

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**GUIA INTERACTIVA DE PORRISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS NIVELES
1 y 2.**

Multimedia sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de
Grado en Ciencias del Deporte con mención en Rendimiento Deportivo, para optar
por el título de Licenciatura

**Gabriel Eliécer Azofeifa Saborío
Ana Julia Elizondo Blanco**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2014

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**GUIA INTERACTIVA DE PORRISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS NIVELES
1 y 2.**

Multimedia sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de
Grado en Ciencias del Deporte con mención en Rendimiento Deportivo, para optar
por el título de Licenciatura

**Gabriel Eliécer Azofeifa Saborío
Ana Julia Elizondo Blanco**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2014

Miembros del Tribunal Examinador

MSc .Antonieta Corrales Araya
Decana Facultad Ciencias de la Salud

MSc Luis Blanco Romero
Subdirector Escuela Ciencias del
Movimiento Humano y Calidad de Vida

MSc. Pedro Cambronero Orozco
Tutor

MSc. Andrea Mora Campos
Lectora

Dr. Jorge Salas Cabrera
Lector

Gabriel Eliécer Azofeifa Saborío

Ana Julia Elizondo Blanco

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.
Licenciatura en Ciencias del Deporte con Énfasis en Rendimiento Deportivo.
Cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.

Heredia, Costa Rica, 2014

AGRADECIMIENTO

Primero creemos conveniente agradecerle a Dios, que nos permitiera realizar un logro más en nuestras vidas, que nos dio la salud y la sabiduría para completar esta meta que años atrás nos propusimos.

También a nuestras familias que nos acompañaron en todo el proceso y de diversas formas nos dieron su apoyo, a nuestros profesores un agradecimiento sincero por el soporte brindado, y reconocimiento especial al entrenador Andrés Salazar, que de una forma desinteresada fue de gran ayuda en la confección de los videos del multimedia y siempre estará presente en nuestros corazones.

En general un agradecimiento a todas las personas que de una u otra forma se vieron involucradas en la elaboración de este material.

RESUMEN

El presente seminario de graduación consiste en la elaboración de un Multimedia llamado Guía Interactiva de Porrismo. En esta guía se explican los primeros dos niveles de los seis, en que se divide el Porrismo Internacionalmente y de esta forma se maneja en Costa Rica.

La guía separa cada uno de los niveles y explica las características de ellos, como su reglamento, sus elementos de construcción y lo desglosa de una forma fácil, para que una persona que no tenga ningún conocimiento de Porrismo, pueda adquirirlo y los que ya conocen puedan optimizar sus conocimientos.

De esta misma forma, también nos brinda conocimientos teóricos sobre cómo se desarrolló el Porrismo en el mundo y como llegó a Costa Rica.

INDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Resumen.....	V
CAPÍTULO 1: INTRODUCCION	
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
OBJETIVOS.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
CONCEPTOS CLAVES.....	8
CAPÍTULO 2: MARCO CONCEPTUAL	
Porrismo y características físicas.....	9
Porrismo y seguridad.....	13
Niveles en el Porrismo y sus generalidades.....	16
Explicación de los elementos según Nivel.....	19
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA	
Sujetos.....	29
Población Meta.....	29
Población Beneficiada.....	29
Procedimiento.....	30
CAPÍTULO 4: BIBLIOGRAFÍA	
Bibliografía Citada.....	32

Introducción

CAPITULO I

Planteamiento y delimitación del problema:

Durante las pasadas tres décadas, algunas actividades han sufrido un cambio drástico en el factor popularidad, desde nivel preescolar hasta universitario, los porristas compiten contra otros equipos y se presentan ante un público y jueces. Uno de los aspectos que más distinguen el cambio que ha sufrido la disciplina, es el aumento en el nivel de exigencia física y de competición que se presenta actualmente (George, 2006).

Pero el porrismo no se trata de una disciplina con pocos años de existencia. La historia comienza en 1880 en la universidad de Princeton en los Estados Unidos, donde un grupo de personas gritaron de manera coordinada una serie de palabras apoyando al equipo de fútbol americano de la universidad. Muchos años han pasado después de esa primera “porra” y ahora el porrismo ha llegado a niveles nunca antes vistos, no solo en los Estados Unidos, sino en todo el mundo (Neil y Hart ,1979).

En Costa Rica el porrismo ha tomado fuerza los últimos años, llegando a ser un nuevo deporte que se practica en escuelas, colegios, universidades e incluso solamente por recreación. Como otros deportes que apenas inician en el país, el porrismo ha tenido que derribar ciertas barreras, comenzando con patrocinadores, promoción de campeonatos, difusión para la masificación de la práctica, poca colaboración de parte de las instituciones educativas, que no ven la importancia de apoyar una disciplina como esta.

En la parte de estudios académicos, existe una deficiencia de proyectos, investigaciones y artículos que permitan conocer este deporte más a fondo, ya que en la mayoría de los casos, se observa el resultado final de una rutina que se ha

trabajo por meses, pero detrás de este esfuerzo, existen muchos factores de enseñanza y métodos de aprendizaje de los atletas que son necesarios para que esta rutina tenga el éxito esperado. Lamentablemente existen pocos estudios que hagan notar la importancia que tienen los métodos correctos de enseñanza en un deporte como el porrismo, que como se menciona en un estudio de la “Coastal Carolina University”, durante el 2004 se dice que el porrismo no ha sido tomado en cuenta seriamente como un objeto de estudio siendo este un deporte de “alto riesgo”.

Actualmente el porrismo se divide en seis niveles para su competencia, los tres primeros niveles podrían considerarse como la base técnica de todo porrista. Abarca desde preescolar hasta sexto grado de la escuela y es aquí donde el atleta aprende las técnicas básicas de “stunts”, saltos, baile y spotteo, además comienza a enfrentarse de manera regular a presentaciones y otro tipo de retos que los ayudarán en el futuro.

Por otra parte los niveles del 4 al 6 se consideran los niveles élite, los conforman equipos de colegio, universidad y “All Stars”, estos últimos son equipos independientes que no pertenecen a ninguna institución educativa y en la mayoría de los casos poseen su propio gimnasio especializado para entrenar.

