



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA FLEXIBILIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO PERSONAL EN LAS PRUEBAS DE FONDO CON DEPORTISTAS DE 30 A 40 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO PARQUE LA CAROLINA AÑO 2017”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Vera Suárez José Gregorio

DIRECTORA:

MSc. Zoila Realpe Zambrano

Ibarra, 2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1722031869	
APELLIDOS Y NOMBRES:	José Gregorio Vera Suárez	
DIRECCIÓN:	Av. Jorge Pérez Concha y De Los Cerezos	
EMAIL:	gregori1atleta2008@yahoo.com	
TELÉFONO FIJO:	23222028	TELÉFONO MÓVIL: 0968457429

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LA FLEXIBILIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO PERSONAL EN LAS PRUEBAS DE FONDO CON DEPORTISTAS DE 30 A 40 AÑOS EN LA CIUDAD DE QUITO PARQUE LA CAROLINA AÑO 2017".
AUTOR (ES):	Vera Suárez José Gregorio
FECHA: DD/MM/AAAA	03/08/2018
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Zoila Realpe

2. CONSTANCIAS

El autor (es) José Gregorio Vera Suárez (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, al 03 de agosto de 2019

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: José Gregorio Vera Suárez

CERTIFICACIÓN DE DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como director del Trabajo de Grado con el tema: La flexibilidad y su influencia en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años en la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017.

Trabajo realizado por el señor: José Gregorio Vera Suárez previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.


MSc Zoila Realpe Zambrano

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

CI. 100177647-3

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los miembros del tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “**La flexibilidad y su influencia en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años en la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017**”, del egresado José Gregorio Vera Suárez previo a la obtención del título de Licenciado De Entrenamiento Deportivo.

Ibarra 3 de agosto del 2018

Para constancia firman



MSc. Zoila Realpe
DIRECTORA



MSc. Vicente Yandún
Miembro del tribunal.



MSc. Fabián Yépez
Miembro del tribunal



MSc. Washington Suásti
Miembro del tribunal.

AUTORÍA

Yo, José Gregorio Vera Suarez, con cedula de ciudadanía 172203186-9 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. José Gregorio Vera Suárez

C.C. 172203186-9

RESUMEN

La presente investigación hace referencia a la influencia que tiene la flexibilidad y el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años aficionados que practican en el parque la Carolina año 2017 en la ciudad de Quito. Mediante esta indagación se pudo comprobar la importancia y el interés que tiene la capacidad de la flexibilidad para mejorar la zona de las articulaciones y su mejor estiramiento articular antes, durante y después del entrenamiento del fondo. Los resultados de esta investigación revelan una preocupante formación pedagógica y metodológica de las directrices que llevan algunos entrenadores para el entrenamiento de la flexibilidad en los deportistas que practican el fondo. Comprobado ya el problema se procedió a la elaboración del informe final por medio de citas bibliográficas de libros relacionados con el tema. Se ejecutó también una investigación de campo que permitió evidenciar las dificultades anteriormente mencionadas con respecto a la práctica de esta importante cualidad física. Una vez concluido la discusión e interpretación de resultados, se procedió a la elaboración de los talleres didácticos dirigidos al entrenamiento de la enseñanza-aprendizaje de la flexibilidad y el rendimiento personal en los deportistas de 30-40 años que practican el fondo. Cabe recalcar el apoyo honesto de los entrenadores del grupo Warubi, permitieron realizar con éxito este trabajo de investigación. Así mismo se socializó los resultados y se puso a disposición los talleres didácticos a los para la aplicación en los clubes de fondo, que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito. También se mencionó tomar en cuenta estos aspectos antes indicado porque la preparación del deportista hace que evite lesionarse antes, durante una competencia, estos movimientos ayudan a mejorar la técnica de las carreras de fondo, debido a la amplitud de zancada y también al mejoramiento de la técnica de carrera.

Palabras claves: Capacidad flexibilidad, aficionados, influencia, rendimiento personal, ejecutó

ABSTRACT

This research refers to the influence of flexibility and personal performance in the background tests of 30-40 years old amateur athletes in Quito city in “la Carolina” park, 2017. Through this research, it was possible to verify the importance of flexibility, to improve the bone joints area and their best stretching on joints before, during and after training in distance race. The results of this research reveal a worrying pedagogical and methodological training, regarding the guidelines that some coaches have for flexibility training for the athletes who practice distance race. Once the research problem was verified, the fundamental work was elaborated through bibliographic quotations of books related to the subject. A field research was also carried to demonstrate the difficulties. Once the analysis and interpretation of results was completed, we proceeded to the elaboration of didactic workshops aimed at perfecting the teaching/learning of flexibility training and personal performance in 30-40 years old athletes who practice distant race. It should be emphasized the honest support of coaches of the “Warubi” group, they allowed us to successfully carry out this research work. Likewise, the results were socialized, and didactic workshops were made available for the application of results in the distance race clubs, who train in la Carolina Park in Quito city.

KEYWORDS: Capacity Flexibility, Amateurs, Influence, Personal Performance,

Executed

Victor Rodriguez
17/15/2019
Per



DEDICATORIA

Agradezco Dios por su bondad y darme las fuerzas de haber llegado aquí, a mi madre Dolores Vera, a mi esposa Thalía Veliz, a mis hijos, hermanos y familiares, a Oscar Mina, Martita Vásquez, Msc. Zoila Realpe al coordinador MSc. Vicente Yandún y a todos nuestros maestros de esta prestigiosa institución, a los entrenadores del parque la Carolina, al grupo Warubi, gracias a ellos y al esfuerzo de varios años de estudios estoy aquí agradeciéndoles infinitamente, es todo lo que les puedo agradecer por estar siempre ahí.

José Gregorio Vera Suárez

AGRADECIMIENTO

Ostensible sentimiento de gratitud a las autoridades de la UTN, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, sus profesores, coordinador, personal administrativo, auxiliares y en especial a los profesionales, por sus valiosos conocimientos y experiencias que me han permitido seguir por el sendero del conocimiento.

Reconocimiento a la MSc. Zoila Realpe que, con su don de gente, capacidad pedagógica y académica, me ha guiado hasta la culminación de este Trabajo de Grado.

José Gregorio Vera Suárez

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DE DIRECTOR.....	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	IV
AUTORÍA.....	V
RESUMEN.....	VI
ABSTRACT.....	VII
DEDICATORIA.....	VIII
AGRADECIMIENTO.....	IX
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	X
ÍNDICE DE TABLAS.....	XV
INTRODUCCIÓN.....	1
Tema.....	3
Contextualización.....	3
Justificación.....	7
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
Preguntas de investigación.....	10
Formulación del problema.....	10
CAPÍTULO I.....	11
1. MARCO TEÓRICO.....	11
1.1 La flexibilidad.....	11
1.2 Factores que influyen en la flexibilidad.....	14
1.2.1 Morfo funcional.....	14
1.2.2 Metodológico.....	15

1.2.3	Condición genética.....	16
1.2.4	Edad	17
1.2.5	Hora de entrenamiento	18
1.2.6	Historia deportiva.....	18
1.2.7	Temperatura para el deporte.....	19
1.2.8	Estados emocionales	20
1.3	Tipos de flexibilidad	20
1.3.1	Flexibilidad activa.....	23
1.3.2	Flexibilidad dinámica.....	23
1.3.3	Flexibilidad estática	24
1.3.4	Flexibilidad pasiva	24
1.3.5	Flexibilidad mixta	25
1.4	Rendimiento personal pruebas de fondo	25
1.5	Rendimiento personal.....	26
1.5.1	Conexión centrada en contenidos.....	31
1.5.2	Visión metas.....	31
1.5.3	Automotivación.....	32
1.5.4	Salud.....	33
1.5.5	Autoestima	33
1.5.6	Desarrollo personal	34
1.5.7	Autoconciencia.....	35
1.6	Frecuencia con las que practica las pruebas de fondo.....	35
1.6.1	Pruebas de fondo	36
1.6.2	La resistencia orgánica o aeróbica	37
1.6.3	Frecuencia de entrenamiento.....	37

1.6.4	Duración.....	38
1.6.5	Zonas de intensidad.....	38
1.6.6.	Sistema de entrenamiento carreras de fondo.....	39
1.6.7	Beneficios de las carreras de fondo.....	40
1.6.8	La flexibilidad en carreras de fondo.....	41
CAPÍTULO II		42
2	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	42
2.1	Tipos de investigación	42
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	42
2.1.2	Investigación de campo.....	42
2.1.3	Investigación descriptiva.....	42
2.1.4	Investigación propositiva	43
2.2	Métodos.....	43
2.2.1	Método deductivo.....	43
2.2.2	Método inductivo	43
2.2.3	Método analítico.....	43
2.2.4	Método sintético.....	44
2.2.5	Método estadístico	44
2.3	Técnicas de investigación	44
2.3.1	Instrumentos de investigación.....	45
2.3.1.1	Ficha de observación.....	45
2.3.1.2	Encuestas.....	45
2.3.1.3	Test.....	45
2.4	Matriz de diagnóstico	46
2.5	Identificación de la población	47

