el cien porciento de los atletas lograron trabajar los aspectos en un nivel alto o efectivo, sino en algunos casos fue un nivel medio, debido quizá a falta de tiempo en la aplicación de las evaluaciones y con mayor tiempo de anterioridad, los atletas podrán adquirir un mayor porcentaje de entendimiento en los aspectos que se están trabajando.

Realizar evaluaciones individuales mensuales o bimestrales, darán un parámetro mas grande conforme al proceso de aprendizaje y entendimiento en cada alumno, ya que en ocasiones se puede creer que están teniendo un buen entendimiento del tema y por falta de tiempo no se asegura si está en lo correcto y puede ser que esos pequeños factores sean los que ocasionen que lleguen a faltar, que exista desconcentración en entrenamiento o competencia y eso pueda afectar el rendimiento del equipo, ya que de manera evidente es un tanto difícil observarlo, hasta que de manera personal se pregunte y evalúe.

No dejar a un lado el trabajo físico por el trabajo psicológico ni el trabajo psicológico por el trabajo físico ya que en ocasiones se puede llegar a sentir corto el tiempo para la competencia y se enfocan más en lo físico, descuidando lo psicológico y en competencia podría afectar, siempre hay tiempo para cada aspecto sabiendo plantear los objetivos, distribuyendo y evaluando de mayor a menor importancia acorde a las necesidades del equipo y los atletas.

El trabajo de la relajación progresiva es muy importante para evitar cansancio, estrés, lesiones y desconcentración, en este proyecto se aplicó un día antes de competencia para disminuir el cansancio, lograr que descansaran, disminuyeran el estrés pero en este caso se mezcló con un trabajo de visualización para alejar de manera subconsciente el temor, miedo, estrés, en ese momento y en competencia. Como recomendación puede trabajarse la última sesión de cada semana durante un largo periodo, para que los alumnos vayan adquiriendo la capacidad de realizar una relajación progresiva solos y en casa, llegando al punto de que ya no sea necesario realizarlo una noche antes de la competencia, porque teniendo su mente y cuerpo entrenados, para competencia se encontrarán en óptimas condiciones y sabrán auto realizarlo.

Realizar un test previo y posterior dio un buen parámetro para identificar en un principio como se sentían los alumnos con el equipo.

Además de trabajar con el equipo se recomienda trabajar con cada atleta acorde a sus necesidades, quizá por falta de tiempo no se puede trabajar de manera muy personalizada pero sí con estrategias del entrenador durante entrenamientos, sabiendo identificar los problemas de cada alumno y por medio de actividades, asignación de tareas y palabras clave para reforzar, ayuda de manera de indirecta a trabajar esos detalles que pueda tener algún alumno dentro del equipo, al igual que el test posterior a la temporada ayuda a contrastar los resultados e identificar si se logró un avance con cada alumno, que como buena herramienta se puede aplicar después de cada competencia para ir evaluando y seguir mejorando el proceso aun mas enfocado en los aspectos que aun no se han logrado, en el caso de éste proyecto fue de la mitad de la temporada al final, enfocado a sus últimas dos competencias, pero si se aplica desde el inicio de la temporada (que es lo recomendable), se pueden aplicar los test para la mitad de su temporada, y partir de ahí para mejorar los detalles que tuvieron, para que en la siguiente competencia se encuentren aun mejor.

También es importante evaluar de manera técnica los errores y centrarse en pulir y mejorarlos para que en la siguiente competencia no vuelvan a cometerlos, lo mismo con

el trabajo psicológico ya que teniendo en armonía esos aspectos y mejorados, para el trabajo técnico lograrán tener un nivel de eficacia aun mejor de el que pudieran haber tenido sin el trabajo psicológico, ya que tendrán mayor motivación para realizarlo, mayor confiabilidad, energía, ganas, entusiasmo, sin miedos ni aspectos que puedan ocasionar que no se logre el objetivo técnico dentro de algún elemento o secuencia dentro de su rutina.

La mayor recomendación hacia este proyecto y para todos los entrenadores que deseen adquirir este método de trabajo en sus entrenamientos es prepararse y empaparse sobre éste aspecto dentro de la psicología del deporte ya que va muy de la mano tanto en todos los deportes pero sobretodo en el Cheerleading, ya que es un deporte de apreciación, es un show al momento de salir a escenario y realizar la rutina, y todo alumno puede tener miedo al público, sentirse intimidado por los jueces y por otros equipos, presión por su entrenador, familia, compañeros y amigos, es por eso que al ser entrenador y tener estos conocimientos, no solo debe interesar tener mejores resultados en competencia, si no en tener mejor resultado de sus atletas como personas y como deportistas dándoles las herramientas necesarias para que estén preparados ante cualquier situación en competencia, ya que ese es el objetivo de la psicología del deporte.

Es importante puntualizar que no siempre se tiene el presupuesto para contratar psicólogos deportivos, al igual que médicos, preparadores físicos, etc., y no se podrá igualar el trabajo de un experto en el área, pero al tener las bases y el conocimiento, se pueden lograr los objetivos y ser un entrenador completo para los alumnos, con mayor preparación y conocimiento de todo lo que está relacionado con el deporte escolar y de alto rendimiento.

Es por eso que se invita a todo entrenador a estar mejor preparado, tener una certificación en su área, dando a entender un conocimiento total en la enseñanza del deporte, por medio de niveles, cuestiones técnicas y tener conocimiento de cómo algunos métodos de enseñanza con mala técnica pueden ser malos y ocasionar

accidentes a la larga, para así aplicar de manera correcta la enseñanza y sacar adelante a su equipo sin percances innecesarios, al igual que tomar certificaciones de primeros auxilios, teoría del entrenamiento deportivo (si es que no tienen una preparación profesional en el área deportiva “un título en deporte”) para saber aplicar cargas, saber el porqué de las cosas, cuando y cómo aplicarlo, conocer la psicología del deporte, no solo por artículos o libros, sino por medio de profesionales en conferencias y trabajos de campo, siendo así el entrenador completo e ideal que pueda brindar sus servicios de manera profesional, haciendo crecer el deporte como lo que es y que pueda reforzarse la seriedad de lo que es el Cheerleading en el mundo y hoy en día en México.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

- Araujo, D. (2000). *Definição e historia da psicologia do desporto; Psicologia do desporto e do exercicio: comprensao e aplicaço- es* . Lisboa : Universidade técnica de lisboa.
- Beck, R. (2000). *Motivation: Theories and Principles. Fourth Edition. Englewood Cliffs,* Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- Biner, P., Huffman, M., & Curran, M. y. (1998). *Illusory control as a function of motivation for a specific outcome in a chance-based situation*. USA: Plenum Publishing Corporation.
- Bueno, J., Capdevila, L., & Castro, y. J. (2002). *www.rpd-online.com*. Recuperado el 16 de Mayo de 2015, de Revista de Psicología del Deporte: <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/132/132>
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Barcelona: Médica panamericana.
- Cruz, J., & Riera, J. (1991). *Historia de la Psicología del deporte; Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Deckers, L. (2001). *Motivation. Biological, Psychological, and Environmental*. Boston: Allyn and Bacon.
- Duffy, E. (1962). *Activation and Behavior*. Nueva York: Wiley.
- Gonzales, M. K. (2015). Técnicas Para Propiciar Que Fluya El Talento En Competencia “Flow”. *II Jornada de actualización en Psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- González, D. L. (2015). Técnicas para el contról de estrés en competencia. *II Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- González, L. P. (2015). Instrumentos para evaluar un perfil psicológico de un equipo deportivo . *ii Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

- Govern, P. y. (s.f.). *Psicocode.com*. Recuperado el 12 de 12 de 2015, de Psicologíauned.com:
http://www.psicocode.com/resumenes/Tema2_motivacion.pdf
- Hammermeister, J. y. (1995). *The sport psychologist; Anxiety and the ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety*. (Vol. 9). USA.
- ICU. (2015). *International Cheer Union*. Retrieved 2015 йил 15-05 from www.cheerunion.org
- Janssen, J. (2006). *The seven secrets of successful coaches*. USA: Greg Dale.
- Japón, B. R. (2009). www.docplayer.es. Recuperado el 21 de 01 de 2016, de DOCPLAYER: www.docplayer.es/5511638-Tema-1-introduccion-al-estudio-de-la-psicologia-de-la-motivacion.html
- Kane, J. E. (1973). *Personality, body concept and performance*. En J. E. Kane (Ed.). *Psychological aspects of physical education and sport*. Londres: Routledge and Kegan Paul.
- Lacey, J. (1967). *Somatic response patterning and stress: Some revisions of activation theory*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.
- Leal, M. M. (2015). Estrategias para generar identidad y autoconocimiento en un equipo deportivo. *II Jornada de actualización en Psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Lindsley, D. (1951). *Emotion*. En S.S. Stevens: *Handbook of Experimental Psychology*. Nueva York: Wiley.
- Lindsley, D. (1957). Psychophysiology and motivation. *Nebraska Symposium on Motivation 1957* (págs. 44-105). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Madsen, K. (1980). *Teorías de la motivación*. En B.B. Wolman: *Manual de Psicología General*. (Vol. 4). Barcelona: Martínez Roca.
- Malmö, R. (1959). Activation: a neuropsychological dimension. *Psychological Review*, 66, 367 - 386.
- Martens, R. (1975). *About smocks and jocks*. USA: Journal of Sport Psychology.
- Martín, M. W. (2015). Técnicas para lograr la fortaleza mental. *II Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.