Justificación:

A parte de la falta de estudios relacionados con el deporte, otro de los desafíos que tiene el porrismo costarricense es la falta de preparación básica que tienen muchos de sus entrenadores. La correcta enseñanza de un deporte es básica para el éxito que va a tener un atleta o un equipo en años posteriores. En el porrismo se tienen muchas posiciones y elementos técnicos que poseen grados de dificultad acorde con el nivel que se esté entrenando, del nivel 1 al 2 se puede encontrar la base de este deporte y una de las fases de mayor importancia en el desarrollo motor de un porrista.

A diferencia de los porristas de años anteriores que realizaban movimientos muy básicos de brazos, saltos y parejas, las nuevas generaciones trabajan a lo largo de las temporadas de entrenamiento, una serie de complejas rutinas que incluyen pirámides, gimnasia de alto nivel, parejas o “stunts”, saltos y bailes rápidos y precisos, por lo cual la complejidad se ha ido aumentando de manera gradual con el paso de los años (George, 2006).

Se han creado reglamentos para cuidar la integridad del porrista, equipamiento especializado como pisos suaves para la realización de entrenamientos y competencias, técnicas de salvamento o también llamado “spotteo” que se encarga de explicar a los porristas como mantener niveles de seguridad en los cuales se cuida siempre al compañero o compañera que está realizando algún movimiento aéreo que requiera el cuidado y atención de los compañeros que están abajo. El éxito que van a tener estas medidas de seguridad depende de los métodos de enseñanza que tiene el entrenador para con sus atletas, se debe ser enfático con esto, ya que el buen desarrollo de un entrenamiento, de una rutina dentro de una temporada, va de la mano siempre con correctas técnicas de enseñanza y a su vez de seguridad.

En un estudio del Centro de Investigación, lesiones y políticas del “The Research Institute at Nationwide Children's Hospital”, describe que en un total de 9022 porristas de 412 equipos estadounidenses que fueron evaluados durante un año, se presentaron 567 lesiones, de éstas el 83% (467/565), se presentaron durante entrenamientos, 52% (296/565), se realizaron mientras el porrista hacía un “stunt”, es decir estaba arriba (flyer), y el 24% (132/563) mientras el porrista estaba de base en el Stunt o se encontraba en la parte del “spotter”, es decir cuidando uno o más de sus compañeros desde el suelo. El 30%, (168/565) de estas lesiones ocurrieron en el tren inferior, y de ahí 53%, (302/565), fueron las más comunes torceduras y esguinces. Porristas de niveles universitarios corren más riesgo de sufrir una contusión y todos aquellos porristas de los llamados equipos “All Stars”,

tienen altas probabilidades de sufrir fracturas y dislocaciones (Shields y Smith, 2009).

En rendimiento deportivo no se pueden evitar las lesiones a un cien por ciento, pero se pueden evitar desde las bases, ya que una lesión en etapas muy tempranas del crecimiento puede tener efectos secundarios negativos para el niño. En la medida en que se enseña un elemento, se deben tener las precauciones adecuadas para evitar traumas físicos en el desarrollo del porrista, no someterlos a cargas de trabajo inadecuadas para la edad e ir gradualmente aumentando la dificultad de los elementos, todo esto es parte de un proceso de enseñanza-aprendizaje que vaya de la mano con la seguridad del porrista que está en un equipo competitivo.

Los programas de porrismo varían de una institución a otra, cada uno incorpora diferentes grados de dificultad en la gimnasia, trabajo de parejas y pirámides en su esfuerzo por apoyar a sus respectivos equipos cuando animan en los eventos deportivos. Asimismo cada una participa para diferenciarse en las competencias respectivas. Estos aspectos de porrismo envuelven varios grados de riesgo y cada uno requiere de una estructura de seguridad. Aun programas que envuelvan relativamente poca o ninguna gimnasia, trabajo de parejas o pirámides necesita tener cuidado porque el riesgo siempre existe (Castro, 1997).

Explicado de esta forma el riesgo que puede o genera la práctica del Porrismo sin importar nivel al que se practique, toma más fuerza la idea de realizar un plan de seguridad para que nadie salga lastimado y se pueda entrenar y practicar Porrismo. Como se menciona anteriormente, el trabajo de cumplir con este plan de seguridad no recae solamente en el entrenador o la entrenadora, también los porristas tienen que velar por no romper las reglas para no salirse de lo debido y tal vez causarse una lesión. El entrenador debería ser un participante activo en la operación diaria del programa y el primero en poner en práctica un entrenamiento seguro y preventivo. El o la entrenadora debería estar técnicamente capacitada

para instruir, supervisar y evaluar la ejecución de las metas del programa (Castro, 1997).

Los porristas son el enfoque principal del programa de seguridad. Su bienestar mental y físico debería de ser importantísimos en el desarrollo de todo programa. Ellos comparten la responsabilidad de la ejecución de una actividad segura y controlada dentro de los parámetros de las metas y las limitaciones del programa (Castro, 1997).

Aparte de todos los sistemas de seguridad que deben existir dentro de la práctica del porrismo, se deben incluir el perfeccionamiento de técnicas desde las primeras etapas de desarrollo del atleta. Como lo mencionan miembros de la UCA, el perfeccionamiento de las técnicas en el porrismo es de vital importancia para el desarrollo del deporte, y esto sólo se puede llevar a cabo por medio de la correcta enseñanza de las técnicas deportivas del nivel que se esté entrenando, también del elemento que se quiera desarrollar en la temporada deportiva (UCA, 2004).

Es por lo anterior que se necesitan materiales didácticos actualizados para entrenadores y profesores, que tengan contenidos aplicables a una clase de Educación Física normal con personas que deseen conocer acerca de métodos adecuados para practicar el porrismo, y que también explique la técnica de ejecución correcta para que los porristas y entrenadores con experiencia, optimicen sus entrenamientos con la seguridad que se debe tener en todas las prácticas.

En la práctica deportiva es importante contar con sistema que sea un conjunto de ideas, teorías o especulaciones, organizado y sistematizado metodológicamente. Un sistema deportivo debería de incluir la Educación Física y la organización deportiva de la sociedad, teniendo en cuenta los programas escolares, actividades recreativas y de las agrupaciones deportivas (Bompa, 2007).