2.6	Identificación de la muestra	47
CAPÍTULO III		48
3.	DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS)	48
3.1	Encuestas aplicadas a entrenadores y test a deportistas	48
3.2	Test físico evaluado a los deportistas aficionados	68
3.3	Test de flexibilidad de los diferentes segmentos corporales	69
CAPÍTULO IV		74
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA	74
4.1	Título de la propuesta	74
4.2	Justificación e importancia	74
4.3	Fundamentación	75
4.3.1	Consideraciones generales de la flexibilidad	75
4.3.2	La flexibilidad	76
4.3.2.1	Flexibilidad pasiva	77
4.3.2.2	Flexibilidad activa	77
4.3.2.3	Flexibilidad mixta	78
4.3.3	La flexibilidad como cualidad motriz del ser humano	78
4.3.4	Métodos de entrenamiento	79
4.4	Objetivos	80
4.4.1	Objetivo general	80
4.4.2	Objetivos específicos	81
4.5	Ubicación sectorial y física	81
4.6	Desarrollo de la propuesta	82
4.7	Impactos	113
4.7.1	Social	113

4.7.2	Salud.....	113
4.7.3	Filosófico	113
4.7.4	Deportivo	113
4.8	Conclusiones y recomendaciones	114
4.8.1	Conclusiones	114
4.8.2	Recomendaciones.....	115
4.9	Preguntas de investigación.....	116
4.10	Glosario.....	118
4.11	Fuentes de información.....	120
	Anexos	125
Anexo 1	Árbol de problema.....	126
Anexo 2	Matriz de coherencia	127
Anexo 3	Matriz categorial.....	128
Anexo 4	Matriz de relación diagnóstica.....	129
Anexo 5	Encuesta.....	130
Anexo 6	Test de 1000 metros.....	133
Anexo 7	Pruebas y test de flexibilidad.....	134
Anexo 8	Fotografías	136
Anexo 9	Certificados.....	135

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Nivel de conocimiento que poseen los deportistas flexibilidad.....	48
Tabla 2	Posee datos estadísticos acerca nivel desarrollo flexibilidad.....	49
Tabla 3	Metodología de entrenamiento planificada y direccionada	50
Tabla 4	La edad influye en el desarrollo de la flexibilidad.....	51
Tabla 5	Hora de entrenamiento influye en el desarrollo de la flexibilidad.....	52
Tabla 6	El historial deportivo influye en desarrollo personal de corredores	53
Tabla 7	Nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas	54
Tabla 8	Flexibilidad depende de estados emocionales de los deportistas.....	55
Tabla 9	Conoce los tipos y metodología de trabajo de la flexibilidad.....	56
Tabla 10	Con qué frecuencia desarrolla los diferentes tipos de flexibilidad	57
Tabla 11	La resistencia su trabajo está centrada en objetivos y metas	58
Tabla 12	Desarrollo de la flexibilidad tiene una automotivación permanente.....	59
Tabla 13	Entrena la resistencia aeróbica por mejorar su salud y autoestima.....	60
Tabla 14	Autoconciencia para prepararse en la flexibilidad.....	61
Tabla 15	Cada que tiempo valora el nivel de desarrollo de la flexibilidad.....	62
Tabla 16	La flexibilidad influye en rendimiento personal pruebas de fondo	63
Tabla 17	Con que frecuencia realiza la evaluación de las pruebas de fondo	64
Tabla 18	Conoce las zonas de intensidad para entrenar resistencia.....	65
Tabla 19	Autor de la investigación elabore una propuesta alternativa	66
Tabla 20	Propuesta ayudará mejorar los procesos entrenamiento	67
Tabla 21	Test de 1000 metros	68
Tabla 22	Test girar los brazos hacia atrás	69
Tabla 23	Test flexión del tronco hacia adelante.....	70
Tabla 24	Test flexión profunda del tronco.....	71

Tabla 25	Test spagat.....	72
Tabla 26	Test flexión del tronco sentado	73

INTRODUCCIÓN

La relación entre edad y flexibilidad existe datos contradictorios, especialmente en relación con el aumento y disminución de la flexibilidad durante los años de crecimiento. No obstante, las investigaciones parecen indicar que los niños pequeños son bastante dúctiles y que durante los años de escuela primaria la flexibilidad aumenta. Sin embargo, con el incremento de la edad la flexibilidad tiende a estabilizarse y después comienza a disminuir.

La flexibilidad no se desarrolla de modo idéntico en los distintos periodos de la vida de una persona y no es igual para los diversos movimientos. Sin embargo, es la opinión de que una edad es tan buena como otra para estudiar la estructura de la flexibilidad siempre y cuando el estudio se mantenga dentro de una amplitud limitada de edad.

Es cierto que la flexibilidad puede ser desarrollada a cualquier edad mediante un entrenamiento adecuado, no obstante, la velocidad de progreso no será la misma en toda edad, ni tampoco el potencial de mejoramiento. La flexibilidad es una cualidad física importante que se le debe trabajar de manera adecuada para su desarrollo, pero sin embargo se ha podido evidencia que el desarrollo más importante se lo consigue a la edad de 7 y 11 años. Sin embargo, para los 15 años los índices de movilidad en la cadera alcanzan una cantidad máxima, en los años sucesivos existe un descenso significativo en la movilidad de la articulación de la cadera, descenso que se hace más pronunciado después de los 60 a 70 años. (Alter, 2004, pág. 20)

Luego de conocer los antecedentes de la flexibilidad, se ve la necesidad que los deportistas de estas edades, deben trabajar mucho para evitar las lesiones de los

diferentes segmentos corporales, para mejorar sus movimientos corporales y evitar lesiones graves por no calentar. Este problema surge de la necesidad de que se ha observado a las personas que no trabajan la flexibilidad, siendo esta la fundamental en la vida de los deportes, para ello a los deportistas que acuden a practicar la carrera de fondos y fondo necesitan trabajar la flexibilidad, para mejorar la amplitud de movimientos.

El rendimiento personal en cada uno de los individuos con respecto a entrenamiento de las pruebas de fondo, es muy particular, cada uno tienen sus objetivos, que cumplir unos los hacen por recreación, otros por sentirse bien en su salud y otros lo hacen por competencia, en cualesquiera de los campos que se ubiquen los deportistas que entrenan pruebas de fondo, deben prepararse al inicio, durante y después entrenando la flexibilidad, aunque no se gane mucho, pero la persistencia es lo que vale. El propósito general de la investigación es determinar la influencia de la flexibilidad en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años de la ciudad de Quito parque la Carolina.

Introducción, tema, contextualización del problema, justificación, objetivos (un general y máximo 4 específicos), Preguntas de investigación, Metodología general
Capítulo 1.- El Marco Teórico, que abarca todos los contenidos a desarrollar para dar cumplimiento a los objetivos planteados y marco legal que respalda el trabajo investigativo.

Capítulo 2.- Metodología de la investigación (máximo 4 páginas indicar el tipo de investigación, los métodos, las técnicas, los instrumentos, matriz diagnóstica y la población y universo utilizados

Capítulo 3.- Análisis y discusión de resultados (analizar la información de encuestas, entrevistas y observación).

Capítulo 4.- Propuesta, Título de la propuesta, Justificación, Fundamentación, Objetivos, Ubicación sectorial y física, Desarrollo de la propuesta Impactos, Conclusiones, Recomendaciones, Contestación a las preguntas de investigación

Tema

La flexibilidad y su influencia en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años en la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017.

Contextualización

La flexibilidad es una de las palabras más comunes en el vocabulario de un corredor. Ha de ser flexible a su jefe, a su familia y a otros que tienen obligaciones. Se decide a ser flexible con el clima. Pugna por ser lo bastante flexible como para volver a levantarse después de una carrera decepcionante o de una sesión de entrenamiento improba.

La flexibilidad en todas las partes del mundo es un aspecto físico, Técnicamente la flexibilidad es una medida de la fuerza y de la elasticidad de los tendones, los cuales conectan los músculos de los huesos y de los ligamentos que conectan los huesos con los huesos. Si esas conexiones son fuertes, elásticas y muelles, le ayudaran a sentirse bien, a correr bien ya recuperarse del entrenamiento y de las carreras con prontitud. Si son cortas, rígidas, débiles o frágiles, tendrán un efecto adverso en su actividad. Su grado de flexibilidad afecta a la longitud de la zancada y ayuda a determinar se va a lesionar y cuan deprisa se curará después de la lesión. “Los corredores, los entrenadores y los profesionales del cuidado de la salud convienen en que los estiramientos son vitales para la salud y el desarrollo de un corredor”. (Bakoulis, 2001, pág. 167)

La gente flexible posee un rango más amplio de movimiento corporal y por ello, son capaces de realizar maniobras que a la gente menos flexible le resulta difícil o imposible.

La disciplina del fondo es una prueba del atletismo con categoría olímpica, consiste en correr distancias desde los 5000 metros, hasta los 42.195 metros. Su origen se encuentra en la hazaña del soldado griego Filipides, quien en el año 490 a.C. murió de fatiga tras haber corrido 40 km desde puerto Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa.

Los orígenes modernos de las carreras de fondo hay lo encontramos entre los escolares y universitarios del Reino Unido y se derivan todas del mismo patrón: la milla 1.609 m. es la competencia de 1.500 m directamente, La prueba de 5.000 m es de las 3 millas, que equivalen a 4.828 m, la de 10.000 m de las 6 millas, equivalentes a 9.656 m. Los 5000 m son una prueba de fondo del actual atletismo que debutó en la modalidad masculina en los Juegos Olímpicos realizados en 1912 en Estocolmo. La modalidad femenina se sumó al programa olímpico en los juegos olímpicos celebrados en Atlanta 1996. Los 1000 m es una prueba de fondo del actual atletismo que al igual que los 5000 m tuvo su debut en los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912, mientras que la participación femenina se inició en los Juegos Olímpicos de Seúl en 1984. El fondo se considera un deporte individual y está sujeto al reglamento de la IAFF por sus siglas en inglés,

El fondo en Ecuador se registra desde el año 1924 cuando empezó sus citas olímpicas en VIII juegos Olímpicos, los ecuatorianos destacados en el fondo y recordados son Luís Tipán, Rolando Vera, Silvio Guerra, Martha Tenorio, Franklin Tenorio, Sandra Rúales, entre otros deportistas. Este deporte tiene en el país una

acogida muy alta ya sea por salud, puesta en forma, gusto propio, entre otros, lo que se da a notar es que existe poca preocupación de una correcta ejecución de la preparación y es aquí donde influye la flexibilidad, los aficionados en las cientos de carreras de calle que hay en el Ecuador y en ellas cada día más lesiones, dado el caso aquí se corren muchas carreras y cada vez que las hay, como resultado existe una gran cantidad de lesionados y es por esto que se debe hacer un énfasis en el rendimiento personal y recalca a la flexibilidad en deportistas de 30-40 años que a nivel nacional son la mayor cantidad de participantes.