- Morera, D. C. (2015). Técnicas para alimentar la concentración y la atención en la competición. *ii Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Ogilvie, B. C. (1968). *Psychological consistencies within the personality of high level competitors*. USA: Journal of the American Medical Association .
- Oxendine, J. B. (1967). *Psychology and motor learning*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.
- Paez, L. P., & Ferrera, M. R. (2015). Técnicas de entrenamiento mental y técnicas para facilitar el control de pensamientos. *II Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Paez, L. P., & Ferrera, M. R. (2015). Técnicas para aumentar el nivel de autoeficacia. *II Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Petri, H. (1991). *Motivation. Theory, Research, and Applications*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado el 16 de Mayo de 2015, de www.rpd-online.com: <http://www.rpd-online.com/article/view/v22-n1-pinto-vasquez>
- Rosado, M. W. (2015). Técnicas para mejorar la motivación en los atletas. *II Jornada de actualización en psicología del deporte*. Guadalajara: INSTINTO.
- Singer, R. (1967). *Motor learning and human performance*. Nueva York: MacMillan.
- Singer, R., & Hausenblas, H. y. (2001). *A brief history of research in sport psychology*. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology*. Nueva York: John Wiley & Sons .
- Tamorri, S. (1990). *¿Cómo soy yo cuando estoy bajo presión o cuando tengo miedo? Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.
- Thayer, R. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. Nueva York: Oxford University Press.
- Thill, E. (1975). *Sport et personnalité*. Paris: Jean P. Delange.
- VARSITY. (2015). *VARSITY*. Recuperado el 15 de 05 de 2015, de www.Varsity.com: <http://www.Varsity.com/event/1261/being-a-cheerleader-history>

Wallace, D. J. (2015). Variables psicológicas que debe dominar el entrenador deportivo.

II Jornada de actualización en psicología del deporte. Guadalajara: INSTINTO.

Whiting, H. T. (1969). *Acquiring Ball Skill*. Filadelfia: Lea and Febiger.

Wightman, D. P. (s.f.). *Arousal o activación psicofisiológico*. Recuperado el 14 de 03

de 2016, de idoneos.com: [www.leo-](http://www.leo-gambluch.idoneos.com/arousal_o_activacion__psicofisiologico/)

gambluch.idoneos.com/arousal_o_activacion__psicofisiologico/

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1. Relajación Progresiva

Pongan sus manos encima de sus piernas, cierra tus ojos, vamos hacer un ejercicio de relajación progresiva para que tu cuerpo se vaya relajando físicamente y al mismo tiempo vaya construyendo la realidad interior de solución.

Te voy a pedir que sin lastimarte tenses tus pies físicamente ponlos tensos, tesos, tensos; si quieres arquéalos un poco sin lastimarte ponlos tensos, tensos, tus pies; jala mucho aire y al soltar el aire relaja tus pies, relájalos; ponlos flojitos, flojitos; relajados, relajados. Una vez más vuelve a tensar tus pies; tensos, tensos sin lastimarte; jala mucho aire y al soltar el aire relaja tus pies, ponlos flojitos, flojitos, flojitos; muy bien.

Ahora por favor tensa tus piernas, pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, pubis hasta la cintura, ponlos tensos, tensos, tensos; jala mucho aire, suelta el aire y relaja tus piernas, relájalas, relájalas; muy bien. Una vez más tensa pantorrillas, muslos, glúteos, pubis; jala mucho aire, suelta el aire y relaja las piernas, que queden flojitas, flojitas, flojitas; muy bien.

Ahora vamos a tensar tu tronco; tensa tu abdomen, tu pecho, tu espalda, tus costados, ponlos tensos, tensos, tensos; jala el aire que puedas, suéltalo y relaja, relaja, relaja tu pecho, tu espalda, tu abdomen, tus costados, relájalos. Una vez más tensa tu abdomen, tu pecho, tu espalda, tus costados; jala aire, suéltalo y relaja, relaja; muy bien.

Ahora cierra tus puños, cierra tus puños, tensa tus manos, tus brazos, tus antebrazos; duros, duros, duros; jala mucho aire,

suelta el aire y abre tus manos; relaja tus brazos, relájalos, relájalos, relájalos; muy bien, respira normalmente un momentito; muy bien. Vuelve a cerrar tus puños, tensa tus brazos, tus antebrazos, tensos, tensos, tensos; jala mucho aire, suelta el aire y relaja tus manos. Abre tus manos y relaja tus brazos, relájalos, relájalos, relájalos; muy bien

Ahora sube tus hombros como si quisieras tocar tus orejas, muy bien; tensa tu boca, tus hombros, tu cara; jala mucho aire, suelta el aire y baja tus hombros; relaja tu cuello, tu cara que quede planita, planita; tu frente, planita , planita; relajada, relajada; muy bien. Una vez sube tus hombros como si quisieras tocar tus orejas, tensa tu boca, tu cara jala mucho aire, suéltalo y baja tus hombros, el cuello relájalo, relaja tu cara, que quede planita, planita tu frente y tu cara; muy bien.

Ahora vamos a tensar todo el cuerpo, tensa tus pies, tus piernas, cierra tus puños, sube tus hombros como si quisieras tocar tus orejas con los hombros, tensa la cara, tensa tu tronco, todo tu cuerpo; ténsalo, ténsalo, ténsalo; jala mucho aire, suelta el aire y relaja tu cuerpo. Abre tus manos, baja tus hombros, relaja tu cuerpo y por última vez vamos a tensar todo tu cuerpo, tensa tus pies, tus piernas, cierra tus puños, sube tus hombros, tensa tu cara, tensa tu tronco, todo tu cuerpo jala mucho aire, suéltalo y relájalo; abre tus manos, baja tus hombros; relájate, relájate y observa la diferencia que hay entre tu cuerpo relajado ahora y como estaba tu cuerpo tenso antes y un cuerpo relajado hay emociones relajadas, recuerdos relajados, planes a futuro relajados. Y así con tu cuerpo relajado físicamente, observa como tu mente inconsciente va construyendo una solución, soluciones saludables a esto que tu cuerpo te acaba de decir.

ISBN 968-7483-41-5 11 SEP-INDAUTOR 03-2003-030412451900-01

Propiedad del Instituto Milton H. Erickson de la Cd. de México Prohibida su reproducción total o parcial.

Anexo 2. Cuestionario de Activación en Cheerleading

Sexo: M o F

Fecha: _____

Se habla que dentro de la psicología del deporte nos encontramos con aspectos que trabajaste con tu entrenador como la motivación, activación, visualización interna, auto reconocimiento, manejo del estrés, relajación progresiva, etc.

Contesta las siguientes preguntas señalando solo un rubro conforme a tu propia opinión y experiencia vivida en este proceso de trabajo.

1.-¿Qué tan importante crees que sea que el entrenador conozca y esté capacitado para trabajar con ustedes la motivación - activación?

Poco

Medio

Mucho

2.- ¿Cuánto conocimiento consideras que tiene tu entrenador respecto a los temas trabajados (motivación, activación, visualización interna, etc.)?

Poco

Medio

Mucho

3.- ¿Cuánto te sirvió a ti, que tu entrenador trabajara esos aspectos contigo para los entrenamientos y competencia?

Poco

Medio

Mucho

4.- ¿Cuánto le sirvió al equipo, que el entrenador trabajara esos aspectos con ustedes para los entrenamientos y competencia?

Poco

Medio

Mucho

5.- ¿Cuánto crees que aumentó el rendimiento del equipo a comparación de años pasados en el sentido de mejora en competencia en razón del trabajo de la activación?

Poco

Medio

Mucho

6.- ¿Qué tanto aplicaste la activación en conjunto de otros aspectos como la visualización interna, motivación, manejo del estrés, etc. en entrenamientos?

Poco

Medio

Mucho

7.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la visualización interna?

Poco

Medio

Mucho

8.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la motivación?

Poco

Medio

Mucho

9.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara el manejo del estrés?

Poco

Medio

Mucho

10.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara el auto reconocimiento?

Poco

Medio

Mucho

11.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la activación?

Poco

Medio

Mucho

12.- ¿Cuánto te sirvió que tu entrenador trabajara la relajación progresiva?

Poco

Medio

Mucho

13.- ¿En general, cuánto consideras que le sirvió al equipo que tu entrenador tuviera los conocimientos e hiciera la aplicación de estas técnicas para mejorar su rendimiento como equipo en competencia?

Nada

Poco

Medio

Suficiente

Mucho

Anexo 3. Cuestionario de Auto reconocimiento UVAQ COED

Nombre: _____

EN ENTRENAMIENTOS

1.- Dentro del equipo, menciona cuales crees que son tus habilidades, cualidades y fortalezas, y también cuales son tus debilidades o “malos hábitos”.