Esto es lo que se pretende realizar en la multimedia de enseñanza: que el profesor de Educación Física o la persona que vaya a entrenar a un equipo de porrismo, pueda aprovechar todo el potencial de sus alumnos mediante diferentes técnicas o sistemas para realizar una rutina, o una sola clase de porrismo, poniéndolo de ejemplo en una clase de Educación Física.

El entorno deportivo se convierte así en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel importante en la formación de características personales del niño/a, por ejemplo: percepción de habilidad; en las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva de atletas jóvenes, en la participación, motivación, compromiso y grado de implicación en el deporte o en la retirada del mismo y también en la transmisión de valores y en el desarrollo moral de los jóvenes (Soussa; Cruz; Torregrosa; Vilches; Viladrich; 2006).

La motivación que se le debe de dar a los porristas comienza desde los niveles básicos y continúa hasta que estos son adultos, ya que es una disciplina en la cual nunca se dejan de aprender elementos nuevos, bailes y cada presentación siempre es distinta. Cada entrenamiento el entrenador debe de recordar que es una oportunidad para ser creativo, reforzar los pensamientos positivos, entregar tareas y responsabilidades a su porristas, hacerlos sentir especiales dentro de un equipo y crear una cohesión grupal que traiga siempre la motivación para todos (Rae,1997).

Buscar la motivación de un alumno en la parte deportiva siempre es trabajo de los entrenadores y de ellos depende si este desea seguir participando en las clases. En el manual no se va a exponer como motivar a un alumno para que no abandone la práctica, pero se darán las bases para que el aprendizaje del porrismo no sea para nada rutinario o aburrido. Esto se puede cumplir porque el porrismo es un deporte donde la imaginación y la creatividad pueden salir a flote, pues aunque existen elementos ya establecidos, con estos se puede “jugar” a

favor de que los alumnos disfruten y experimenten diferentes movimiento sin cambiar completamente el elemento con el que se inició trabajando.

Objetivos

Objetivo General:

- Realizar una Guía Interactiva acerca de la enseñanza de los fundamentos del porrismo en los niveles 1 y 2.

Objetivos específicos:

- Crear Guía Interactiva acerca de un deporte no tradicional en Costa Rica, que permita a las personas, conocer el porrismo desde nuevas perspectivas.
- Desarrollar una guía de enseñanza para que los entrenadores optimicen sus sesiones de entrenamiento a nivel de primaria.
- Brindar a los profesores de Educación Física una herramienta que les permita desarrollar el porrismo en sus clases.
- Crear conciencia de las medidas de seguridad que se deben tener dentro de los entrenamientos de porrismo.

Conceptos claves:

Porrismo: Años atrás considerado como una actividad no atlética, que ha evolucionado para convertirse en un deporte altamente competitivo que requiere gran aptitud física (Cook et al, 2004).

Stunts: En español es conocido como multibases o parejas. Elementos en Porrismo que requieren un nivel adecuado de fuerza, flexibilidad, agilidad mental y física y equilibrio. Involucra levantamientos, atrapadas y giros (Cook et al, 2004).

Baile: Elemento fundamental del Porrismo que se necesita para una presentación óptima, serie de movimientos fluidos con transiciones coordinadas y creativas que llamen la atención del público (Adams, 2004).

Top: Persona que es levantada del piso por otras personas (UCA, 2005).

Base: Persona que soporta todo el peso de la persona que se encuentra arriba (UCA, 2005).

Spotter: Persona que es responsable de atrapar o realizar una asistencia a la base en caso de alguna emergencia. Esta persona no puede realizar asistencia primaria en algún stunt o pirámide (UCA, 2005).

Tercero o tercera: Persona que se encarga de realizar asistencia en la parte posterior del Stunt (UCA, 2005).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

En la actualidad, según Nuviala, Ruiz y Garcia, (2003) los niveles de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación. La experiencia y el sentido común explican que existe un amplio porcentaje del alumnado que no realiza suficiente actividad física. Se debe mencionar que los valores de práctica encontrados en diferentes países, tanto europeos como americanos, es menor de los que sería conveniente para obtener beneficios en la salud física y psicológica de nuestros niños y adolescentes, encontrando entre ellos problemas de sedentarismo o de inactividad física.

Fraile y De Diego en el 2006 hablaron de dos tipos de modelos para realizar actividad física a la edad escolar, uno de carácter lúdico-recreativo, sin grandes exigencias técnicas, donde lo cooperativo prima sobre lo competitivo y la participación sobre la selección, mientras que el otro se relaciona con las prácticas deportivas federativas, donde priman los resultados, la eficacia, la búsqueda de rendimiento, entre otros.

Buscando entonces motivar al deportista en la práctica del porrismo, Garita en el 2006 indicó que tanto en la actividad física como en cualquier ámbito de la sociedad, el éxito depende de muchos factores, ya sean de tipo ambiental, biológicos, de personalidad, psicológicos, entre otros. Uno de los aspectos más importantes para el buen desempeño en determinada actividad es la motivación, ya que funciona como factor regulador de la energía y la emoción empleada para cumplir un objetivo y es uno de los tópicos de investigación más comunes en psicología general o deportiva; se indica entonces que la motivación es uno de los elementos deportivos más interesantes, tanto en la respuesta del rendimiento de ambientes sociales como la competición y el comportamiento de los entrenadores,

como la influencia en el desarrollo de variables de comportamiento como la persistencia, aprendizaje y rendimiento.

Actualmente existe más de un cuarto de millón de porristas sólo alrededor de los Estados Unidos de Norteamérica. Se ha convertido en un deporte estructurado que tiene campeonatos nacionales e internacionales que mueven porristas de todas partes del mundo, lo que muestra que se ha ido dejando la idea de que es un deporte no competitivo utilizado para animar otros deportes, sino que debe tomarse como una disciplina que se ha masificando en su práctica y en su organización (Cook et al, 2004).

Años atrás se hablaba del porrismo como una actividad que incluía como único requisito la “popularidad” del individuo, mientras que en la actualidad se necesita cada vez más de deportistas talentosos disciplinados, dedicados a un deporte que necesita atletas que puedan desarrollar al máximo sus capacidades en una disciplina donde es de vital importancia el bienestar físico y mental del compañero y el propio (UCA, 2005).