En la provincia de Pichincha existe varios grupos o clubes que se dedican a la disciplina del fondo, pero no todos poseen una dirección metodológica, sobre la preparación de las personas o deportistas que realizan esta disciplina. Pichincha tiene el mayor índice de participantes en eventos de fondo, ya que cuenta con las carreras más importante del país una de ellas es la Quito Última Noticias de 15km y considerada una de las mejores carreras del mundo en esa distancia, ya que la gran cantidad de participantes por lo general son aficionados, en la cual se involucran deportistas en la edad de 30-40 años.

En el parque la Carolina, existe poca cantidad de entrenadores preparados para dar clases o con un programa de entrenamiento a las personas aficionados del fondo, puesto que han sido deportistas o hicieron deporte en algún momento, ahora son entrenadores encargados de la preparación de las personas, y lo realizan de forma empírica y con muy poca instrucción sobre el entrenamiento planificado. Por esta razón la flexibilidad es pasada a segundo plano y a veces no entra en la planificación del deportista y por eso es lo que existe una gran cantidad de lesiones a nivel de nuestra provincia.

En la ciudad de Quito, específicamente en el parque la Carolina el entrenamiento de la flexibilidad no se toma como parte importante en la planificación de los entrenamientos, esto se da ya sea porque no tienen entrenadores preparados o no existe la conciencia clara de que se debe trabajar la flexibilidad como una capacidad importante en todo los aspectos sean está en la parte del estiramiento principal, vuelta a la calma, flexibilidad pasiva o mixta, a mejorar los grupos musculares que intervienen y se puedan estar usados mal o de manera errónea la actividad física para el rendimiento personal, o como resultado de una mala postura negativa de la preparación para fondistas de media o mayor distancia.

Es de total importancia clarificar o aceptar con claridad los resultados que se pueden obtener al realizar una buena planificación o programa de entrenamiento de la flexibilidad para el rendimiento deportivo.

Debido a esto y observaciones vividas en el Parque la Carolina de Quito motiva a poner énfasis e investigar del porqué, para que y el cómo, puede un buen programa de entrenamiento de la flexibilidad, puede mejorar el rendimiento físico y provocar la reducción del riesgo de lesión, un programa de entrenamiento de la flexibilidad que este dentro del entrenamiento y que sea bueno y efectivo para aportar su conocimiento hacia una mejora del rendimiento personal, y la movilidad articular.

El problema de los deportistas fue el no poseer un conocimiento claro sobre el entrenamiento de la flexibilidad y la ayuda que esta capacidad les puede ofrecer, la problemática se da por la poca organización al momento de salir a entrenar, despreocupación por esta capacidad. Teniendo en cuenta que nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye directo y positivamente en nuestra postura corporal, y en la forma en que nos movemos y desplazamos.

El problema y los objetivos de investigación se orientan al diseño de manera continua de un corto tiempo. De acuerdo con el tipo de la investigación corresponde a la variante y métodos, es decir una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa. A los sujetos involucrados ósea los deportistas de fondo de 30-40 años se les aplicó un test físico, por el cual se les valoró mediante ficha de observación, por los resultados se evidencia un bajo nivel de la capacidad de la flexibilidad y por lo tanto en el fondo, se evidencia la problemática para los resultados de la ficha de observación aplicada a los 50 deportistas, se evidencia fraccionamiento entre los métodos y la dirección de los fundamentos de la flexibilidad.

Justificación

La presente investigación del problema propuesto se justifica por los siguientes aspectos: Esta investigación se la llevó a cabo para superar la falta de conocimiento de algunos entrenadores para relacionar la flexibilidad con la disciplina del fondo en el Parque la Carolina de Quito, con el propósito de mejorar el rendimiento personal, y establecer los factores que se deben analizar y valorar, para el rendimiento deportivo del fondo.

Por este motivo esta investigación tiene como finalidad cumplir con el estudio de la flexibilidad y el rendimiento personal de los deportistas de 30-40 años que practican el fondo, en la ciudad de Quito en el parque la Carolina. Identificar la metodología para el desarrollo de la flexibilidad y el rendimiento personal, que aplican los entrenadores de la disciplina de fondo y los fundamentos técnicos individuales de la flexibilidad.

Esta investigación es importante debido a su conocimiento y aplicación de esta cualidad física ayudará a mejorar el rendimiento personal, y con ello lograr que los

deportistas aficionados del fondo alcancen metas claras e importantes en su vida y también porque los deportistas mejorará su técnica y evitaren lesiones que pueden perjudicar su salud.

La investigación fue de gran interés que se lleve a cabo tanto para deportistas como aficionados, ya que con su conocimiento e investigación los deportistas y aficionados tomaran mucha conciencia a la hora de la preparación y entrenamiento de la flexibilidad en los deportistas aficionados que practican el fondo teniendo en cuenta el rendimiento personal de los deportistas.

Por lo tanto, para la realización de esta investigación es novedosa y original debido a la necesidad de ayudar en la disciplina del fondo, con el propósito de conseguir un mejor nivel en el desarrollo personal, y que los deportistas aficionados compitan de mejor manera cada uno de los eventos que desean realizar.

La presente investigación fue útil y beneficiosa directamente para los deportistas y aficionados, debido a que con sus conocimientos podrán en práctica y evitaren lesiones deportivas, que, a esta edad, como la flexibilidad decrece empieza a producirse estas lesiones y esto también es concomitante con el desarrollo y mejora del rendimiento personal de los deportistas de fondo.

Esta investigación es de gran utilidad debido a que sus conocimientos teóricos ayudaran a los deportistas de 30-40 años, a conseguir un mejor rendimiento y una adecuada preparación física, y con ello lograr que la mayoría de los deportistas tengan un mejor nivel y mejores resultados para las pruebas de fondo con mayor rendimiento personal cada día. También esta investigación tendrá utilidad práctica debido a que sus conocimientos científicos y teóricos se aplicaran dentro de los procesos de entrenamiento deportivo, pues evitaren lesiones y además mejoraran su estilo personal

en cuanto a la preparación de la flexibilidad. Y finalmente la utilidad metodológica esta investigación servirá de base para que se lleven a cabo otras investigaciones de esta naturaleza, en cuanto a los efectos fisiológicos, biomecánicos de la flexibilidad, los factores que condicionan su desarrollo en fin algunos aspectos que ayudan a su desarrollo personal de la flexibilidad y de las pruebas de fondo.

Esta investigación fue factible llevarle a cabo por muchas razones, debido a que existe la predisposición de los deportistas y aficionados para que se realice esta investigación de esta naturaleza y se logró gracias al apoyo de los deportistas de 30-40 años participantes, clubes, y a entrenadores del parque la Carolina, además existe una amplia información bibliográfica para realizar el marco teórico finalmente los gastos financieros de esta investigación serán cubiertos de principio a fin por el investigador ya que se necesita de los recursos necesarios para llegar a la culminación de esta investigación y del informe final, tal como emite el reglamento de las Universidades y Escuelas Politécnicas, para poder optar por el grado de tercer nivel.

Objetivos

Objetivo general

Determinar cómo influye la flexibilidad en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años de la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad en los corredores de fondo que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito.

- Valorar el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test.
- Evaluar el nivel de rendimiento personal en las pruebas de fondo en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test.
- Elaborar una propuesta alternativa de entrenamiento de ejercicios para desarrollar la resistencia (fondo) y de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad para deportistas aficionados de 30 – 40 años.

Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad en los corredores de fondo que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test?
- ¿Cuál es el nivel de rendimiento personal en las pruebas de fondo en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test.
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de entrenamiento de ejercicios para desarrollar la resistencia (fondo) y de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad para deportistas aficionados de 30 – 40 años?

Formulación del problema

¿El inadecuado desarrollo de la flexibilidad, influye en el desarrollo de los deportistas de fondo de 30 a 40 años, que entrenan en el parque la Carolina en él 2017?.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La flexibilidad

La flexibilidad se denomina por varios autores como la amplitud máxima de una articulación para generar movimientos a través de acción fuerzas externas e internas, mediante la ayuda de alguien, un aparato, el propio peso corporal y siempre haciéndolo antes de cada entrenamiento o competencia. (Mosquera P. , 2009, pág. 11)“La flexibilidad es una las principales cualidades físicas básicas junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia. Mantener un grado óptimo de flexibilidad es fundamental para conseguir una buena práctica deportiva”.

Como Mosquera lo manifiesta, es la capacidad óptima de entrenamiento con mayor amplitud y de generar mayor coordinación con movimientos y de mantener la técnica junto a la resistencia como por ejemplo la regulación y dirección del movimiento, adaptación y cambios.