Habilidades, cualidades y fortalezas	Debilidades, malos hábitos.

DURANTE LAS COMPETENCIAS

2.- Dentro del equipo, menciona cuales crees que son tus habilidades, cualidades y fortalezas, y también cuales son tus debilidades o “malos hábitos”.

Habilidades, cualidades y fortalezas	Debilidades, malos hábitos.

3.- Menciona con que valores te identificas, y cuales crees que te hacen falta para mejorar como persona y como deportista.

4.- Escribe 5 metas reales que vas a cumplir de aquí a la última semana de marzo, en base a tus habilidades, debilidades, valores y/o antivalores que tienes y quieres mejorar o cambiar.

5.- ¿Cómo te sientes contigo mismo cuando estas entrenando? Y ¿Qué te gustaría que cambiara, siguiera, creciera, disminuyera en el entrenamiento?

6.- ¿Cómo te sientes contigo mismo durante una competencia; qué sientes, qué ves, qué te motiva, qué te preocupa, qué te emociona?

Anexo 4. Bitácora de Sesiones

Semana 1

Nos encontramos regresando de vacaciones, después de haber concluido el periodo pasado con una competencia en la cuál se obtuvieron muy buenos resultados. En este nuevo semestre se viene una competencia aun mucho mas importante.

Comenzamos con el primer día de entrenamiento en el cuál le pido un huevo a cada alumno, ésta es la primer actividad aplicada con los alumnos.

Sesión 1

Llegando, todos se preguntaban para qué es el huevo y qué iban a hacer con él, aquí nos encontramos con cierto grado de interés por la actividad y el qué va a pasar dentro de ella. Se les dice al grupo: “Van a parar el huevo por una de las puntas o extremos del mismo”.

En este momento se identifican diversas actitudes en alumnos como un: “es imposible”, “no se puede”, “lo voy a intentar pero no prometo nada”. Otros simplemente guardaron silencio y comenzaron a hacerlo.

Nos encontramos con una persona que lo pudo parar en menos de 15 segundos después de la indicación que casualmente esa persona es la capitania del equipo, ¿eso nos dice algo? Si, si nos dice mucho, que confía en si misma, en sus habilidades y tiene cierto grado de liderazgo. Seguimos con otra proporción del grupo, que estaba muy concentrada en querer parar el huevo sin embargo no lo lograban a pesar de que no podía después de aproximadamente 2 minutos, sin embargo se logra identificar que esas entre 4 y 5 personas guardaban silencio, no se desesperaban y siguieron intentándolo hasta conseguir parar el huevo. Al momento en el que pudieron para su huevo en su rostro se nota una cara de satisfacción y entusiasmo por haber logrado el objetivo.

A continuación nos encontramos con la gente distraída, entre 3 y 4 personas del equipo, que lo intentó unas 5 veces y ya estaba viendo a sus demás compañeros, les decía que como lograron hacerlo, revisaban su celular, sin embargo después de unos 5 minutos lograron parar el huevo.

Por última proporción de grupo nos encontramos con las personas desesperadas que en este caso solo fue una niña que desde el momento en que lo intentó la primera vez y no pudo se enojó y dijo: “Ay! No me sale, esto es imposible y no puedo” y movió a un lado el huevo haciendo referencia a que ya no lo quería , se le insistió que se relajara y concentrara en lo que tenía que hacer y siguió intentándolo hasta que logró parar el huevo después de unos 7 minutos.

En este caso todos pudieron parar el huevo al menos una vez, otros pudieron 3 veces, 10 veces, por ambas puntas, etc.

Para finalizar esta actividad se hizo un feedback en conjunto, se les preguntó a los alumnos que lograron parar el huevo, ¿qué fue lo que hicieron para lograr parar el huevo? En respuesta a la pasada pregunta, coincidieron los alumnos en que se concentraron, en que estaban calmados, que pensaban que sí lo podían hacer y otros simplemente lograron pararlo sin darse cuenta de qué implicó lograrlo, aquí llegamos a la conclusión en grupo que la mente es muy poderosa, cuando te concentras, analizas y realmente crees que puedes hacerlo, lo haces. Todos lograron parar el huevo, eso significa que el equipo puede lograr las cosas, solo es cuestión de que crean que pueden hacerlo y lo harán.

Sesión 2

En siguiente entrenamiento se comenzó a trabajar aspectos técnicos y físicos respecto a la rutina en los cuales se les pedía a los alumnos que se concentraran mas en sus acciones, pero dejando que ellos mismos comenzaran a darse cuenta de qué hace falta para sacar los elementos lo más rápido posible, sin embargo durante el entrenamiento trabajaban bien, con ganas y ponían atención para entender como realizar los elementos y practicarlos, sin embargo en algunas ocasiones algunos de los

integrantes del equipo se desesperaban, se estresaban, tenían un poco de miedo, algunas actitudes un poco negativas pero sin embargo tratando de entrenar con mayor entusiasmo y actitud para que fuera un entrenamiento efectivo. Cada que algún integrante se estresaba, se enojaba o desesperaba, se les recordaba la actividad del huevo para que se dieran cuenta como con cuestión de concentración, de visualización interna y de una buena mentalidad, no tendrán límites y harán todo lo que ellos quieran.

En esta semana únicamente se entrenó dos veces a la semana, ya que vamos reanudando actividades y aun se están acoplando a nuevos horarios, por lo cual únicamente fueron dos días, uno psicológico y otro de entrenamiento físico y técnico del deporte. En esta semana nos encontramos con la pequeña problemática de que no fue el equipo completo, un problema muy grande y común en el ambiente deportivo universitario y que seguramente nos estaremos enfrentando a el durante este pequeño experimento.

Semana 2

Sesión 3

Comenzamos el primer entrenamiento con un trabajo técnico nuevo, introduciendo los nuevos elementos que se van a incluir en la rutina 2015 para competencia, el equipo va regresando de vacaciones por lo cuál tiene condición pero no al cien por ciento por lo cuál fue un avance un poco lento sin embargo fue efectivo ya que lograron sacar los elementos bien hechos, rápido, sin estrés y sin miedos ni desesperaciones, que es aquí donde nos damos cuenta que los alumnos comienzan a tranquilizarse un poco y a analizar mas la situación, lamentablemente no pueden asistir todos por diferentes razones y eso hace difícil el desempeño óptimo del equipo.

Sesión 4

Al segundo entrenamiento de esta semana asistió el equipo completo, por lo cuál pudimos hacer un entrenamiento efectivo, y se enseñaron subidas con mayor dificultad, lo cual hizo que se sintieran entusiasmados ya que elementos de gran dificultad

lograron sacarlos muy rápido y sin darse cuenta estaban concentrados y divertidos. También se trabajaron otros aspectos de la rutina como la pirámide y lanzamientos y estuvieron saliendo bien.

Al concluir el entrenamiento los mismos alumnos mencionaron que sintieron el entrenamiento muy efectivo, que trabajaron muchas cosas y salieron bien. Aquí nos damos cuenta que cuando el equipo va completo se puede trabajar mejor ya que se sienten confiados, seguros y entusiasmados por que todos están en la misma sintonía y con el mismo objetivo de querer aumentar el nivel del equipo.

El equipo tiene una presentación cercana en dos semanas por lo cuál ya es importante que se comience a montar la rutina, ya que se va a modificar el nivel de su rutina pasada y cambiar algunas cosas coreográficas para que luzca mejor su rutina.

Semana 3

Sesión 5

Seguimos con un trabajo técnico en cuanto a la rutina, este día comenzamos a trabajar coreográficamente con la nueva rutina. Los alumnos ya tienen previos conocimientos respecto a los grupos de subida que se trabajaron la semana pasada y respecto a una parte de la pirámide lo cuál facilita el entendimiento de la rutina por parte de los alumnos y únicamente nos centramos en enseñar los aspectos coreográficos del mismo.

Únicamente falta una persona del equipo, lo cuál no hace tan difícil el trabajo pero sin embargo si va a perjudicar un poco al siguiente entrenamiento al momento de volver a enseñarle a esa persona sus lugares y retrasar a todo el equipo.

Se comenzó a montar la primera parte de la rutina, paso por paso, seguido con cuentas y finalmente con música para que comenzaran a captar el ritmo y los tiempos de la rutina. Los alumnos ya traen una idea de ir a trabajar, aprovechar el tiempo y avanzar lo más rápido posible y sorprendentemente ese día se logro montar un poco mas de la

mitad de la rutina. Este avance sorpresivo efectivamente fue resultado de una buena disposición y mentalidad por parte de todos los alumnos.

Sesión 6

Asistió todo el equipo al entrenamiento, en este día se volvió a trabajar la rutina, efectivamente por la persona que faltó el entrenamiento anterior tuvimos que volver a repasar todo paso por paso, sin embargo a pesar que retrasó el entrenamiento unos 20 minutos, sirvió para fortalecer lo ya aprendido en los otros alumnos y resolver algunas dudas que surgieron.