Similar a la gimnasia, el porrismo es un deporte que necesita de ciertas cualidades básicas para que pueda desempeñarse de manera exitosa. Fuerza y potencia relativa a la masa corporal, para que el cuerpo pueda soportar la carga excéntrica que se aplica al realizar un stunt, pirámide u otro tipo de lanzamiento en un entrenamiento o la presentación de una rutina. La coordinación y equilibrio son parte fundamental de todos los elementos que componen la práctica del porrismo y debe de trabajarse desde los primeros niveles de enseñanza (Adams, 2004).

Cualidades Físicas

Según Adams (2004) Los porristas deben tener ciertas características vitales para el desarrollo de los elementos que se necesita entrenar, por ejemplo:

- a. Fuerza
- b. Flexibilidad

- c. Agilidad
- d. Balance
- e. Altos niveles de coordinación
- f. Dominio de habilidades gimnásticas y baile, para una presentación ideal de la rutina.

Guzmán y Quesada (2008) toman en cuenta estas características, diciendo que los equipos cuentan con integrantes que desarrollan diferentes funciones, las cuales dependen de las habilidades individuales de cada uno de los deportistas, es decir, los que presentan mayor fuerza muscular, la mayoría de las veces desempeñan funciones de base en pirámides o maniobras de fuerza. También se encuentran los deportistas que cumplen funciones con mayor destreza en flexibilidad y acrobacia, los cuales ocupan posiciones en las partes altas de la pirámide, dentro de esta clasificación funcional se pueden incluir las llamadas “tops” quienes presentan menor peso y menor contextura corporal; además existe otro tipo de funciones desempeñadas por algunos deportistas, como lo son la realización de elementos de gimnasia, estas maniobras combinan aspectos como flexibilidad y fuerza para su ejecución.

En el siguiente cuadro Guzmán y Quesada (2008) explican cada característica física y describen donde un porrista necesita utilizarlas en la práctica del deporte.

Tabla 1. Cualidades físicas aplicadas al porrismo.

Fuerza	Potencia máxima que se puede producir en una contracción total-isométrica de 3 a 5 segundos. Los porristas específicamente necesitan altos niveles de fuerza para realizar elementos de gimnasia, para sostener pirámides, entre otros elementos.
Potencia	Cantidad de trabajo que un atleta puede realizar en una unidad

muscular	de tiempo. El trabajo es el producto de la fuerza aplicada por la contracción del músculo y la distancia que estos elementos resisten al ser movido. La habilidad del porrista para producir grandes cantidades de poder es esencial para la ejecución segura y apropiada de todas las acrobacias de gimnasia y maniobras acrobáticas. La habilidad para realizar un determinado elemento le brinda seguridad y éxito en su realización.
Resistencia Muscular	Característica de la fuerza que envuelve la habilidad para resistir la ejecución de un trabajo fuerte por espacio de tiempo menor a dos minutos. Los porristas utilizan la resistencia muscular al realizar porras de larga duración, coreografías, pasadas de gimnasia, series de saltos, pirámides y parejas.
Flexibilidad	Rango de movimiento de los límites de dolor de las articulaciones o conjunto de articulaciones. La flexibilidad es un elemento importante para el porrista, ya que estos realizan elementos en parejas de gran exigencia, que requieren de una flexibilidad adecuada, de lo contrario podrían sufrir una lesión.
Resistencia cardiopulmonar	Capacidad del corazón y de los pulmones para soportar trabajos intensos de gran demanda de oxígeno. En el porrismo el éxito de una rutina depende de la recuperación física desde el aspecto cardiopulmonar. Para la rutina de campeonato los porristas deben tener un entrenamiento en pretemporada dedicado a la preparación física, la buena respiración, tomar aire en los momentos de descanso durante la rutina, ejercicios de respiración y con ello ir mejorando su condición cardiopulmonar.
Composición corporal	Proporción de masa corporal esencial con la masa corporal no esencial. La masa corporal esencial incluye los tejidos musculares, huesos, vísceras, sangre, tejidos nerviosos y grasa

	esencial. La masa corporal grasa se refiere a los depósitos de grasa no esencial. Los porristas deben soportar su propio peso o el de la otra persona durante las actividades que realizan cuando practican este tipo de deporte, por lo que encuentran beneficioso el mantener un peso adecuado, como por ejemplo realizar gimnasia, maniobras acrobáticas y particularmente pirámides.
Coordinación	Los porristas requieren construir pirámides de varios niveles, en las que intervienen 10 o más atletas, en menos de 15 segundos. Los porristas se mueven de un lugar a otro en pocos segundos, además ejecutan pasos de baile con gran velocidad dentro de la rutina por lo que necesitan gran concentración y coordinación para asegurar la buena ejecución de una rutina de porrismo.

Porrismo y Seguridad:

La seguridad en la práctica del porrismo comienza desde el momento en que se elige un lugar adecuado para realizar los entrenamientos, ya que se realizan movimientos que no podrían ejecutarse de manera segura y efectiva en cualquier tipo de superficie, o en un lugar donde el techo no tiene la altura adecuada. Las lesiones que llegan a amenazar la vida de los atletas podrían disminuirse si se utilizaran superficies adecuadas, ya que se reduce el impacto que sufre la persona cuando cae desde alguna posición (Smith, 2009).

El reglamento de la USAF (U.S All Star Federation) e IASF (International All Star Federation) en su última versión de octubre de 2011, toma como medidas de seguridad importantes, los siguientes aspectos:

- a. Todos los atletas deben estar supervisados en todo momento durante la práctica y las presentaciones oficiales por parte de un entrenador o director principal que esté calificado.
- b. Los entrenadores deben tener el conocimiento suficiente para medir la capacidad física de sus atletas antes de permitirles pasar a un nivel más avanzado.
- c. Todos los equipos, especialmente los de niveles más avanzados, deben poseer planes de emergencia en caso de alguna eventualidad.
- d. Los atletas deben presentarse siempre en superficies adecuadas. Elementos técnicos como parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia no se deben realizar en concreto, asfalto, superficies muy irregulares o con obstáculos.
- e. El uso de cualquier tipo de joyería está prohibido.
- f. Se deben seguir los requerimientos específicos de cada nivel.
- g. Las rutinas de competencia no deben excederse en un tiempo de duración de más de 2 minutos con 30 segundos.