La flexibilidad es la capacidad que se tiene en las articulaciones para crear un mayor ángulo de extensión y flexión de las articulaciones, para tener mayor movimiento de esta ya que los facilita y genera mejor lubricación de las articulaciones, en lo muscular ayuda en la elasticidad y proveerá una mejor elongación del mismo, evitando lesiones o contracciones negativas. (Pérez Feito, 2009, pág. 101) “La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible”.

Como se menciona se debe tener en cuenta que la flexibilidad posibilita movimientos con ayudas entrenamientos para el rendimiento personal del fondo, para una buena amplitud de pasos y elongación puede verse alterada no se debe dejar limitarse por los factores, como la elasticidad muscular, y los tipos de articulación, masa muscular, y por factores externos se deben realizar trabajos acordes.

Dándose cuenta de que un factor o cualidad física tan importante en muchos casos se nos escapan del rendimiento personal y no permiten el mejoramiento de dicha capacidad.

(Pérez Feito, 2009, pág. 12) “Todos realizan de forma cotidiana movimientos tales como agacharse, girar, estirarse, que requieren que nuestras articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura”.

La flexibilidad son actividades físicas deportivas que más beneficios aportan al rendimiento personal y ayudando a prevenir problemas de salud, pudiendo considerarse básicas, además de una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y en forma.

Los entrenamiento de manera completa permite una gran ventaja poniendo entre marcha la flexibilidad, cuando en él se encuentra una capacidad que ayuda a todas, en la flexibilidad, es un eje para pruebas de fondo en aficionados o profesionales de dicho deporte, al hablar de esto, se habla de maratonistas, amantes del deporte ya que solo el hecho de ligar este término ayuda a mejorar muy rápidamente ciertos segundos y hasta minutos en vuestro entrenamiento, y sobre todo en el mundo deportivo ayuda a prevenir lesiones, contracciones musculares, fracturas fuertes, etc.

(Piñeiro Mosquera, 2009, pág. 45) Álvarez del Villar (1983) “Cualidad que con base a la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo realizar al individuo acciones que requieran agilidad y destreza”.

Entonces tomando en consideración nuestro tema nos permite enfatizar y redundar en nuestro tema, argumentar que esta capacidad es innata y se va perdiendo a medida que pasa el tiempo, pero se puede generar conciencia propia de cada deportista entre los 30 y 40 años.

Pues al hablar de flexibilidad se toma como referencia todos sus conceptos y definiciones, así como el sistema que a ella pertenece, en donde se puede resaltar la forma de trabajo y su valoración para poder determinar los resultados que conllevan a su desarrollo.

(Piñeiro Mosquera, 2009, pág. 46) “Según el grado de desarrollo necesario para la ejecución eficaz de un movimiento dado: Flexibilidad absoluta: Máximo grado de elongación alcanzado por las estructuras músculo-ligamentosas. Flexibilidad de trabajo: Grado de elongación transcurso de la ejecución real de un movimiento. Alcanzado en el Flexibilidad residual: Capacidad de elongación que el individuo debe desarrollar para evitar y que pueden afectar a la coordinación dinámica general del movimiento o a su expresividad. La flexibilidad residual siempre es superior al de la flexibilidad de trabajo”.

Según este autor tener relevancia y planificar mediante cada entrenamiento diario, es esencial para una mayor ejecución en los movimientos de la flexibilidad, ya sea de manera específica o general, al momento de que cada persona en las edades de

30-40 años se mantenga en esta disciplina de fondo mejorará o se mantendrá en los tiempos ya ganados anteriormente.

1.2 Factores que influyen en la flexibilidad

Existen muchos factores que influyen en la flexibilidad las cuales determinan o limitan la movilidad, estos dependen del deporte que se realice, en este caso es el fondo y con deportistas no profesionales, que el tipo de flexibilidad deberá ser más alto y específico en las diferentes articulaciones que se van a utilizar.

(Ferrer, 2016, pág. 269) “Lizaur, Martin, Padial, (1989-83), utilizando el término movilidad (en lugar de flexibilidad), citan como resumen los factores que influyen en ella, en los siguientes:

- Aspectos anatómicos y biomecánicos
- Características musculares y neurofisiológicas
- La edad, estado psíquico
- El ambiente
- Entrenamiento y grado de ejercicio

La fatiga. El calentamiento”. Como estos autores manifiestan los factores que intervienen en el mal desarrollo de una movilidad adecuada pueden ser intrínsecas o extrínsecas, se puede señalar como prioritario la edad, la fatiga y el calentamiento, los cuales son efectos por el cual la flexibilidad depende.

1.2.1 Morfo funcional

La morfo funcionalidad consiste en determinar las características y evaluar la capacidad física de cada atleta, con lo cual se posee estadísticas o resultados para saber

en qué nivel de preparación se encuentran y empezar a realizar una planificación de trabajo.

(Vargas, 2007, pág. 86) “El carácter específico de la dinámica de los cambios provocados en el organismo del atleta por la adaptación están determinados principalmente por dos factores: su régimen de trabajo en la actividad deportiva y el gradual, pero constante aumento de la dificultad de las interacciones externas a medida que se consigue una maestría deportiva”.

Compaginando con este autor y su cita, que a pesar de que la flexibilidad no aumenta, esta puede ser mantenida mediante el trabajo diario o sesión de entrenamiento, colaborando a mejorar en el rendimiento personal, creando una rutina deportiva y que cada día se convierta en una práctica cíclica.

1.2.2 Metodológico

La parte metodológica hace referencia que todo lo que no se practica se pierde, y un buen ejemplo es la flexibilidad, ya que esta es una cualidad que experimenta un claro deterioro desde que se nace hasta la vejez, después de una semana sin entrenar, se observa una pérdida mínima de la flexibilidad. Se debe generar métodos dentro de la planificación y fortalecer el entrenamiento de esta capacidad por sus múltiples beneficios.

(Pedro Gallardo Vázquez, 2017, pág. 11) “Un método es un camino o procedimiento sistemático que se sigue en las ciencias para llegar a ciertas metas. Una de las funciones de los investigadores es realizar estudios mediante un proceso que comprenden los elementos de observación y descripción y análisis de lo que sucede en determinadas circunstancias con el propósito de comprobar

o desarrollar teorías, solucionar problemas o perfeccionar las prácticas profesionales”.

Si se concientiza un entrenamiento, con métodos arraigados y sistematizados a cada plan de entrenamiento se tiene siempre tiempos para llevar a cabo con el espacio necesario del trabajo de flexibilidad, y esta siga generando mayores resultados en el rendimiento personal del fondo.

Cada metodología del entrenamiento debe ser planificada y direccionada para el propósito que en este se ejecute, ya sea diaria o por sesiones, si el entrenamiento no es diario o las comodidades del aficionado deportista no las tiene debe llevar a cabo su plan con la metodología planificada y la investigación necesaria del rendimiento personal de cada uno de ellos.

(Pedro Gallardo Vázquez, 2017, pág. 11) “Algunos métodos son comunes a muchas ciencias, pero cada ciencia tiene sus propios problemas y, por lo tanto, sus propias necesidades donde será necesario utilizar aquellas modalidades de los métodos generales más adecuados a la solución de los problemas específicos”.

Los autores lo manifiestan de una manera paulatina, organizada y planificada, y utilizar diferentes métodos para lograr la total funcionalidad del rendimiento personal y su influencia del fondo tomando en consideración el tema principal de este documento.

1.2.3 Condición genética

Las condiciones genéticas intervienen de varias formas, tales como por la morfología humana, enfermedad hereditaria, o medidas cine antropométricas, con lo

cual se podrá determinar cómo se trabajar y hasta donde alcanzar el nivel de preparación.

(Astrand, 2007, pág. 159) “La cuestión fundamental no radica en si los genes son determinantes importantes del potencial para ejecutar actividades de resistencia, sino más bien si existen diferencias heredadas en el genoma que sean responsables de algunas de las variaciones observadas comúnmente en el rendimiento de resistencia”.

Se debe siempre separar cada planificación debido a este punto y como se cita de este autor porque se cada persona poseerá distintos volúmenes morfológicos, (talla, peso, discapacidad, entre otros), y conllevar al nivel de preparación que tendrá dicho deportista.

1.2.4 Edad

La edad influye mucho en edades de 30-40 años ya que no se tienen los mismos grados de elasticidad articular y muscular, se posee parámetros de como sistematizar cada uno de estos entrenamientos. En el rendimiento personal del fondo y como tema principal la movilidad articular y muscular se pueden mantener e incrementar la técnica y sacar mayores resultados u objetivos planteados. (Garzón, 2007, pág. 129) “Es necesario tener en cuenta la edad biológica y sus aptitudes, realizar una adecuada prevención de enfermedades tanto cardiorrespiratorias como musculo esquelética o metabólicas, así como una correcta orientación deportiva”.

Como es de conocimiento público la edad es un factor directo de la flexibilidad como se cita a estos autores, se debe crear cuadros correctos de entrenamientos y

posiciones de acuerdo con cada uno de nuestros participantes para obtener resultados de una forma prolongada y con beneficios.

1.2.5 Hora de entrenamiento

Las horas de entrenamiento en personas aficionadas por lo general van a ser en horarios de la madrugada o pintando la mañana y en horas de la noche, puesto que varía su ritmo cotidiano, y no se podría establecer horarios estáticos, si no flexibles y buscar acodarse al ritmo de trabajo.