Después de que se hizo la rutina marcada varias veces, volvimos a trabajar los elementos de grupos de subida y pirámide por separado y estuvieron saliendo bien.

Al final del entrenamiento se habló con el equipo en general porque faltaba una semana para la presentación, una muy importante, en la inauguración de CONDDE y aun nos faltaba mucho para poder sacar la rutina de una manera buena y presentable evitando cualquier incidente durante la presentación, por lo cual les comenté que dos días por semana no son suficientes para poder sacar las cosas de una manera exitosa y mucho menos cuando faltan personas.

Dentro de ellos mismos surgió la propuesta de entrenar de lunes a jueves la cual me sorprendió ya que vino de uno de los integrantes con un poco de irresponsabilidad sin embargo todos los integrantes del equipo accedieron rápidamente, algunos otros no estaban tan dispuestos pero sin embargo aceptaron ya que la mayoría del equipo aceptó porque les importa sacar el trabajo adelante.

Semana 4

En esta semana se entrenó diario como lo habían propuesto los alumnos.

Sesión 7

Asistió casi todo el equipo excepto el sujeto 13 que tenía problemas personales y no podía asistir, se comenzó a trabajar los diversos elementos dentro de la rutina por separado y como se podía, posterior a eso se estuvo marcando la rutina con música

para que los alumnos siguieran corrigiendo esa rutina pero desgraciadamente no se pudo hacer toda completa ya que faltaba gente.

Sesión 8

Para el día Martes fue lo mismo, porque ahora faltaron dos personas por lo cuál un grupo de subida (que siempre fue el mas cumplido) ahora no ha podido trabajar por motivo que faltan dos personas para cargar y es imposible trabajar si no están ellos. Como ya falta poco para que sea su presentación es necesario que ya se haga toda la rutina al menos unas 5 veces en el entrenamiento para que los alumnos comiencen a identificar en que partes se cansan, en cuales están bien, qué les sale y qué no les sale ya que ese es un factor muy importante en este deporte que esta presentación que se va a tener la próxima semana va a ser de gran ayuda porque será preparatoria para la competencia de Monterrey que es la mas importante para éstas fechas.

Sesión 9

Pasamos al día Miércoles y nos encontramos con que vuelve a faltar el sujeto 13 que tiene problemas personales, y el otro alumno ahora sí fue a trabajar, la ventaja aquí que el entrenamiento se junto con los de taller y los lugares faltantes nos apoyaron para poder trabajar la pirámide y algunas partes del grupo de subida para finalizar haciendo la rutina con música, lo posible que se podía hacer por falta de la niña que no fue al entrenamiento.

Sesión 10

El día jueves, únicamente fueron a entrenar 5 personas con las cuáles solo pudimos trabajar un grupo de subida, lo corregimos, aumentamos nivel y se trabajó bien, sin embargo el objetivo a estas alturas es realizar la rutina completa para poder ejecutarla bien y los alumnos por diversos motivos no fueron todos, en este caso no tenia el medio de llamarles la atención a todos de la manera correcta por que no estaban en el entrenamiento pero el día lunes se platicaría con ellos.

Semana 5

La presentación es el día martes en la Universidad donde van a venir todos los deportistas de las universidades de Morelia y así mismo los directivos de las diferentes instituciones por lo cual es elemental realizar un buen papel y dejar bien a la universidad.

Sesión 11

El lunes asistió todo el equipo excepto el sujeto 13 que tiene problemas personales, comenta que tiene que llevar a su mamá al doctor entre otros asuntos y en realidad por más que le exija si tiene sus asuntos con su mamá tampoco me puedo oponer sin embargo si le hago ver que tiene una responsabilidad con el equipo. Pudimos trabajar algunos grupos de subida y una parte de la pirámide pero no se pudo hacer todo junto y únicamente se hizo la rutina determinadas veces, unas cosas marcadas y otras si se pudieron hacer. Al final del entrenamiento se habló para que llegaran a una solución del día de mañana que era su presentación ¿qué iban a hacer para que saliera bien? La única opción y/o solución a la que se llegó fue que llegara el equipo completo dos horas antes de la presentación para por primera vez hacerlo todo completo, que está muy fuera de lugar sin embargo fue la única solución viable para sacar el trabajo adelante.

Sesión 12

Día de la presentación, llegaron todos dos horas antes para practicar la rutina, y sorprendentemente les comenzó a salir todo bien, por lo cual trabajaron y posterior descansaron hasta que iniciara el evento y les tocara participar.

Mientras comenzó el evento los mantuve en la parte de atrás del auditorio para que no se desconcentraran, que se mantuvieran unidos, calentando, que no vieran al público, evitar los nervios y diferentes aspectos que pudieran surgir en cada uno. Llegado el momento en el que faltaban unos minutos para su participación los reuní en los vestidores del edificio E (en la parte atrás del auditorio) y los comencé a activar, a

emocionarlos, quitar sus nervios, recordarles que son los mejores y que ya lo han hecho mil veces bien y esa ocasión no sería la excepción.

Los alumnos se mostraron muy entusiasmados y salimos a la presentación con muy buena actitud, toda la rutina salió muy bien, con muy pequeños errores pero el público se mostró muy entusiasmado y emocionados, lo cual animó mucho al equipo mientras hacían la rutina y al momento de terminar. En cuanto salimos nos reunimos en los vestidores y todo el equipo se mostró muy satisfecho y feliz por el trabajo realizado, hicimos un feedback donde comentaron que se sintieron seguros, entusiasmados y alegres, entre otras más. Entonces se les comentó que hicieron muy buen trabajo pero sin embargo faltaron varias cosas y fueron consecuencia de la falta de trabajo. Se acordó que los entrenamientos iban a mejorar en el aspecto de que todos asistirían y aprovecharían el entrenamiento más del cien por ciento.

Sesión 13

Asistieron todos los integrantes y se pudo trabajar muy bien, por lo cual se comenzaron a trabajar los elementos con más dificultad para la rutina de Monterrey, ya que para la presentación del día anterior se bajó un poco el nivel para evitar caídas y que se cumpliera con el objetivo de que la rutina se viera bien ante el público sin ningún error, por eso se aseguró la rutina, sin embargo se necesita subir el nivel si queremos unos buenos resultados en la competencia de Monterrey. Se trabajó bien, fue un entrenamiento completo y avanzamos mucho. Por lo mismo terminamos no tan tarde el entrenamiento y al día siguiente se va a entrenar igual, poco tiempo.

Sesión 14

En este entrenamiento que fue un día jueves resultó que solo fueron 5 personas, porque las demás tenían compromisos, o no avisaron y simplemente faltaron, ¿Por qué razón? Son muchas las razones pero es difícil obligarlos a que vayan tan a menudo por diversas razones personales, sin embargo ese entrenamiento sirvió para tratar de sacar nuevas cosas con las personas que estaban en el entrenamiento y posterior enseñarlo a todo el equipo para que lo intentaran. A pesar de que no fue todo el equipo, se pudo trabajar bien y no se desaprovechó el entrenamiento.

Semana 6

Esta semana el equipo tiene otra presentación en la universidad, con el único detalle de que una flyer saldrá de viaje ese día y no podrá estar en la presentación, por lo cuál fue complicado el hecho de que esa niña no estará y se tuvo que suplir sus lugares con otra niña.

Sesión 15

Durante el entrenamiento, asistió todo el equipo excepto de un grupo de subida estuvo faltando su tercero y una base, por lo cuál en este entrenamiento ese grupo de subida no pudo trabajar debido a que faltaron esas dos personas y no podían hacer nada, de los otros dos grupos de subida, el de la niña que saldrá da viaje el día de la presentación, aprovechó ese día para entrenar con la suplente, ya que al día siguiente se iba y no regresaba hasta la próxima semana, mientras que el otro grupo de subida pudo trabajar bien y estuvieron saliendo las cosas. Se siguieron practicando los elementos nuevos para la rutina aunque en la rutina del jueves no se fueran a presentar, pero para que los fueran practicando.

Sesión 16

Este entrenamiento ya no asistió la niña que salió de viaje, por lo cuál se aprovechó para que la flyer que la iba a suplir practicara su grupo de subida con las bases que la iban a cargar y así saliera el día de la presentación, de nuevo del otro grupo de subida faltó su tercero y su base y una vez mas se quedaron sin hacer nada las otras dos personas de ese grupo, mientras que el tercer grupo de subida pudo trabajar bien, y también se trabajaron aspectos de la pirámide, pero por separado, ya que no estaban todos los integrantes del equipo y no se pudo practicar en conjunto la rutina.

Sesión 17

El Miércoles, un día previo a la presentación se volvió a trabajar el grupo de subida de la niña que estaba supliendo a la otra, el otro grupo de subida únicamente faltó su base, ya que el tercero ahora si fue al entrenamiento, pudieron trabajar el grupo

pero con ayuda de una base externa al grupo, que se puede trabajar pero no es lo mismo ya que deben de adaptarse con las personas que son de cada grupo para que salgan las cosas, y el tercer grupo de subida, también estuvo trabajando y las cosas siguieron saliendo bien. Ese mismo día aparte de trabajar los grupos de subida y una parte de la pirámide, se estuvo marcando la rutina para que con los nuevos y pequeños cambios se adaptaran todos los integrantes del equipo, sin embargo no se pudo hacer toda la rutina ya que no estaba todo el equipo y por una sola persona que falte es difícil realizar toda la rutina.