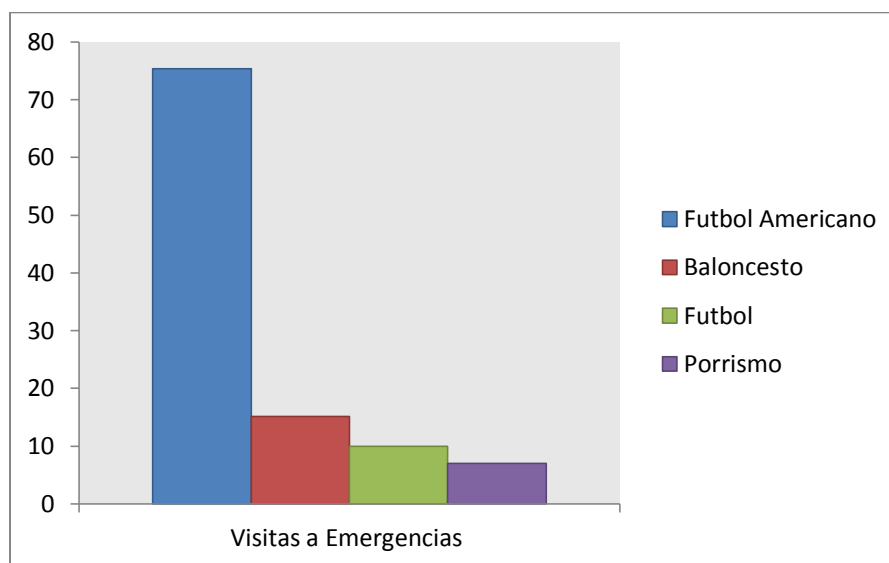
Estos son sólo algunos de las medidas básicas de seguridad que reglamentan estas federaciones para que los porristas de todas las edades y los entrenadores se desarrollen en un deporte que sea más seguro desde todos los niveles.

Como en todo deporte, en el porrismo cualquiera de sus participantes puede sufrir una lesión que afecte no solo su participación dentro de la competencia, sino también comprometer la movilidad de alguna parte de su cuerpo de manera seria. Por ejemplo realizando un “stunt” los porristas presentan el mayor riesgo de sufrir lesiones, en este caso el/la top tiene más probabilidades de sufrir una contusión al no ser atrapada correctamente antes de que toque el suelo (Shields y Smith, 2009).

Por otro lado las lesiones más comunes en “spotters” y bases son torceduras y desgarres. La mayor incidencia de traumas que presentan los porristas es a nivel

de tobillo, lumbares, muñecas, además de desgarres y torceduras (Shields y Smith, 2009).

Figura 1. Comparación entre las visitas realizadas a emergencias por deportistas que practican, fútbol americano, baloncesto, fútbol y porrismo a nivel universitario en los Estados Unidos (UCA, 2005).



Este gráfico muestra una estadística que se realizó en Estados Unidos, donde se investigó la cantidad de visitas a emergencias que se realiza por deporte comparando entre equipos de porrismo, baloncesto, fútbol y fútbol americano. El gráfico denota que por cada 1000 participantes del deporte, 75.4 de fútbol americano visitan la sala de emergencias, mientras que 15.1 lo hacen los jugadores de baloncesto, 10.0 los que practican fútbol y solamente un 7.0 son personas que practican porrismo (UCA, 2005).

Aunque en Costa Rica no se practique el fútbol Americano con tanta frecuencia como en los Estados Unidos, este gráfico demuestra que el porrismo no tiene tanta incidencia en la sala de emergencias de un hospital. No existe una

investigación en el país de cuál es la estadística de visitas al hospital de los deportes más practicados por la población.

La seguridad en el porrismo es esencial para no llegar a instancias tales como la sala de emergencias, para evitar esto al máximo, se necesita tener muy claro varios aspectos como los son: las bases del deporte, seguridad y tener entrenadores capacitados para preparar físicamente al deportista y así evitar accidentes graves.

Niveles en el porrismo y sus generalidades (Reglamento USASF / IASF 2012 – 2013 versión español).

Nivel 1: El tipo de elementos que se trabajan en nivel 1 han sido diseñados para que niños de 5 años o menos comiencen a realizar el deporte. En nuestro país generalmente se comienza enseñando este nivel desde preescolar.

Parejas o Stunts: En este nivel, se permite que la top se sostenga en una sola pierna sobre sus bases, a menos de que este elemento no sobrepase el nivel del pecho de las bases, de lo contrario sería ilegalidad al reglamento al igual que las parejas extendidas (aquellas en la cuales las bases tengan sus brazos completamente extendidos para subir a la top).

Montajes a una pareja de giros o transiciones son permitidas solamente un cuarto de giro por la persona que está subiendo, en relación con la superficie de presentación.

En cualquier tipo de transición, al menos una de las bases debe tener contacto con la persona que sube, las transiciones con mortales asistidos o libres no están permitidas en este nivel. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento separado de pareja pirámide o individuo, como por ejemplo una persona pasando por debajo de un elevador al pecho.

Pirámides: Se siguen las reglas que rigen el nivel 1 de parejas y desmontes, se permiten dos niveles de altura, la persona que sube debe tener contacto primario con una base además si dentro de la pirámide se están realizando parejas de una sola pierna, estas deben de realizarse únicamente hasta nivel del pecho con una conexión entre parejas de mano-brazo, exclusivamente. Si la persona que conecta a la “top” está sobre la superficie de presentación el conector debe ser una persona separada y que no esté involucrada como base spotter. La conexión deberá de realizarse antes de ejecutar el elemento a una sola pierna sobre el nivel del pecho.

Los conectores que están al nivel del pecho no tienen que tener los dos pies sobre las manos de las bases, si se encuentran en un “shoulder sit” (top sentada sobre los hombros de la base), “straddle sit” (top sentada con las piernas extendidas sobre las bases) o “shoulder stand” (top de pie sobre los hombros de la base).