(Miguel Bosé, 2012, pág. 21) “Tenemos que observar nuestra vida cotidiana y ver cuando nuestro nivel de exigencia es más alto. Si nos cuesta horrores levantarnos y necesitamos una hora para despejarnos, entonces somos vespertinos y nuestro momento de entreno será a medio día o horas de la tarde. Si somos de los que madrugamos y no nos cuesta empezar con las pilas a tope, nos consideraremos matutinos y la primera hora de la mañana será nuestro gran momento”.

Como se observa este autor en su libro especifica todos los pasos que se debe considerar para mantener la condición física, el tema es organizar y planificar nuestra vida diaria, así como se puede organizar la capacidad que sustenta y ayuda a las demás como es la flexibilidad.

1.2.6 Historia deportiva

La historia deportiva es una actividad de ejercicio físico que tiene un antes y un después, de carácter competitivo que puede mejorar la condición física de la persona que lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian de no tenerla. Y se la puede asociar como un proceso de adaptación o propósito que se desea mejorar.

(García, 2008, pág. 79) “La historia deportiva va a tener especial importancia en la elaboración funcional del deportista, por lo que será hacer constar”.

Como lo puede afirmar el autor, el inicio o la aparición del deportista existe desde los primeros inicios que hace o hizo una actividad física y antes de cada ingreso de un deportista él debe tener o se le debe hacer una ficha técnica y si no la posee se deberá hacer test, para comprobar como esta o como viene. Se debe revisar antecedentes de las anteriores actividades físicas y hábitos que tiene de la práctica y considerar su rendimiento deportivo.

1.2.7 Temperatura para el deporte

Dependiendo de la práctica deportiva desarrollada habrá una determinada temperatura óptima, aunque la tendencia es a que se elige valores demasiado elevados sin darse cuenta de que, el calor merma el rendimiento deportivo con determinadas excepciones.

(Dietrich Martin, 2001, pág. 48) “Las condiciones externas del entrenamiento han de ser configuradas, organizadas y dirigidas de forma óptima para moldear secuencias motrices rápidas, de forma que el entrenamiento puede transcurrir sin factores de distorsión. Las condiciones de trabajo deberían incluso estandarizarse, esto es, ser siempre las mismas”.

Como el autor lo menciona, hay diferentes tipos de horarios, pero lo importante es realizarlos en el mismo, ya que el efecto de cambio de horarios puede perjudicar la optimización del trabajo con ello deberá buscar el acoplamiento necesario de la persona, recordando que un clima frío necesita un mayor grado de calentamiento, mientras que en el clima caliente es menor.

1.2.8 Estados emocionales

Los estados emocionales influyen en cada disciplina deportiva, ya que están ligados de va a cada instante o preocupación en la flexibilidad, o el fondo influyen mucho para tener un rendimiento personal correcto ya que se habla de deportistas de 30 a 40 años por lo general la mayoría de ellos son aficionados y cuentan con una oficina, la vida de ellos se puede volver hasta sedentaria.

(Casal, 2002, pág. 50)“En los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en entrenamiento como en competición, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos debido a que las reacciones del atleta, a causas del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones”.

Como el autor lo suprime hay varios tipos emocionales que influyen, se manifiesta su artículo ya que nos aclara como enfocar el problema del deportista, y como se debe enfocar su trabajo para mejorar el rendimiento personal del atleta y de la disciplina del fondo que practica cada uno de ellos en el Parque la Carolina de 30-40 años.

1.3 Tipos de flexibilidad

En el deporte los tipos de flexibilidad que se utilizan a diario están dedicados según el deporte como la flexibilidad pasiva, la flexibilidad activa, la mixta y etc. Las cuales ayudan y permiten una mayor extensión de las articulaciones, y evitan que sufran de lesiones.

(Brazo Javier Sayavera, 2013, pág. 168) “Podemos distinguir diferentes tipos de flexibilidad, atendiendo a diversas clasificaciones realizadas por distintos autores, en las que tienen en cuenta aspectos relacionados con la participación voluntaria o involuntaria en el estiramiento, existencia de movimiento y aspectos más centrados con la práctica”.

El autor tiene demasiada coherencia en lo que especifica, puesto que en todos los casos debería estar plasmada la flexibilidad y no olvidarse de ella, como no se olvidan de las otras capacidades.

Pues es así como la flexibilidad se subdivide en grupos, ya sea activa, pasiva, mixta, en base al orden y de acuerdo con el trabajo de cada día, se puede ejecutar teniendo en cuenta sus pro y contras, que tipo de trabajo se realiza, y saber el tipo de flexibilidad se trabaja.

(López Jiménez, 2009, pág. 12) “Todos podemos aprender a estirarnos, independientemente de la edad o flexibilidad que tengamos. No es preciso tener una excelente condición física ni grandes cualidades atléticas. Son el puente entre la vida sedentaria y la activa, gracias a ellos se mantienen los músculos flexibles y se les prepara para el movimiento, ayudándoles a hacer el cambio diario de la inactividad por la actividad vigorosa sin esfuerzo violento. Los métodos son suaves, lentos y adaptables a la tensión muscular y a la flexibilidad de cada cual. El estiramiento puede realizarse en cualquier momento: en el trabajo, en el coche, esperando el autobús, andando por la calle, bajo la sombra de un árbol o en la playa. Nos estiraremos antes y después de una actividad física, pero también siempre que podamos durante el día. Para eliminar la tensión del cuerpo y de la mente, el estiramiento debe ser componente de la vida diaria. La

manera adecuada cuando se empieza a estirar un músculo, hay que sostener este primer esfuerzo entre 10 y 30 segundos”.

Pues sujeto a varios autores si es importante la flexibilidad hasta en la vida diaria, llevarla a las persona que practican tan lindo deporte como es el fondo y meterla en la línea diaria de entrenamiento y como parte de él, maratonistas de calles que cada día se esfuerzan por mejorar tiempo, con entrenamientos tan fuertes como fuerza y velocidad, además recalcar a la resistencia, que es la forma de esta investigación, que solo el hecho y a sabiendas de tener una buena lubricación articular y extensibilidad muscular los tiempos en este deporte mejoraran y pondrán a expensas y gratuidad de prevenir lesiones, mejorar la técnica y sobre todo en este tipo de deportistas mejorar cada día más el rendimiento personal y sentirse orgulloso de sus tiempos y resultados dados.

La flexibilidad debe tener énfasis todos los días ya sea por recreación o entrenamiento para ayudar a mejorar los resultados. Como forma de cada uno de estos pasos y centrado en conocimientos científicos, se puede ver, diferenciar la forma de cómo preparar el estiramiento de cada día y cómo utilizar cada uno de ellos, puesto que el estiramiento en la vuelta a la calma es más favorable para ganar grados en la elasticidad muscular, en días no tan fuerte de entrenamiento ya que el musculo se encuentra estimulado por ende se gana mayor amplitud de movimiento ya sea articular o muscular.

(Gottau, 2008, pág. 2) “La flexibilidad es un componente muy importante en el entrenamiento diario, ya que permite mayor movilidad articular, mejora la ejercitación y los movimientos, contribuyendo así, a la prevención de lesiones”.

En esta ocasión se cita a esta autora ya que habla de los métodos a seguir de la flexibilidad tal como es el método de flexibilidad estática y de cómo va su forma de ejecución, donde se observa el impacto que está adquiriendo en el trabajo de los deportistas y los beneficios que alcanza.

1.3.1 Flexibilidad activa

La flexibilidad activa se diferencia de las otras porque se puede hacerla dinámica y de manera coordinada, metiéndola como un calentamiento en específico y sustentado el entrenamiento propio de cada sesión, y es utilizada la mayor parte para el inicio del entrenamiento o competencia. “ (Polischuk, 2007, pág. 68) “Por flexibilidad activa entendemos la capacidad del deportista para realizar movimientos con una gran amplitud a cuenta de la actividad de aquellos grupos musculares que circundan a la articulación correspondiente”.

Como el autor da a conocer la flexibilidad activa, consta de la mayor amplitud de las articulaciones, las cuales se preparan para la actividad física o entrenamiento de corta, media y larga duración, es la más importante cuando se quiere que el deportista esté listo para el entrenamiento o competencia y se evite lesiones graves

1.3.2 Flexibilidad dinámica

Esta se utiliza o se la puede desarrollar a través de ejercicios de movilidad articular y se ha da cuando se realiza en fases de contracción- relajación, este tipo de flexibilidad se la trabaja cuando se realiza ejercicios específicos o llamados básicos de calentamiento (Cuenca, 2008, pág. 77) “La flexibilidad dinámica es la que tiene una mayor relación con los gestos deportivos del fútbol”.

Puesto que el autor manifiesta que la flexibilidad dinámica tiene más relevancia en el deporte del fondo, y acotando que la flexibilidad dinámica se da más en algunos deportes de contacto, y por supuesto en el desplazamiento y cambios de ritmo de un corredor de fondo.

1.3.3 Flexibilidad estática

Esta se produce en posiciones de estiramiento de una manera sostenida, la cual se la puede realizar de manera activa y se la realiza con la propia fuerza del deportista, se desarrolla cuando el deportista termina su sesión de entrenamiento o competencia (Heyward, Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio , 2008, pág. 245) “La flexibilidad estática es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa”.

Vivian lo aclara, que es la amplitud de una articulación y esta tiene mucho que ver con el tipo de fibras musculares que posea, ya que de eso dependerá el grado de amplitud que poseerá el deportista y estará sujeto en las condiciones que lo practica y tendrá mayor rapidez en recuperarse.

1.3.4 Flexibilidad pasiva

Este tipo de flexibilidad es similar a la flexibilidad estática, la que se trabaja al finalizar una sesión de entrenamiento o competencia, se la trabaja para que la articulación vuelva a un estado de calma y se la desarrolla con ayuda de un compañero o de forma individual.