Al día siguiente ya era la presentación en la mañana por lo cuál se sito a todo el equipo hora y media antes para entrenar y hacer toda la rutina una vez, antes de que se presentaran y por que era necesario hacerlo.

Sesión 18

Llegaron temprano, se practicaron los elementos pero sucedió algo que el equipo no se esperaba, las personas que durante la semana estuvieron asistiendo y practicando los nuevos elementos que se introdujeron en la rutina, les estuvo saliendo muy bien, sin embargo el grupo del centro que toda la semana faltó el tercero (el sujeto 13) y una base, estuvo en problemas ya que no les estuvo saliendo nada cuando entrenábamos, comenzaron a desesperarse sobretodos las dos personas que si asistieron toda la semana y no pudieron hacer nada, por que les dio coraje el hecho de que no salían sus elementos por culpa de las personas flojas que no quisieron asistir a los entrenamientos por diferentes compromisos que pueden o no ser validos pero no cumplieron con su compromiso y responsabilidad durante esa semana y eso afecto al equipo.

Durante la presentación de nuevo todo salió bien, solo se vio en el aspecto coreográfico sucio y un poco descoordinado ya que los pequeños cambios afectaron a las personas que no asistieron a los entrenamientos y como consecuencia afectó a todo el equipo.

Posterior a la presentación se reunió a todo el equipo en las canchas de afuera del auditorio, y se platicó muy seriamente con todo el equipo por diferentes aspectos,

desde un acto de conciencia por las personas que no asistieron y en como afectó al equipo hasta el hacer un compromiso en asistir a todos los siguientes entrenamientos para que se pudiera trabajar de la manera mas efectiva. El equipo se vio serio, entendiendo lo que se les comentó y los mismos compañeros dijeron algunos puntos que no les gustaban en el hecho de que faltaba la gente y que era necesario que se comprometieran para sacar el trabajo adelante y al parecer todos entendieron y dijeron que se comprometerían.

Semana 7

Sesión 19

El primer día de esta semana al entrenamiento uno de los alumnos que faltaron mucho la semana pasada se lastimó el cuello (sujeto 13), motivo por el cual ese día no asistió, el entrenamiento no pudo ser de nuevo efectivo por la gente que faltó y pasaba lo mismo de siempre que no se podía avanzar mucho, por que la rutina ya estaba hecha únicamente los entrenamientos consistían en practicar los elementos y repasar la rutina y así hacer los próximos entrenamientos ya que estaba muy cercana la fecha de la competencia y es la forma mas óptima para alcanzar los resultados deseados en la competencia, el entrenamiento estuvo enfocado en realizar los elementos que componen la rutina de manera separada, complementando los lugares que faltaban con los que si estaban, haciendo doble función, lo cual si ayudo en realizar los elementos deseados pero no de la forma como se esperaba ya que el único objetivo es que los integrantes practiquen los elementos que les corresponden hacer a cada uno y el hecho de que falte alguna persona, ocasiona que no se centren en una sola cosa, sin embargo existe la compatibilidad en el trabajo y puede realizarse un entrenamiento efectivo a pesar de las faltas.

Sesión 20

Fue uno de los entrenamientos mas importantes y marcados de toda esta temporada, ya que se enfocó en un trabajo psicológico con los alumnos de auto reconocimiento y conciencia de uno mismo, por primera vez desde hace algunas

semanas fue el equipo completo, llegaron puntuales y estuvieron con buena disposición para el trabajo que se iba a realizar, ya que fue un tanto de su interés el hecho de que este entrenamiento iba a ser diferente y querían ver de que se trataba.

A continuación se les colocó un papel con algún número al azar en la frente a cada uno de los integrantes, éste número cada uno lo desconocía pero sus compañeros si podían identificarlo, a cada uno se le repartió una hoja y un lápiz, en ésta hoja cada uno tendría que poner el número de cada compañero y a continuación escribir lo que identificaba de esa persona, su forma de ser, cualidades buenas y malas, entonces comenzaron a hacer la actividad, con tranquilidad y calma, comenzaron a escribir lo necesario de cada persona para posterior a eso continuar con la actividad, una vez que todos terminaron de escribir en sus respectivas hojas, todas las juntó el entrenador y les explico que a continuación iba a decir todas las cualidades de cada número para que quien se sintiera identificado con ese número se auto identificara y reconociera tanto sus cualidades buenas como cualidades malas, entonces así se fue desarrollando la actividad en la que el entrenador comenzó a leer cada uno de los números de las diferentes hojas y al concluir todas las hojas de determinado número cada integrante levantaba la mano y decía que se identificaba con ese número, se fue desarrollando de una manera buena ya que todos comenzaron a tomar sus cualidades tanto buenas como malas, y cosas que quizá nunca se habían imaginado que los demás pensarán de ellos, tanto lo bueno como lo malo y en ese momento se dieron cuenta, estando en un ambiente de equipo, sinceridad, confianza y con el mero objetivo de crecer como personas.

Dentro de esta actividad únicamente hubo una niña (sujeto 13) la cual no se sintió identificada, a esta niña le dijeron tanto cosas buenas como malas (al igual que todos los integrantes) pero al parecer tomo mas lo malo que lo bueno, por lo cual no se quiso reconocer y complicó un tanto el asunto interno en ella misma. Sin tomar mucha importancia, se hizo una retroalimentación general en la cual se explicó que dentro de estas cualidades que mencionaban cada uno de sus compañeros, nos encontramos con actitudes y cualidades tanto buenas como malas, que quizá ya nos identificábamos con algunas o quizá no conocíamos algunas otras, pero el objetivo de esto es

analizarnos y tratar de cambiar y mejorar esas partes malas y reforzar las partes buenas para ser mejores deportistas, compañeros, pero principalmente personas.

Posterior a esta actividad, ya que todos tenían una mentalidad un tanto diferente a como comenzaron y se dieron cuenta de algunas cosas y recordaron otras que ya habían olvidado sobre su persona, se les repartió una hoja a cada uno, donde debían de poner sus aspectos tanto positivos como negativos en los entrenamientos y en competencias, debía de poner los valores con los que se identificaban y cuáles les hacían falta, como se sentían durante los entrenamientos y como se sentían durante una competencia, y por último escribir cinco metas con las cuáles se iban a comprometer a cumplir de ese entonces hasta antes de la competencia.

Posterior a esto se les dio a cada alumno, una ficha decorada con el logotipo del equipo, en donde debían escribir sus cinco metas, la cuál iban a pegar en su espejo o puerta de su cuarto para todos los días al despertar o antes de dormir lo vieran y recordaran sus metas por cumplir.

Como ultima actividad general, en una cartulina al centro entre todo el equipo se escribieron las fortalezas que tenía todo el equipo y los defectos que tenía el equipo, así como también cinco metas que tendría que cumplir todo el equipo para que mejore y crezca en los aspectos que más lo requiera.

Todos los alumnos se mostraron participativos pero también como todo adolescente universitario en ciertas partes un poco impacientes por querer terminar la actividad o quizá un tanto enfadados, sin embargo se logró cumplir el objetivo de trabajar esta actividad y hacer ver a cada uno de los integrantes los aspectos que ya se tenían por perdidos en el equipo como la responsabilidad y el compromiso, que así mismo por consecuencia nos encontrábamos con un retraso de crecimiento en el nivel técnico de los elementos y de la rutina en general ya que como hemos comentado, el hecho de que una sola persona falte al entrenamiento, retrasa el trabajo del equipo en general y así es difícil cumplir los requerimientos de los entrenamientos para que fueran efectivos y avanzar como equipo para el Nacional.

El mismo día al terminar el entrenamiento una alumna le comentó al entrenador una actitud que le consternó de una de sus compañeras, ya que antes de irse, le comentó a ella en un tono molesto que ya no iba a ir al día siguiente al entrenamiento y se iba a salir del equipo, ella le preguntó la razón pero simplemente no dio una explicación a su argumento y se fue.

Mas tarde la alumna (sujeto 13) que iba a dejar el equipo se comunicó con el entrenador y comentó que muchas gracias por todos los conocimientos que adquirió con él, logró hacer cosas inimaginables para ella y lo disfrutó demasiado, se divertía y se la pasaba muy bien, comentó que tenía un tiempo en el que se sentía un poco distanciada al equipo y con la actividad del día de hoy logró darse cuenta que su decisión correcta era dejar el equipo, era consiente de que estábamos a escasas semanas de irnos a competir a monterrey, sin embargo su decisión era dejar el equipo y solo deseó que sacáramos el trabajo adelante como siempre lo hemos hecho, que el entrenador es muy bueno e iba a hacer maravillas con el equipo logrando encontrar a otra persona y sacar el trabajo hacia delante.