En resumen, en la parte de stunts o parejas quedan prohibidos cualquier tipo de movimientos libres en transiciones o en el mismo elemento, además las inversiones deben mantener contacto con la superficie de presentación, como por ejemplo: ruedas de carreta, paradas de manos, entre otros. Los lanzamientos o canastas no están permitidos en este nivel.

Nivel 2

Parejas o Stunts: En este nivel se permite que la top este en una posición extendida (elevador a full) o pasando a través de una posición extendida, siempre y cuando tenga un “spotter” y que no sobrepase la cabeza de las bases. Para elevar a la top a la posición extendida solo se permite media rotación de giro. Si se requiere de una transición en la posición extendida al menos una base deberá mantener contacto con la top. Nadie, mientras se realiza el elevador a pecho

puede pasar por debajo o por encima de la top. Parejas en una pierna se pueden, pero que no sobrepasen la cabeza y con “spotter”.

Parejas (Movimientos sueltos): Nadie puede descender de la pareja sin que las bases le ayuden, pueden realizar un rollito pero tiene que ser asistido.

Pirámides: La persona que sube tiene que tener soporte de al menos una base. Siempre que se quiera desmontar de la pirámide se tiene que desmontar a “cradle”-cuna hacia la superficie de presentación. Parejas a una sola pierna extendida no pueden estar conectadas con otra pareja extendida, si se desea conectar una pareja de una sola pierna no puede sobrepasar la altura del pecho y debe de estar conectada de las manos desde el nivel del piso.

Desmontes: Desmontes a “cradle”-cuna, de una pareja nivel de pecho tiene que contar con un “spotter”. También desmontes de una pareja multi-base, tiene que contar con un spotter.

Desmontes hacia la superficie de presentación desde la altura de pecho u hombros son permitidos si lo asiste la base original. Desmontes en la altura de la cintura para abajo pueden realizarse sin asistencia.

Solo se permite desmontes con un cuarto de giro, no se permite tampoco desmontes en mortal ni mortal asistido.

Lanzamientos: Los lanzamientos se permiten con un total de cuatro bases, las cuales deberán mantener siempre los pies en contacto con el suelo durante todo el lanzamiento. Al menos tres de estas bases tienen que recibir a la “flyer” (persona que es lanzada). Nadie puede pasar por debajo del lanzamiento.

No se permiten giros, desplazamientos o movimientos exagerados en el lanzamiento, la “flyer”, tiene que mantener los pies juntos y solamente puede hacer movimientos como lanzar besos o saludar. Dos “flyers” no pueden tener contacto entre ellas, y solo se permite un lanzamiento a la vez por un grupo de cuatro bases, lo anterior se aplica para equipos “All Stars”, en equipos que

pertenezcan a colegios o escuelas y que entren dentro del nivel 2 , no se permiten lanzamientos del tipo canastas.

Explicación de los elementos según nivel:

Elementos de nivel 1

Ponys

Posiciones:

1 base

1 top

1 tercero o tercera.

Fases (tomado con en base en la clasificación realizada por Martínez (2003)

Montar: **la base** con las piernas abiertas al ancho de los hombros baja levemente su centro de gravedad. Los brazos de la base se encuentran a los lados del cuerpo formando un espacio para que el o la top se coloque para subir.

Top: coloca sus manos en los hombros de la base, con los codos arriba y la rodilla de la pierna derecha en uno de los espacios que la base realiza con sus brazos, el pie izquierdo se encuentra en el suelo.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir su otra rodilla en los brazos de la base.

Equilibrio: **la base** sostiene a la top que esta con sus dos rodillas sobre los brazos de esta, se debe mantener la espalda recta el pecho no muy abajo y la vista al frente.

Top: después de haber subido, realiza una figura de “high V” con sus brazos y mantiene el equilibrio.

Tercero o tercera: sigue sosteniendo a la top con ambas manos en la cintura.

Desmonte: La **base** hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades).

Top: Sigue a la base en el movimiento de desmonte que realiza la base y regresa a la posición inicial.

Tercero o tercera: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial

Thigh Stands

Posiciones:

1 base (pueden ser dos bases también)

1 top

1 tercero o tercera.

Fases

Montar: **Las bases** se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra

Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante.

Bases: agarra el pie de la **top** y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la **top**.

Equilibrio: La **top** se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. ***

Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube.

Tercero o tercera: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la **top** pierda el equilibrio.

Desmonte: Las **bases** mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la

axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades).

Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial.

Tercero o tercera: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial.

****** Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base .Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y por ende, comodidad para el mismo

******* Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top.

Straddles

2 bases

1 top

1 tercero o tercera

Montar: **La base** que se encuentra al lado derecho sostiene a la top en dos secciones de sus piernas, primero a la altura del tobillo y luego a la altura del muslo en la parte media. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho.

La base que se encuentra del lado izquierdo sostiene de la misma forma que la del lado derecho, solamente que el pie de la top está tocando el suelo. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho.

La tercera o tercero está de cuclillas, coloca ambas manos en la parte trasera de los muslos de la persona que sube. Al momento del “Down-up” la tercera debe de realizar una flexión de piernas y debe de hacerlo de manera rápida y corta para que no tenga problemas al pasar de la posición de cuclillas a estar de pie.

La **top** coloca ambas manos sobre los hombros de las bases y con la pierna derecha extendida para que la base pueda sostenerla, siempre con la espalda recta y mirando hacia el frente para evitar que las bases tengan que sostener peso de más.

Equilibrio: Durante esta etapa del elemento todos los integrantes del stunt permanecen sosteniendo el peso de la top de mientras ella realiza una figura de “high V”.

Desmonte: todos los miembros del stunt realizan un movimiento de “Down-up” con las piernas y colocan a la top en posición inicial. La top sigue el movimiento de sus bases y se coloca en posición inicial.

Shoulder Sit:

Posiciones:

1 base

1 top

1 tercero o tercera

Fases:

Montar: **La base** se coloca como en el inicio de un “Thigh stand” preparándose para el movimiento de “Down-up” de la top.

Top: coloca las manos sobre los hombros de la base, y el pie izquierdo sobre la ingle de la base (puede subir con el pie izquierdo también).

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir a los hombros de la base.