(Juan Ramón Heredia Elvar F. I., 2011, pág. 60). “El estiramiento pasivo, del individuo no hace ninguna contribución o contracción activa, y el movimiento es realizado por un agente externo responsable del estiramiento. Estos Factores

externo puede ser un compañero (asistido), el propio sujeto (autoasistido), o bien cualquier instrumento o aparato”.

Es autor da más claro el concepto de lo que es la flexibilidad pasiva, y darse cuenta de que es una de las flexibilidades más importantes, puesto que es la que se realiza con más cuidado ya que se necesita la ayuda de otra persona o ayuda de un aparato y por lo general se hace después de un entrenamiento, y no así en muchos casos antes.

1.3.5 Flexibilidad mixta

Esta flexibilidad es la unión de dos flexibilidades que son la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica y se la puede trabajar cuando el deportista se encuentra en descanso pausado antes de volver a continuar su trabajo. (Mosquera J. A., 2009, pág. 110) “Flexibilidad mixta o facilitación neuromuscular propioceptiva combinación de las dos anteriores. Se obtiene alterando fuerzas internas y externas”.

Se debe estar claro de cuando se puede utilizar dicha flexibilidad, pero es personalmente la más utilizada por los deportistas, durante sus entrenamientos, ya que se utiliza durante los entrenamientos, es decir mientras el deportista está realizando alguna acción explosiva, pesada o de larga estancia.

1.4 Rendimiento personal pruebas de fondo

Decir que el rendimiento personal se basa en las actitudes y aptitudes que posee cada deportista, y conocer hasta dónde quiere llegar en las metas que se ha propuesto el deportista, y puede decir que es un trabajo en la parte psicológica emocional y de autoestima.

(Varios, 2009, pág. 210) “La práctica de deportes individuales crían una tendencia en el individuo en dar mayor importancia al rendimiento personal y la búsqueda al éxito propio, quizás por esto, se puede explicar la orientación al ego también más elevada ser comparado a los deportistas de carácter colectivo, dato esto de acuerdo con el estudio (Honraban y Biddle, 2002)”.

Como manifestaron los autores, el rendimiento personal, se está basando en el estímulo que el deportista reciba, y se manifiesta más cuando son deportes individuales puesto que el deportista se enfrenta solo contra los demás y no depende de alguien más, es por eso que su rendimiento termina siendo más fuerte que algún deportista de deportes grupales.

1.5 Rendimiento personal

Como en el rendimiento personal se centra en la capacidad o registros que se mantiene como deportistas o entrenadores, se pueden fijar en bajar de pesos, acortar tiempo, generar un nuevo hábito o trazar una meta y lograrlo, entre otras también son considerados de salud o forma física.

(Varios, 2009, pág. 210) “Efectivamente una buena parte de los deportistas tiene como motivaciones más importantes llegar a conseguir un máximo rendimiento que les puede proporcionar, además de la satisfacción personal, beneficios económicos y/o sociales, a la vez que valoran sus resultados como el objetivo final de su etapa deportiva (Rosich, 2005) aparte que se reportaron más motivaciones intrínsecas, así como el reto y el disfrute (Kilpatrick, Hebert y Bartholomew, 2003)”.

Según, Isogai, Brewer, Cornelius, Etnier y Tokunaga los practicantes de deportes individuales poseen mayor orientación a la tarea y más fuerte tendencia a dar importancia al rendimiento personal, que los participantes colectivos.

Como se ve hay varios tipos de flexibilidad o métodos para entrenarlos, pero también existe las definiciones de la flexibilidad, la cual ayuda de forma más específica y directa a planificarlas, dentro de los entrenamientos específicos y de los cuales cada uno de ellos se va enmarcando a cada deportista que efectuó un buen entrenamiento en el fondo.

Uno de los errores es que, en este deporte, muchos deportistas se olvidan de una de las capacidades físicas condicionantes muy importante para este deporte, y es por ende que se debe ser más explícitos al hablar de este tema y hacer lo entender, pues visto a esto se hace énfasis en este autor.

(Gottau, 2008, pág. 4) "Ejercitar la flexibilidad no sólo mejora el rendimiento físico y la calidad de los movimientos, sino que permite una mejor postura, disminuye el dolor muscular después del ejercicio, facilita el flujo sanguíneo y previene lesiones".

A sabiendas de cada sesión del entrenamiento y ya claros en el tema hay otros autores que igual hablan de este tema, en el cual una parte importante de la ayuda de la flexibilidad es mantener y ayudar a la postura corporal, ya que sí se mejora la postura disminuirá considerablemente el dolor.

Por ejemplo, en el libro de fundamentos teóricos de la educación física se especifica por edades y de cómo mantener este entrenamiento por ello es apropiado citarlo y que forme nuestra estructura sobre de que queremos enfatizar.

(Pérez Feito, 2009, pág. 102) “La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta las amplitudes de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, etc”.

Este deporte tiene a la flexibilidad como directa ruta a mejorar cada día solo haciéndola parte de cada sesión de entrenamiento y sobre todo en la vuelta a la calma, por esta razón es necesario organizar y planificar las sesiones de entrenamiento de la flexibilidad, conllevando al mantenimiento de dicha capacidad.

Tener en cuenta cada uno de los deportistas, la flexibilidad se puede definir como parte y partes en las cuales se identifican como una manera de proceso, las cuales determinan el estado de flexibilidad de una persona y el proceso necesario que se utilizara para la práctica diaria.

(Mosquera P. , 2009, pág. 115) “Comentan que “el entrenamiento de la flexibilidad es una parte importante de cualquier programa de ejercicios, ya que un nivel satisfactorio de flexibilidad puede mejorar la propia capacidad para llevar a cabo muchas actividades cotidianas, en concreto, el incremento de la flexibilidad parece que produce los siguientes efectos: mejora la postura, reduce la posibilidad de padecer problemas en la parte baja de la espalda, mejora el rendimiento, reduce el riesgo de lesiones deportivas”. Además, Ruiz Pérez (2001) nos dice que “una buena flexibilidad dará al deportista mayores

posibilidades para el dominio de la técnica, por lo tanto, debe comenzar a entrenarla pronto”.

La fusión de la capacidad física condicionante flexibilidad y el fondo se unen o fusionan de esta manera se vuelve parte del entrenamiento de ella tal como puede ser otra capacidad física y del diario entrenamiento o de la planificación. Pues las dos juntas ayudan a mejorar en si todas las capacidades que utilizamos en el fondo.

(Mosquera P. , 2009, pág. 115) “Ruiz (1994) es una cualidad que involuciona y como comentan Wilmore y Costill (1998) se pierde rápidamente con la inactividad, por lo cual debe de practicarse durante toda la temporada. Los estiramientos para la prevención se realizarán antes de la actividad deportiva y cuando termine el partido o entrenamiento se harán de forma pasiva de manera que contribuyan a la eliminación de toxinas y a recuperar la extensibilidad muscular”.

En esta actividad se enseña que tener un buen calentamiento, inicial, específico y final, ayuda de manera menos esforzada y con mejor método para mantener cada resultado de entrenamiento de la flexibilidad a los deportistas de fondo.

Para la movilidad articular y calentamiento se habla de los componentes esenciales en la realización de los movimientos del cuerpo y de cada una de sus partes, que conlleva a un mejor trabajo de elongación necesaria para que las articulaciones estén preparadas para un trabajo específico.

(Mirella, 2006, pág. 197) “La movilidad articular está en todos los seres humanos, así como en todos los animales llamados “vertebrados”, es decir, en

los que existe un aparato óseo y, por lo tanto, se dan relaciones articulares entre los huesos”.

Se sabe que están separadas por capsulas, líquidos, ligamentos y músculos, calentarlos de una forma correcta ayudara a desplazarlos con menos probabilidades de lesiones y desgarres como el autor Riccardo Mirella da a conocer.

Se ha querido ir un poco más allá acerca de lo que esta encierra, su importancia, su real valor y, hacer que no se quede en lo simple, como muchas veces lo hacen aparecer en los textos, sin darle transcendencia dentro de una sesión, dejándolo como secundario en muchas veces.

(Parris Sarrias, 2009, pág. 12)“El calentamiento es una parte esencial del entrenamiento o de cualquier otra actividad físico-deportiva, normalmente la fase de calentamiento debe prolongarse entre 15 a 20 minutos, antes del inicio de cada sesión. Entre otras cosas el calentamiento es importante por los motivos siguientes. Reduce el riesgo de lesiones, permite acelerar el ritmo cardíaco, con lo que aumenta la eficacia de la acción del cuerpo. Incrementa el nivel de rendimiento especialmente en la fase inicial de la actividad. El tipo de estiramiento antes de efectuar los estiramientos es necesario realizar un calentamiento general a base de movimientos repetitivos, no demasiado bruscos. Es posible, por ejemplo, andar a ritmo rápido correr lentamente alrededor de la cancha o en el lugar, saltar con la cuerda o dar un corto paseo en bicicleta para elevar la temperatura corporal hasta empezar a transpirar. Los estiramientos deben incluir por lo menos un ejercicio para cada una de las principales regiones musculares o articulares del cuerpo, tales como la nuca, los hombros, codos, muñecas, tronco, zona lumbar, las caderas y los tobillos”.

Este autor menciona, que mediante este texto dice que dejar el calentamiento en segundo plano estaríamos afectando no solo sesión de entrenamiento sino hasta deformación de la técnica y no tendríamos el mismo rendimiento y no efectuara un mejor resultado.