El entrenador le comentó que porqué dejaría el equipo sin razón o argumento alguno, mas que no sentirse cómoda con el equipo y simplemente su decisión era irse, habló sobre como debía aprender a afrontar ciertos obstáculos en su vida que no solo se enfrentaba en el equipo sino también en la vida real y en todos los ámbitos en los que ella se fuera a desempeñar, esa actividad tenía un solo objetivo que era auto reconocerse como personas y trabajar en ellos para mejorar y cambiar las malas actitudes de las cuales no les gustaba de su persona, quizá se dio cuenta de actitudes que nunca se había imaginado que las personas percataran en ella y eso le pudo haber molestado, sin embargo le explicó que para eso es, para tomarlo con madurez y de la mejor manera posible para así afrontarlo y mejorarlo, le comentó cada una de las cosas que sus compañeros les pusieron y en realidad fueron mas aspectos positivos que negativos, sin embargo ella tomó únicamente los aspectos negativos. Esta niña durante la actividad fue la única que no se auto reconoció al momento en el que se estaban leyendo las cualidades que pusieron cada uno de sus compañeros, mostrándonos que quiso evadir su verdad como persona, pudiendo ser por determinadas cuestiones

internas que pudiera tener dentro de ella misma o en su ambiente familiar y/o social, es aquí donde entra el trabajo psicológico con cada uno de los integrantes del equipo para así conocerlos mas a fondo y saber en qué estado se encuentra cada uno y apoyar en el proceso de crecimiento como personas y saber cómo manejar con cada uno, en este caso, la actividad, fue por esto que en el siguiente entrenamiento se abordó este mismo trabajo pero de manera personal con cada uno de los integrantes.

Después de comentar entre lo anterior y otras cosas mas con el sujeto 13, que dejó el equipo, no se logró un cambio de pensamiento en la persona ya que el medio de hablar con la niña fue por celular y no accedió a hablar en persona.

Antes del siguiente entrenamiento el entrenador leyó todas las hojas que hicieron cada uno de los integrantes del equipo, con el fin de evaluar a cada uno, leer como se sentía cada uno durante los entrenamientos y las competencias, y sobre los aspectos positivos y negativos que identificó cada uno en su persona y así resaltar en cuáles era mas necesario que trabajara cada uno de los integrantes y en cuales no tanto.

Sesión 21

Se trabajó de nuevo en el aspecto físico y técnico preparativo para la competencia, en este entrenamiento faltaron tres alumnos, dentro de ellos estaba la alumna que dejó el equipo, el alumno que estuvo faltando las semanas pasadas y estaba lastimado del hombro y otro alumno que tenía “compromisos” y no pudo asistir, después de haber tenido un entrenamiento en cierta parte efectivo y en otra no, al finalizar se hizo una platica individualizada con cada uno de los integrantes para comentar aspectos sobre como se sintieron durante la actividad, en qué les sirvió, en qué les afecto, qué les hizo pensar, qué consideraban respecto a la actividad y mas importante sobre sus aspectos positivos y negativos de cada uno, de cómo se sentían durante los entrenamientos, las competencias, cómo consideraban su relación con el equipo y como se sentían en el mismo.

Dentro de las pláticas el entrenador resaltó los aspectos positivos pero también los negativos que hacían que durante el entrenamiento no se desarrollaran como se espera

y sobre todo en la competencia. Esta platica se llevó a cabo con todo el equipo a excepción de dos alumnos hombres, uno que estaba lastimado del hombro y no fue toda esa semana, por lo cual no se pudo platicar con él, y otro alumno que frecuentemente tenia otras responsabilidades y no podía ir a los entrenamientos y por lo mismo no se pudo hablar con el (estos dos alumnos a lo largo de las temporadas, han sido alumnos “difíciles”, porque no son responsables, no respetan indicaciones e inclusive en aspectos fuera del entrenamiento tampoco son cumplidos en su totalidad).

Sin embargo todos los demás alumnos con los que se tuvo la platica personal consideraron que la actividad fue buena ya que es importante conocer lo que piensan sus compañeros de ellos y los aspectos positivos mantenerlos y los negativos quitarlos para así trabajar en ellos y mejorarlos, como deportistas pero principalmente como personas.

Semana 8

Sesión 22, 23 y 24

Nos quedan dos semanas antes de la competencia a Monterrey, dos semanas para que cada uno de los alumnos recuerden sus metas y las cumplan, en este pequeño tiempo se observarán las mejoras en actitud, en responsabilidad, en las actitudes que quieren desaparecer de su persona, recordando cada que las tuvieron, tratar de quitarlas para mejorar su carácter.

Durante esta semana se entrenó los 3 días de la semana, aquí nos estuvimos enfocando meramente en practicar la rutina y perfeccionarla, aunque nos encontrábamos a tan poco tiempo de la competencia, el equipo tuvo unos obstáculos muy fuertes. En primer instancia nos encontramos con el sujeto 13, quien decidió abandonar el equipo, también otro alumno que la semana pasada estuvo lastimado del brazo y no asistió pero que también comentaba que iba a dejar el equipo porque ya no le interesaba y prefería dejar las cosas hasta aquí y por último al otro alumno que también le era complicado asistir a los entrenamientos por asuntos externos que no le

permitían ir al entrenamiento que en pocas palabras, hacia un joven universitario se le puede llamar “irresponsabilidad”,

Entonces fue así como se trabajó esta semana de entrenamiento, donde faltó mucha gente, sin embargo se trabajó al máximo con las personas que estuvieron asistiendo, ya que los terceros de los grupos de subida eran los que faltaban y se trabajó de uno en uno cubriendo los espacios faltantes de las personas que no asistieron al entrenamiento y practicando aspectos coreográficos que son muy importantes.

En esta semana hubo suspensión oficial el día lunes, por lo cuál solo se entrenaron tres días, en los que faltaban tres personas, que una se tenía que remplazar y las otras dos sin saber porqué, estuvieron faltando a excepción de una persona que si asistió el miércoles y explico sus razones del porqué no había asistido a los otros entrenamientos y la otra persona que dijo que ya se quería salir del equipo no asistió.

La semana en general pudo aprovecharse mejor, pero con las bajas que hubo no se permitió que fueran tan efectivos los entrenamientos, sin embargo se enfocó mucho en aspectos coreográficos y los elementos técnicos se trabajaron los que mejor se podían para la realización del mismo.

Durante esta misma semana el día miércoles se le invitó a una niña de taller a participar en el nacional y se explicó el motivo, la niña accedió y ese mismo día se le montaron lugares y se trabajó todo el aspecto coreográfico con todo el equipo a excepción de una persona, sin embargo en ciertos aspectos fue efectivo, ya que el aspecto coreográfico es algo sumamente importante y en USA lo resaltan mucho, lo cuál hace de sus rutinas algo muy llamativo y espectacular.

En esta semana se habló con el alumno que pensaba dejar el equipo porque ya no le llamaba la atención, sin embargo el entrenador hablo con el sobre los aspectos importantes que debe tener como persona y sobre las responsabilidades que podría llevarse al decidir tomar esa decisión, ya que no solo es irte, sino que es dejar el trabajo

de tus alumnos tirado al piso ya que una alumna abandonó el equipo y sin duda, si el lo dejaba el equipo no podría ir a competir por falta de gente y era imposible conseguir a alguien mas, se le dijo que por lo menos terminara bien esta competencia y posterior a esto si su decisión era abandonar el equipo pues estaba en toda la libertad pero no faltando una semana antes de la competencia, haciendo que el trabajo de todo el equipo se arruinara.

Al terminar esta semana el otro alumno que estuvo faltando por ocupaciones externas, habló con el entrenador, donde surgieron otros problemas, el alumno comento que tenia un problema de salud que le surgió de un día para otro, ese mismo día iba a checar con el doctor y en cuanto supiera los resultados se los iba hacer saber al entrenador, pero comentándole que si el doctor le decía que no podía hacer ningún tipo de actividad física, no iba a poder ir a la competencia. El entrenador le dijo en general que entendía perfecto la situación y esperaba que todo estuviera de lo mejor, pero aun así le recordó lo importante que es la competencia, lo importante que es la participación de él a estas alturas y que considerara todo eso junto con el doctor dependiendo de la gravedad del asunto.

A los dos días el alumno se comunicó con el entrenador y le comentó que sus resultados no fueron malos, sin embargo el doctor le prohibió hacer cualquier tipo de esfuerzo ya que podría hacer que su problema se hiciera mas grave y podría terminar hasta en una cirugía, la posición del entrenador fue entenderlo, apoyarlo pero aun así tratando de solucionar la problemática de que fuera a competir el alumno, diciéndole que él también analizara bien las cosas y viera el lado objetivo de que todos los doctores van a prohibir la cosa mas mínima pero también él como deportista, a veces, tiene que arriesgarse y sacrificarse como todos los deportistas lo hacen por su deporte que no siempre se tienen consecuencias y menos si se encuentra la manera de poder competir y cuidarse durante la etapa previa a su competencia, entonces fue aquí donde al día siguiente el entrenador habló en persona con el alumno, y el alumno explicó su problema, sin embargo el alumno entendió perfecto la situación del equipo y dijo que iba a apoyar para sacar el trabajo adelante pero si comentó que si llegaba a sentir una

molestia grande no competiría, entonces fue que el entrenador le dijo que asistiera a todos los entrenamientos y que de una manera mas progresiva comenzara a entrenar, para que así se pudiera practicar lo necesario y posterior hiciera pocas veces la rutina, después tendría semana y media de descanso por las vacaciones de semana santa y hasta la competencia lo volvería a hacer.