Equilibrio: **la base** se mantiene con ambos pies sobre el suelo, sin bajar el pecho y manteniendo el equilibrio para manejar el peso de la top

La **top** se sube, y se sienta sobre los hombros de la base, sus pies deben de rodear la espalda de la base. Realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a mantener el equilibrio.

Desmonte: **La base** pasa sus brazos por frente de su propio cuerpo y se toma de manos con la top, realiza el movimiento de “Down- up” con las piernas, al mismo tiempo que sube sus brazos y guía a la top para que quede detrás de ella o el.

La top deja de rodear la espalda de la base y coloca los pies de frente y ambas rodillas estiradas, debe posicionarse con ambos brazos estirados y tomando a la base con ambas manos. Cuando la base realiza el movimiento de “Down- up”, ella lo sigue, manteniendo el cuerpo recto y colocándose detrás de la base.

Tercera o tercero: sigue sosteniendo de la cintura a la top y la guía durante el transcurso del movimiento de desmonte a la posición inicial.

Elementos de nivel 2

Elevadores al pecho (se pueden utilizar también en nivel 1):

Posiciones:

2 bases

1 top

1 tercero o tercera

Fases:

Montar: **Las bases** abren sus piernas al ancho de los hombros y rodillas flexionadas, bajando el centro de gravedad y manteniendo la espalda recta, ambos brazos flexionados a nivel del codo, de forma supina. Cuando realiza el movimiento de “Down-up”, impulsa su fuerza desde las piernas hasta los brazos para sostener de manera firme a la top. Deben realizar una ligera rotación de las muñecas cuando van subiendo para sostener de forma cómoda y segura a la top cuando ella ya se encuentre a nivel del pecho.

La **top coloca** sus manos en los hombros de las bases, los codos arriba, es decir lejos de su propio cuerpo (cintura), la espalda debe de estar recta y estar preparada para subir. Al momento de subir a la “bolita”, realiza un salto vertical de manera explosiva para colocar ambos pies en las manos de las bases (el peso no debe colocarlo sobre las manos de las bases), y al pasar de la “bolita” a la posición extendida debe impulsarse desde los hombros de las bases para poder realizar el estiramiento total de las rodillas.

La tercera baja un poco su centro de gravedad y toma por la cintura a la top para subirla en la bolita, ya para ayudarla en la posición extendida, impulsa a la top desde los tobillos y cuando ya la misma se encuentra en posición extendida, la sostiene por la parte superior y posterior de las piernas (lo más arriba que pueda).

Equilibrio: **las bases** se mantienen con ambos pies sobre el suelo, sin bajar el pecho y manteniendo el equilibrio para manejar el peso de la top, siempre se tiene que ver a la persona que sube para evitar accidentes.

La top debe mantener las rodillas extendidas y tener mucha conciencia de su cuerpo, y con sus brazos realizar una figura de “high V” con sus brazos y mantiene el equilibrio.

Desmonte: Para los elevadores al pecho se pueden utilizar muchos tipos desmontes, esto dependerá de la decisión del entrenador y del nivel de su equipo, de los lineamientos de reglamento y de la seguridad e integridad de los atletas.

A continuación se explican algunas de las sencillas para las personas que apenas comienzan a aprender desmontes para elevadores.

ROCKET: En este desmonte se realiza un movimiento de “Down-up” muy profundo de piernas por parte de las bases, la tercera o tercero sigue este movimiento y después de la flexión profunda de rodillas deben extender sus brazos de manera uniforme para que la top alcance la altura adecuada. La Top pasa de tener sus brazos en “high V”, a ponerlo uno encima del otro realizando una figura de “X” descansando sobre el pecho.

Cuando la top viene en el descenso mantiene el control de su cuerpo con el estómago contraído, todas las personas que están abajo reciben a la top más arriba que puedan para que ella no haga contacto con la superficie de manera muy agresiva para evitar posibles lesiones, la top se mantiene con su cuerpo de manera vertical durante todo el descenso.

BOLITA o “sponch”: para este desmonte se siguen los mismos principios desmonte que para el rocket, solamente que para regresar a bolita o “sponch” no debe existir

una fase aérea, en lugar de esto la top pasa de estar en posición extendida a la posición de bolita que hizo al principio.

CRADDLE o “cuna”: En este desmonte se realiza un movimiento de “Down-up” muy profunda de piernas por parte de las bases, la tercera o tercero sigue este movimiento y después de la flexión profunda de rodillas deben extender sus brazos de manera uniforme para que la top alcance la altura adecuada. La Top pasa de tener sus brazos en “high V” a extenderlos hacia arriba para alcanzar la altura máxima, al alcanzar su máxima altura comienza a descender en posición extendida (horizontal), es importante que la top interiorice el momento en que debe comenzar a acostarse ya que al comenzar el aprendizaje de este desmonte, la top puede precipitarse y acostarse en una fase muy temprana del descenso y todo el elemento resultará incorrecto.

Cuando la top viene en el descenso mantiene el control de su cuerpo con el estómago contraído, todas las personas que están abajo reciben a la top más arriba que puedan para recibirla, no se debe esperar a que la top caiga en los brazos de las bases, sino que deben lanzar y en el momento que pierden contacto con la top, mantienen el contacto visual con la misma, cuando ya la han atrapado deben de amortiguar el recibimiento del peso con una ligera flexión de rodillas, manteniendo el pecho y la espalda recta.

La tercera o tercero guía el movimiento de descenso y amortigua con ambas manos en la espalda de la top.

Press al pecho

Posiciones:

2 bases

1 top

1 tercero o tercera

1 cuarto (opcional)

Montar: **la base** principal sostiene solamente el pie de la top (generalmente pie derecho), mientras que **la base secundaria** coloca su mano izquierda en la muñeca de la base principal y la mano derecho en medio de las dos manos de esta.

Se debe de recordar que las piernas deben de encontrarse abiertas al ancho de los hombros y la espalda recta, en el momento que realizan el movimiento de “Down-up” mantienen el control del peso de la top para llevarlo hasta el pecho.

La tercera o tercero coloca la mano izquierda en el tobillo de la top y la mano derecha en el glúteo de la top, en esta parte se encuentra casi de cuclillas y con la espalda recta.