1.5.1 Conexión centrada en contenidos

Cuando se enseña o demuestra a los deportistas de la disciplina de fondo la forma de cómo se debe entrenar o preparar al cuerpo, se debe centrar en los contenidos y necesidades de las personas, para saber de qué manera se ejecutará un trabajo adecuado. (Oliva, 2010, pág. 46) “En relación con el modelo TGfU, Griffin y Platton, (2005, p1) señalan de forma explícita “TGfU es una aproximación centrada entre juego y aprendiz donde se unen fuertemente a las ideas constructivistas de aprendizaje”.

Señalan los autores que para un aprendizaje centrado de los contenidos nos podemos basar en juegos cuando están en edades tempranas, y en diferentes formas de juegos o talleres, porque cuando se tiene una edad más avanzada es más difícil mantener la flexibilidad, para que comprendan y puedan lograr entender los contenidos impartidos.

1.5.2 Visión metas

Cuando los fondistas empiezan una preparación, sea esta por carácter personal o deportivo, lo primero que deben hacer es determinar metas claras, las cuales deberán ser en corto, mediano, largo plazo involucrando a la flexibilidad, el rendimiento personal y el fondo, lo cual siempre dependerán de las necesidades de cada deportista.

(Orlick, 2009, pág. 18) “Muchos grandes logros, muchos nuevos descubrimientos y muchas hazañas en apariencia imposibles comienzan con una

primera visión positiva. Las visiones positivas de lo que quieras lograr y las visiones menores de los pasados que vas a dar para llegar a buen puerto dirigen la búsqueda de excelencia. Las visiones grandes o pequeñas a menudo pueblan nuestra mente antes de ser realidad. Parte del continuo reto de alcanzar la excelencia radica en mantener visiones positivas una perspectiva positiva durante los distintos estadios de nuestro viaje”.

El enfoque de esta cita habla de cómo se manifiesta un fondista organizado, en donde se quiere lograr los mejores resultados, empezando con una visión a corto plazo y paulatinamente ponerse nuevas metas, para mejorar o reestructurar el estado físico y mental, desde que punto se inicia y hacia donde culminara, puesto que el poder de la mente garantiza un mejor desarrollo de los objetivos planteados.

1.5.3 Automotivación

La automotivación es el estímulo que posee cada persona para conseguir metas claras, con lo cual le ayuda a desenvolverse y mejorar cada día en cualquier ámbito de la vida, en el deporte la automotivación permite que el deportista se sienta confiado de lograr y vencer obstáculos que se le pueda presentar.

(Gould, 2010, pág. 429) “La automotivación también se relaciona de forma consistente con el mantenimiento del ejercicio, y se la ha utilizado para distinguir a las personas adherentes de las desertoras, a través de muchos escenarios que incluyen centros de entrenamiento, clínicas de medicina preventiva, unidades de rehabilitación cardíaca y gimnasios corporativos”.

El autor lo señala claramente que hasta para el entrenamiento, sea este de impacto fuerte o ligero, los deportistas deben poseer una automotivación fuerte para

que logren soportar y alcanzar el nivel de entrenamiento que se necesita, y por supuesto los objetivos planteados de una manera más eficaz.

1.5.4 Salud

Una buena salud es lo primordial que debe poseer una persona y más aún un deportista, ya que de eso depende su nivel y rendimiento en el entrenamiento y competencia.

(Sara Marquez Rosa, 2013, pág. 1) “El control de la dieta y el tipo de cantidad de lo alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo, se le da menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados”.

Estando de acuerdo con las autoras, no solamente se debe saber que, para estar con buena salud, solo depende de la forma física, sino también de la forma como se alimenta, convive socialmente, cuantas veces va a los chequeos médicos, psicólogo, para saber cómo su cuerpo y mente se encuentran preparadas para la actividad física y el deporte.

1.5.5 Autoestima

La autoestima juega un rol muy importante en la personalidad de la persona y más aún en el deporte, ya que el fondista, debe saber cómo valorar su sacrificio, trabajo y sobre todo valorarse como persona de esto dependerá el nivel de tolerancia que puede alcanzar para un mejor desarrollo físico.

(Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra- Pedro Saénz- Lopez Buñuel, 2016, pág. 77) “Según Torre, Cárdenas y Conde (1999), el auto concepto comporta juicios descriptivos sobre uno mismo, y también juicios evaluativos de autovaloración; estos últimos componen la autoestima, a menudo confundida con el autoconcepto y, en realidad una parte de él. Tener una buena imagen y valoración de uno mismo es sinónimo de creencia firme en las posibilidades propias, de perseverancia, de asunción de retos y riesgos e incluso de motivación por el aprendizaje”.

Los autores ponen como determinación la autoestima como el juicio sobre uno mismo, se podrá decir, que realizarnos un chequeo interno y saber si es suficiente y buena la autoestima que se posee en el rendimiento personal, lograr concluir si es necesario reformar o incrementar la autoestima de cada uno de los deportistas, para con ello lograr mejores metas en la parte mental propia y deportiva.

1.5.6 Desarrollo personal

El desarrollo personal, no es más que el mejoramiento de las capacidades que se involucran en el fondo, sean éstas en el ámbito profesional o deportivo, es un proceso que va mejorando o empeorando según la forma de realizar un trabajo, determinando el rendimiento personal de los deportistas de fondo, se puede tener una ayuda externa sea está familiar o por medio del entrenador y compañeros.

(Eurydice, 2013, pág. 20) “La flexibilidad al mismo tiempo, les ayuda a ser realistas con respecto a sus propias capacidades físicas y de otra índole y en sus decisiones y acciones, de manera que aprendan a aceptarse a sí mismos y a tolerar las diferencias con los demás”.

Cuando se logra enseñar a los deportistas como poseer, una buena autoestima, ellos lograrán vencer fácilmente determinadas metas u obstáculos que posean, confiarán en su capacidad de resolver problemas fácilmente y tendrán la confianza de descubrir nuevos caminos sin pensar en el fracaso mental, que lo determina el rendimiento personal.

1.5.7 Autoconciencia

La autoconciencia se da a saber, si lo que se está haciendo o se lo ha hecho es de buena manera o no, determina con tu rendimiento personal de sentimiento de respeto y sinceridad se ha logrado las metas, se pueden determinar mediante análisis, y con ello poder valorar a los fondistas periódicamente.

(Ricardo de la Vega Marcos, 2008, pág. 110) “Define la autoconciencia (del problema, del proyecto vital personal) como el conocimiento inmediato que tiene una persona de sus pensamientos, sentimientos y operaciones mentales. Se trata de un acto reflexivo por el cual el sujeto sabe que piensa y que sus pensamientos y acciones son suyos y no de otras personas”.

El autor lo determina, como un problema el cual deberá saber cómo realizar una valoración personal de lo que realiza, esto determina si la persona, deportista está realizando o efectuando de buena o mala manera lo necesario para alcanzar metas claras, siempre de debe trabajar el YO

1.6 Frecuencia con las que practica las pruebas de fondo

Cuando se habla de la frecuencia en la práctica de las pruebas de fondo, esto puede variar según la etapa que se encuentre el deportista, su edad, su morfología, su preparación anterior, de muchos factores depende la frecuencia, pudiendo ser de 6 días

a la semana o a su vez de solamente 3 días. (Raposo, 2005, pág. 45) “Por frecuencia de entrenamiento definimos el número de sesiones de entrenamiento por microciclos o ciclo anual”

Como resalta el autor, ya que, para un mejor desarrollo de la flexibilidad, fondo o rendimiento personal, se debe empezar con una planificación anual y por ende se realizará las sesiones de entrenamiento (microciclos), que se deberán realizar con una frecuencia de entrenamiento de un mínimo de cinco días a la semana.

1.6.1 Pruebas de fondo

El fondo en realidad son carreras pedestres de largo aliento ósea resistencia estas son a partir de 5000 metros en adelante, puesto que también es considerado el deporte madre dentro de la familia del atletismo como lo es el maratón, y de los deportes más antiguos de la historia y de los Juegos Olímpicos.

(Fine, 2014, pág. 3)“Las carreras de larga distancia o de fondo son un tipo de prueba de atletismo que incluye a las carreras a pie de mayor distancia: van desde los 5000 m hasta los 42 km que se disputan en la prueba de la maratón. En los Juegos Olímpicos hay sólo tres pruebas, los 5000 m, los 10 000 m y la maratón, aunque a nivel popular se corren distancias tan variadas como las dos leguas (unos 12 000 m aprox.), los quince kilómetros, el medio maratón (21 097 m), o los 30 km. Una carrera a pie cuya duración supera los 42 km se denomina ultra maratón.”

Como lo explica el autor, existen tres pruebas de resistencia o fondo las cuales son las fundamentales o prioritarias en las fonditas, para ello nos da una perspectiva

personal sobre lo que es el fondo y la magnitud de su esfuerzo para cada uno que lo practique.

1.6.2 La resistencia orgánica o aeróbica

La resistencia aeróbica, es la que tiene como elemento fundamental el oxígeno, puesto que tiene como objetivo un trabajo de largo duración, que puede comprender desde los 60 segundos y puede alargarse hasta las 2 horas y se la debe desarrollar mediante trabajos de trote que sobrepasen los 20 minutos de trabajo.

(Benitez Sillero Juan de Dios, 2010, pág. 44) “La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la capacidad de realizar un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con el máximo aprovechamiento energético”.

Los autores hacen referencia a algo muy importante que la resistencia aeróbica tiene como fundamental el oxígeno, el cual a la larga permite alcanzar mejores niveles de resistencia, y por lo cual se realiza un mayor gasto energético, pero cómo se mencionado anteriormente se debe desarrollarla con trabajo de larga duración.