Semana 9

Esta semana comenzó a ser la mas fuerte, estresante y pesada de todas las anteriores ya que fue la última semana previo a salir de vacaciones antes de la competencia.

Sesión 25

El día lunes el alumno que tuvo su problema de salud faltó porque tenia a esa hora su ultima cita con el doctor y no podría asistir pero a partir del siguiente día ya iba a asistir a todos los entrenamientos.

Durante el entrenamiento del lunes por la tarde se trabajaron todos los elementos técnicos y coreográficos ya ejecutando la rutina, aunque por separado debido a que no se podía realizar todo junto por causa de la persona que faltó, sin embargo los otros dos grupos de subida trabajaron bien, y en general la rutina se fue trabajando poco a poco.

Sesión 26

Al siguiente entrenamiento que fue el mismo día por la noche fue un entrenamiento parecido ya que todo va enfocado en realizar la rutina completa y corregir errores tanto coreográficos como técnicos, nada mas que sucedió lo mismo que el entrenamiento de la tarde porque el alumno que tenia su situación de salud no pudo asistir, pero fue un entrenamiento efectivo, bueno y casi completo ya que las otras personas pudieron trabajar en su grupo de subida.

Sesión 27

A este entrenamiento de la tarde fue el equipo completo, ahora si asistió el muchacho que tenía su situación de salud y llegando con una actitud muy positiva junto con sus bases y flyer trabajaron su grupo de subida y lo realizaron de una manera muy buena y efectiva, al igual que las demás bases comenzaron a trabajar y estuvieron avanzando muy bien, el único detalle aquí fue que en el grupo donde estaba la niña que hace unas semanas dejó el equipo con la niña que se sustituyó, ella era nueva y no tenía mucha experiencia por lo cual se les complicó un poco el trabajo en las subidas y se comenzaban a estresar un poco sobre todo la flyer, sin embargo el entrenador habló con ella y simplemente le explicó relacionado a las actividades psicológicas que han hecho, el como debía de trabajar su mente y como simplemente ella debería de realizar su trabajo a la perfección y su base podría trabajar bien con ella si veía la seguridad de la flyer al subir, ya que se llega a percibir cuando una persona se siente insegura y eso hace que no siempre salgan las cosas. Una vez trabajado los grupos de subida se comenzó a trabajar con la pirámide, en ésta los elementos salía bien sin embargo les faltaba pulirlos y trabajarlos para que salieran perfectos, dentro de este entrenamiento dos alumnos que trabajaban a las 4 de la tarde se tenían que retirar porque no podían llegar tarde, uno de ellos era el muchacho del problema de salud y la otra era una niña que es muy cumplida y trabajadora y estaba en el mismo grupo de subida, por lo cual no hubo mucho inconveniente, por lo cual el resto del entrenamiento fue coreográfico en cuanto a la rutina y se terminó no tan tarde, ya que en la noche se volvería a trabajar todo y podríamos avanzar de una mejor manera.

Sesión 28

En la noche, llegó de nuevo todo el equipo, en este entrenamiento repetimos los grupos de subida por separado y con música para que se adaptaran con cuentas y música a las secuencias de los elementos y también se trabajó la pirámide y se comenzaron a pulir mas cosas, para que no se vieran tan sucios los elementos, como los grupos de subida ya estaban saliendo bien a excepción del grupo en donde se sustituyó a la niña que dejó el equipo, sin embargo pasamos a trabajar la pirámide y ésta mejoró mas que como se trabajó en la tarde, después de ciertas repeticiones en el

entrenamiento, trabajamos la rutina completa, no se pudo hacer la rutina con los elementos al mismo tiempo ya que como no habían estado todos los integrantes los entrenamientos pasados, era necesario que se corrigieran los lugares y todas las situaciones coreográficas dentro de la rutina, ya que éste es un aspecto importante y si una persona comienza a equivocarse o ponerse en lugares que no le corresponden, la rutina se ve sucia y con errores, fue así que se llevó la mayoría del entrenamiento en este trabajo y concluyó el entrenamiento.

Sesión 29

Este entrenamiento fue en la tarde, fue mucho mas efectivo, ya que como estaba todo el equipo completo corrimos la rutina ahora si con los elementos para que se pudiera trabajar, al principio practicamos los grupos una vez cada grupo, y la pirámide también se trabajó una vez, después de esto se hizo la rutina con música, únicamente todo lo coreográfico dos veces, posterior a esto se volvió a hacer la rutina y se aumentó el trabajo de los elementos en grupos de subida, a la siguiente vez que se hizo la rutina se volvieron a hacer los grupos de subida y se aumentó la primer parte de la pirámide, a continuación se hizo la rutina con grupos de subida y la pirámide completa y así se trabajó dos veces mas haciendo todos los elementos técnicos completos, a pesar de que hubieron algunos pequeños errores, la rutina se pudo hacer bien y se cumplió con el objetivo del entrenamiento y que fuera efectivo, de nuevo el alumno del problema de salud se tuvo que retirar a la hora del entrenamiento porque tenía su trabajo, entonces lo que restó del entrenamiento volvió a ser trabajo coreográfico en rutina y se concluyó con el mismo.

Sesión 30

Este entrenamiento en jueves por la tarde fue casi igual que el del día anterior ya que fue todo el equipo, se trabajaron los grupos, la pirámide y posterior la rutina completa con elementos pero solo se pudo hacer tres veces ya que de nuevo los dos alumnos que trabajaban se tuvieron que retirar a la hora de haber comenzado y la siguiente media hora se trabajó todo lo coreográfico con las personas que quedaron y se concluyó con el mismo.

Sesión 31

El mismo día por la noche se volvió a entrenar, a este entrenamiento una alumna no pudo asistir por lo cual afectó mucho en que no se pudo hacer la rutina completa, como siguiente suceso en el mismo entrenamiento pasando los primeros 30 minutos, una niña al cacharla se golpeo la cabeza con el hombro de una de sus bases, fue un golpe duro por lo cuál el resto del entrenamiento no pudo trabajar y únicamente pudo trabajar el grupo que estaba completo, ya que en los otros dos estaba en uno la niña que faltó y en el otro la que se golpeó, se hicieron de tres a cuatro veces la rutina y únicamente se pudo hacer un grupo de subida y después algunos elementos por separado de los que si podían trabajar, por lo cual faltando tan poco para la competencia, fue un entrenamiento desperdiciado.

Sesión 32

Llegamos al final de la semana, el último día de entrenamiento, cuando se planeaba correr toda la rutina completa ya que el equipo no volvería a entrenar hasta Monterrey, y sucedió que otra niña faltó por asuntos escolares y regresamos a no poder hacer la rutina completa y únicamente trabajar los dos grupos que si estaban completos y la pirámide por separado y algunos elementos como baskets.

Semana 10

Pasaron vacaciones de semana santa y semana de pascua y el equipo partió rumbo a monterrey el día jueves de la semana de pascua.

Sesión 33

Llegando a Monterrey por la tarde los alumnos descansaron y partimos al entrenamiento por la noche, se entrenó alrededor de dos horas, en este entrenamiento primero que nada se trabajó lo que fue toda la parte coreográfica y arreglando los lugares ya en un piso de competencia para que los alumnos identificaran sus lugares y corregir errores coreográficos, posterior a esto se comenzaron a trabajar una vez los elementos de grupos de subida y pirámide para recordar y en seguida hacer la rutina

completa varias veces para practicar y trabajar todo lo que no se hizo en vacaciones, como era esperado después de tanto tiempo sin trabajar, si afectó al equipo, aunque en realidad fueron errores que se lograron corregir a lo largo del viaje aunque en ese momento en primer instancia se pudo trabajar bien pero dentro del gimnasio hacia demasiado calor, lo cuál afectó en que se sentían cansados, deshidratados y el simple hecho de estar sudando tanto afectó al estar cargando ya que no se podía cargar con estabilidad y se fallaba mucho. Terminando el entrenamiento no se sentían tan mal los alumnos ya que eran conscientes de que no habían entrenado en mucho tiempo y al principio les estuvieron saliendo las cosas bien y después en definitiva por el calor y sudor no se pudo trabajar nada bien, así que el equipo se fue a descansar para al día siguiente seguir trabajando en mejorar todos los errores de la rutina.

Por lo mañana del día siguiente el equipo desayunó y partió rumbo al gimnasio de entrenamiento, era un nuevo día, ya estaban descansados del largo viaje y afortunadamente ya no hacia mucho calor.