La top coloca sus manos sobre los hombros de las bases, con su pie derecho sobre las manos de las bases y su pierna izquierda extendida y el pie de esta misma pierna sobre la superficie, esto para que pueda impulsarse cuando se realice el movimiento de “Down-up”. Este impulso lo realiza con manos y piernas, la top debe ser capaz de controlar el movimiento de sus pies para que no haga muchas puntas y arriesgue el trabajo de las bases.

Equilibrio: Para todas las posiciones se mantiene el principio de los elementos anteriores.

Desmonte: se puede volver a la posición inicial o realizar un craddle.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos: Para la filmación de los videos se contó con la participación de ex porristas, y porristas que se encuentran compitiendo actualmente en equipos de nivel 2,3 y 4

Población meta: entrenadores de porrismo, específicamente aquellos que los que desempeñan en equipos de niveles 1 y 2 ya que por medio de la multimedia podrán observar cuáles son las técnicas correctas de enseñanza en los stunts, además de los pasos que se deben de seguir para tener entrenamientos más seguros para los niños y jóvenes.

Los profesores de Educación Física de primaria tendrán una herramienta que les permita conocer el porrismo desde sus bases y poderlo desarrollar en sus clases de primaria o secundaria, como una práctica alternativa, no siempre trabajar futbol, baloncesto y voleibol con los estudiantes.

Población beneficiada: niños y niñas de equipos de porrismo institucionales y “all stars” que recibirán más confianza con respecto a su deporte y se sentirán más seguros al realizar “stunts” nuevos y con mayores niveles de dificultad.

Los niños y niñas de escuelas públicas y privadas que recibirán una disciplina nueva en la clase de Educación Física. Aprenderán nuevas formas de trabajar en equipo, confiar en el compañero, aprender a comunicar las ideas, a esperar un turno y a compartir y ser personas más tolerantes y creativas que están dispuestas a probar algo nuevo.

Procedimiento

Primeramente como parte de los requerimientos del trabajo, se dio a la tarea de buscar un tutor y lectores, que ayudaran a tomar decisiones y orientar al equipo.

Se llegó al acuerdo de realizar un multimedia que lleva como nombre, “Guía interactiva de Porrismo para los niveles 1 y 2”. Para la realización de esta guía, primero se determinó que contenido podía ser de interés para una persona o educador físico, que adquiriera el producto, y se determinó que la Historia, Reglamento y Enseñanza, serían aspectos útiles que deberían estar presentes.

Se tomó la decisión de que la guía será, un medio donde la persona observe cada uno de los aspectos que antes se mencionó, de forma que se escuche, se aprecien fotografías en diferentes lateralidades y se observen videos, que ejemplifiquen lo que está en la explicación escrita.

Los videos y las fotografías se capturaron por medio de una cámara, Casio ex-zr100, y se contó con la participación de los autores del trabajo, y de niñas porristas de la Escuela Moya en Heredia y porristas del equipo “all star” Cheer Academy, a quienes se les entregó una autorización que debían traer firmada para aparecer en los videos y fotografías de la guía.

La grabación de los videos y fotografías estuvieron a cargo del ex porrista-entrenador Andrés Salazar quien tenía conocimiento en el área de fotografía

Por medio del Andrés Salazar, entrenador del equipo de porrismo del Colegio Santa María de Guadalupe, se realizaron las tomas en el gimnasio de la institución en horas de la tarde y noche

Para obtener la calidad y elementos que se requerían se realizaron dos sesiones de grabación y dos sesiones posteriores de edición de videos, realizados en una primera instancia por la diseñadora Marian Acosta La segunda edición de videos

la realizo Leonardo Mejía, diseñador gráfico encargado de desarrollar la guía interactiva utilizando el programa PDF y We transfer.

Capítulo IV

Bibliografía

Adams, K ; Goodwin, E; Shelrbune, J. (2004) A Strength and Conditioning Model for a Female Collegiate Cheerleader. *Journal of Strenght and Conditioning Association*. 26(6):16-21.

Bompa, T. (2007) *Periodización teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona: España.

Castro, J. (1997). *Manual de seguridad en el porrismo AACCA*. Primera edición. San José, Costa Rica.

Cook, T; Seegmiller, J; Thomas, D; Young, B . (2004). Phycologic Profile of the Fitness Status of the collegiate Cheerleaders. *Journal of Strenght and Conditioning Association*. 18(2):252-254.

Fraile, A y De Diego, R. (2006) *Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar*. Revista internacional de sociología. Vol. LXIV, Nº 44, P. (85-109)

Garita, E. (2006) Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MH Salud Universidad Nacional* .3(1):1-16.

George, G. (2006). *AACCA Cheerleading Safety Manual*. Tennessee, EE.UU. : AACCA

Martínez, G. (2003). *Escuela de Formación Deportiva en porrismo*. Editorial Kinesis. Armenia: Colombia.

Neil, R y Hart, Elaine. (1979). *The official cheerleader's handbook*. Fireside Publisher. New York: Estados Unidos.

Nuviala, A., Ruiz, F y Garcia, M. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. P (15)

Rae, L. (1997). *Coaching Cheerleading Successfully*. Editorial Human Kinetics.

Reglamento USASF / IASF 2012 - 2013 (Revisado el 28 de Octubre 2011).

Shields, B; Smith, G. (2009). Cheerleading-Related Injuries in the United States: A Prospective Surveillance Study. *Journal of Athletic Training*. 44(6):567-77.

Smith, G; Shields, B. (2009). The Potential for brain injury on selected surfaces used by cheerleaders. *Journal of Athletic Training*. 44 (6):595-602.

Soussa, C; Cruz, J; Torregrosa, M; Vilches, D; Viladrich, C. (2006). *Evaluación conducta y programas de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes*. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado en: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n2p263.pdf>

Thompson, S; Digsby, S. (2004). A preliminary survey of dieting, body dissatisfaction, and eating problems among high school cheerleaders. *Journal of School health*, 74(3):85-90.

UCA. (2004). *UCA advisor/coach Manual*. Universal Cheerleader Association Publisher.

UCA. (2005). *UCA advisor/coach Manual*. Universal Cheerleader Association Publisher.