Sesión 34

Llegando al gimnasio se comenzó a calentar y posterior a esto trabajar grupos de subida y pirámide solo una vez para pasar al piso de entrenamiento y realizar la rutina completa, éste entrenamiento fue mas corto, menos cansado y mas efectivo, ya que únicamente se realizó la rutina completa una y otra vez, de repente fallaban unos, fallaban otros, sin embargo fueron tantas repeticiones que se logró el objetivo de que tomaran condición de la rutina en el clima de Monterrey y ejecutaran los elementos ya cansados y poder superarse.

Después fueron a comer y a descansar ya que en la tarde tenían su revisión de rutina en el lugar del evento con todos los competidores y realizarían su rutina una sola vez.

Llegando la hora fueron al lugar del evento, efectivamente vieron a tantos equipos que entraron todos en nervios normales de pre-competencia, con un poco de emoción e incertidumbre, comenzaron a ver las primeras categorías y ya que comenzaron con la

categoría del equipo, bajamos a la zona de escenario, calentamos y se realizó por aparte los elementos una sola vez y esperaron su turno.

Antes de pasar a competir el entrenador hablo con todo el equipo, comenzó a hacerles ver lo buenos que son, la capacidad tan grande que tienen y a motivarlos y entusiasmarlos para que aunque fuera solo la revisión de rutina, dieran todo de si para dejar a todos impresionados y que terminaran con una buena satisfacción al realizar su rutina, el equipo se mostró seguro, feliz y así salieron al escenario a presentar su rutina para la revisión, a pesar de que tuvieron muy poco errores, terminaron muy satisfechos de su trabajo y seguros de si mismo, resultado que la gente les aplaudió y concluyó su participación.

El mismo día por la tarde se dejó descansar al equipo, fueron a pasear por monterrey y a divertirse por la ciudad sin preocupación alguna mas que disfrutar el viaje, lo cuál ayudo a que se despreocuparan de la competencia y simplemente se divirtieran un momento.

Al anochecer y después de cenar y bañarse todos los integrantes del equipo se reunieron en una habitación.

Sesión 35

En ésta sesión se trabajó una actividad de relajación progresiva y manejo el estrés ya que al día siguiente era la competencia y esta actividad podría servirle a mas de alguno que se sintiera nervioso o preocupado por alguna situación dentro de sí para la competencia.

Se comenzó a decirle a todos los integrantes que tomaran un lugar de la habitación, cerraran sus ojos y comenzaran a respirar, a sentir como era su respiración, como entraba y como salía, se les dijo que comenzaran a cambiar su respiración a un ritmo mas lento y profundo, llenando hasta el ultimo espacio de su cuerpo con aire y exhalando hasta quedar vacíos, después de varias repeticiones se comparó la respiración con un proceso de digestión en el cual al entrar seleccionamos lo bueno y desechamos lo malo, al respirar tenían que mantener la alegría, la tranquilidad, la

confianza, seguridad, etc. y al exhalar deberían sacar los nervios, la presión, el estrés, el dolor, la inseguridad, el miedo, etc. repitiendo este proceso varias veces.

A continuación se trabajó con sentir cada una de las partes de tu cuerpo e identificar en qué zona sentían presión, dolor o incomodidad, pasando por cada una de las partes; pies, piernas, pelvis, abdomen, pecho, tronco, puños, hombros, cuello, cara, mandíbula, dientes, lengua, frente, ceño, párpados, cuerpo completo. En cada una debían apretar alrededor de ocho segundos y relajar por medio de la respiración y repetirlo dos veces cada lugar (el hablante de la actividad, dirigía al grupo), una vez concluido todo el cuerpo en la parte que sintieron dolor o presión aplicarían una pomada de sanación la cual mentalmente harían que desapareciera el dolor ya que era mágica y ayudaría a desaparecer el dolor, nuevamente se recordó el trabajo de respiración manteniendo lo bueno y desechando lo malo.

En seguida se transportaron a un lugar solo de ellos, ya fuera conocido, desconocido y si no aparecía no pasaba nada ya que pronto lo encontrarían, en este lugar se encontraban solos, un lugar cómodo para ellos, debían identificar como era, que había, como olía, como se sentían en el y simplemente estar ahí sin preocupaciones, respirando lo bueno y desechando lo malo, es un lugar donde no existen problemas, nervios, miedos, temores, inseguridad, etc., mas que paz, armonía, tranquilidad, ninguna preocupación y simplemente estar ahí con ellos mismos. Tendrían que construir una barda alrededor donde sacarían a todos, y todo lo que no es de ellos, de manera que también sacaran todos los aspectos negativos para sentirse cómodos con ellos mismos. Después de determinados minutos se fue regresando al lugar donde se encontraban en ese momento con la misma paz y armonía en la que estaban, con la misma relajación, respirando manteniendo lo bueno y desechando lo malo.

En cuanto concluyó la actividad, tardaron en regresar a su estado inicial solo que con una actitud totalmente diferente, con una actitud de relajación, de paz, de tranquilidad y de comodidad.

Fue ahí donde se les preguntó que como se sentían respecto a la actividad, a todos les encantó la actividad, se mostraban cómodos y seguros de sí mismos, relajados y sin preocupación de la competencia, inclusive algunos habían olvidado por completo la competencia. Una alumna que desde que llegó a Monterrey tenía náuseas por nervios de la competencia, en ese momento comentó que desapareció y se sentía relajada y tranquila consigo misma, en particular cada uno de los integrantes con sus angustias o simples nervios, lograron tranquilizarse para sí poder descansar y estar concentrados en la competencia.

El equipo se fue a dormir a sus respectivas habitaciones, habiendo logrado un resultado óptimo ya que se trabajó lo que todo entrenador tiene miedo de sus alumnos, que se sientan con nervios, inseguros y que no pudieran dormir por el nervio de la competencia, sin embargo todos los integrantes del equipo llegaron directo a descansar y tuvieron la noche más relajante previa a una competencia que hayan tenido en un largo tiempo.

... (La continuación de la bitácora descriptiva se encuentra en conclusiones por motivo de la importancia en demostrar los resultados en competencia de manera descriptiva y lograr hacerlos más importantes en la sección del documento “conclusiones”)....

Anexo 5. Evidencias fotográficas



Sesión psicológica instalaciones de la UVAQ





Inauguración CONNDE 2015 en la UVAQ



Campeonato nacional CONADEIP 2015, Monterrey, NL.





Campeonato nacional CONADEIP 2015, Monterrey, NL.



Campeonato nacional CONADEIP 2015, Monterrey, NL.
Viaje CONADEIP 2015 en Monterrey, NL.





Campeonato nacional ACMX, Guadalajara, Jalisco. 2015

Anexo 6. Glosario terminología Cheerleading

El Diccionario Cheerleading

Base: El animador en la parte inferior de la pareja de dobles / pirámide

Top / Flyer: la animadora en la parte superior de una pareja de dobles / pirámide

Spotter: la persona que se encarga de ayudar y la captura de la persona superior en su pareja de dobles / pirámide

Sentado en hombros: truco en el que la flyer se sienta en los hombros de una base.

Parado en hombros: truco en el que flyer se encuentra parada sobre los hombros de una base.

Elevador / prep: truco en el que flyer se encuentra parada con cada pie en las manos de las bases a la altura de hombros.

Extensión: "segundo nivel" de un elevador/prep; top/flyer se encuentra con cada pie en las manos de una base con los brazos extendidos; Ver la técnica de elevador / prep.

Cuna: desmonte de un truco en el que la base / bases lanzan a la top hacia arriba desde un truco estacionario y luego atrapan en una posición de cuna.

Liberty: truco en el que la base / bases posee un pie de la Flyer / Top, mientras que ella levanta el otro pie hasta la rodilla en una posición doblada.

Heel Stretch: variante del liberty; truco en el que la base / bases tiene un pie de la flyer mientras sostiene el otro pie en una posición estirada elevado con su misma mano.

Arabesca: variación de liberty; truco en el que la base / bases posee un pie de la flyer, mientras que ella extiende la otra pierna detrás de ella, haciendo un ángulo de 90 grados con su pierna de apoyo.

Basket: lanzamiento por un máximo de cuatro bases hacia arriba en el aire con el fin de ejecutar un elemento (Toe touch, mortal atrás, etc.) y luego aterrizar de vuelta en una posición de cuna.

Twist: variación sobre una cuna; desmonte de un truco en el que la base / bases de lanzan a la flyer hacia arriba desde un truco estacionario, la persona superior realiza un giro completo en el aire, y luego las bases la reciben en posición de cuna.

Transición: una habilidad que conecta dos trucos (stunts) juntos.

Load in - crunch: la posición de entrada de dos pies para un elevador / prep.

360 / Full up: una variante de elevador en el que la flyer hace un giro completo (de pie) en el aire sobre su propio eje, mientras que permanece en contacto con las bases.

Pirámide: conjunto de stunts que las flyers son conectadas entre ellas para formar transiciones.

Matt: superficie especial para entrenamiento y competencia, conformado por 9 líneas.

(VARSITY, 2015)