1.6.3 Frecuencia de entrenamiento

Un deportista que desea practicar el medio fondo o fondo debería tener un entrenamiento frecuente de 6 días y 1 día de descanso, para que el cuerpo tenga el descanso necesario, y así poder volver a entrenar con diferentes tipos de intensidad y volumen, esto permitirá paulatinamente el desarrollo y mejoramiento de las capacidades.

(Foran, 2007, pág. 119) “El primer paso para el diseño de un programa de entrenamiento para corredores de fondo, es analizar toda la temporada,

incluyendo las competiciones y determinar de cuantas semanas se dispone para entrenar, de cuánto tiempo se dispone semanalmente, y cuáles son las metas (objetivos) de rendimiento realistas”.

Como dice el autor, primero hay que definir cuantos días se tiene para entrenar el fondo, después se debe saber trabajar con volumen y las intensidades en la planificación, ya que, si en la planificación se encuentra problemas desde el principio, el resultado será negativo por tal razón es necesario determinar los días que se entrenara.

1.6.4 Duración

Para un trabajo óptimo y eficaz en el entrenamiento de medio fondo y fondo, al principio se debería trabajar un acondicionamiento general el cual puede tener una duración de una hora a una hora y media, y paulatinamente ir incrementando el entrenamiento hasta llegar a un tope de 3 horas. (Raposo, 2005, pág. 75) “Para un entrenamiento eficaz del VO₂máx, la duración del estímulo puede variar en torno a los 15 - 25 minutos de trabajo efectivo en repeticiones de duración, variando entre los 3-6 minutos para volúmenes”.

El entrenamiento del fondo y su duración depende del objetivo en que se esté pensando, ya que puede tener tiempos desde una hora, hasta cuatro horas dependiendo la distancia que se recorrerá o tendrá en mente y trabajando como el autor lo manifiesta, respetando lo que la cita en el tiempo de duración.

1.6.5 Zonas de intensidad

Las zonas de intensidad son aquellas que se utilizan para la ayuda del trabajo organizado y sistemático, desde el calentamiento hasta la finalización del

entrenamiento. Y depende de la forma física que posea el deportista o persona sedentaria, y desde ahí comenzar a aumentar las zonas de intensidad, así llegar al planeado y logro del aficionado.

(Roa, 2008, pág. 86) “Todo plan de entrenamiento (en la periodización clásica) debe comenzar con la preparación general; con esto se busca una carga con alto volumen y poca intensidad, usando preferiblemente el método continuo de entrenamiento de la resistencia en la zona de entrenamiento extensiva (70-80% del umbral o 2-3 mmol/L). El objetivo es la sobre carga de volumen. El método continuo permite durar mucho tiempo a menor intensidad y logra cambios de adaptaciones centrales y periféricas que preparan al organismo para soportar el macrociclo de entrenamiento y los programas de intensidad por venir. Esta es una fase fundamental para el logro de la evolución de la forma deportiva. El trabajo se enfoca en la resistencia de base”.

Como el autor lo menciona, se debe saber qué zonas utilizar, las cuales dependen de la frecuencia cardiaca, llegando hasta la frecuencia máxima de cada persona/deportista, de eso depende como se trabaja individualmente o grupal.

1.6.6. Sistema de entrenamiento carreras de fondo

Para el entrenamiento de la carrera de fondo se utiliza algunos sistemas, entre los cuales se puede determinar si es aeróbico, anaeróbico láctico, anaeróbica aláctico, los cuales permiten mejorar e incrementar las capacidades fundamentales, cómo se logra con el trabajo de fartlek, carrera continua, cross country, etc.

(Coe, 2007, pág. 49) “Entrenar es como construir un edificio de varios pisos. Necesitamos diferentes clases de materiales de construcción (carreras aeróbicas

y anaeróbicas, una preparación extensiva, flexibilidad, etc.). Varios tipos de materiales (intensidades y modalidades de entrenamiento) han de ser utilizados de forma progresiva para completar los objetivos de construcción o el atleta competitivo. Dependiendo del progreso del plan de construcción, la mezcla relativa de estos materiales variará”.

El autor lo manifiesta claramente, cuando se empieza un entrenamiento a un deportista o persona sedentaria, es importante siempre empezar con un sistema el cual permita realizar una acumulación extensa de la preparación física, esta deberá ser con el trabajo aeróbico.

1.6.7 Beneficios de las carreras de fondo

Un beneficio importante de la carrera de fondo es la mejora de la capacidad aeróbica, por lo tanto, se ven involucrados varios sistemas del ser humano y aparte ayuda al mejoramiento del sistema cardiorrespiratorio y el fortalecimiento muscular de nuestro cuerpo.

(Karu, 2008, pág. 104) “El programa de ejercitación de la resistencia puede compararse con el esqueleto de una escuela de medicina. La carrera de fondo es la columna vertebral. Sin ella, todos los demás elementos del programa de ejercicios- desde las sesiones de velocidad hasta el entrenamiento cruzado- se desplomarían al suelo formando una pila de huesos aleatorios inconexos”

Como hace dar cuenta el autor, los beneficios de realizar las carreras de fondo, es una capacidad fundamental para el mejoramiento del organismo, siendo esta la prioridad para el incremento del VO₂, relacionándolo con la flexibilidad o el buen

calentamiento, estas distancias largas no afectaran a las articulaciones y tendríamos mejores resultados y empezar con un trabajo.

1.6.8 La flexibilidad en carreras de fondo

Cuando se empieza el entrenamiento diario, la flexibilidad debe estar presente siempre, así como la oscilación y el estiramiento en el calentamiento, en la vuelta a la calma ayuda a un mayor rango de elasticidad y la recuperación del cansancio producido por una sesión de entrenamiento, por lo cual la recuperación sería más rápida.

(Heredia ElvarJuan Ramón, 2011, pág. 13) “Inicialmente a la flexibilidad se le ha otorgado una serie de beneficios que intentaremos analizar y relacionar con los objetivos y necesidades para su inclusión en los PAFS para, a partir de ahí, desarrollar una metodología adecuada que atienda, no solo a la aplicación de adecuados métodos sino también a adecuados ejercicios que aseguren una óptima relación riesgo/beneficio a nivel articular”.

De acuerdo con el autor, es necesario saber qué tipo de flexibilidad se necesita para cada deporte, puesto que una mala preparación o exageración de la flexibilidad puede ocasionar, un traumatismo o lesión. Para los corredores de fondo la flexibilidad se deberá trabajar en una elongación activa antes de empezar el entrenamiento o la sesión diaria y finalizar con unos 20 minutos de estiramiento estática, donde volveríamos a que nuestras articulaciones y músculos no permanezcan tensos. De igual forma utilizando el PAFS (Programas de Acondicionamiento Físico Saludable).

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación se la utilizó con el propósito de obtener información relacionada con el marco teórico, para ello se utilizó fuentes primarias y secundarias, así por ejemplo libros, revistas, textos, internet, artículos científicos, todos estos aspectos ayudaron a construir la fundamentación del marco teorice.

2.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación se la ejecutó en el lugar de los hechos en el parque La Carolina de la ciudad de Quito, se les aplicó técnicas de investigación que ayudaron a conocer cuál es el nivel de conocimiento de la flexibilidad y el desarrollo personal de las carreras de fondo, para ello se tendrá que aplicar varios instrumentos que ayuden a recabar la mencionada información.

2.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación se la utilizó con el propósito de conocer y describir el desarrollo de la flexibilidad y el nivel de conocimiento con respecto a esta importante cualidad que decrece con forma avanza la edad y limita la ejecución de los diferentes movimientos de los corredores, que practican las pruebas de fondo, sea para mejorar su desarrollo personal, para ello se tendrá que describir las cualidades que presentan los corredores, antes, durante, el entrenamiento.

2.1.4 Investigación propositiva

Esta investigación del problema propuesto, luego de aplicar las técnicas e instrumentos de investigación se conoció los resultados, posterior a ello se planteó una alternativa de solución con respecto al desarrollo de la flexibilidad y el desarrollo personal de la resistencia.

2.2 Métodos

2.2.1 Método deductivo

El método deductivo ayudó con el proceso metodológico de investigación porque parte de hechos generales como la redacción del tema con sus respectivas variables independientes y dependientes, como es la flexibilidad y el desarrollo personal de los corredores de fondo. Estos aspectos ayudaran a conocer la situación problemática en forma macro, para luego a conocer sus respectivos indicadores.

2.2.2 Método inductivo

Este tipo de investigación fue de gran utilidad, porque parte de hechos particulares para llegar posteriormente el aspecto de orden generales, dicho de otro modo, sirvió para desarrollar los indicadores para posteriormente llegar a conocer las dos variables motivo de estudio, que a la final le constituyen ese todo, estos dos métodos son la pareja dialéctica, es decir cada uno depende del otro.

2.2.3 Método analítico

Este método de investigación fue útil y beneficioso en el proceso de investigación, luego de obtener las informaciones, en números y porcentajes, se realizó los respectivos análisis, que configuran el problema de investigación como es el desarrollo de cada una de las variables de estudio.

2.2.4 Método sintético

Este método de investigación fue de gran utilidad debido a que, una vez obtenido esa gran información, se la logro sintetizar a través de la redacción de las conclusiones, que hechos significativos, que se revelan en cada una de los indicadores e ítems que se formulan en la encuesta y test de flexibilidad.

2.2.5 Método estadístico

Este método de investigación permitió realizar la parte cuantitativa de la investigación como un proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos e interpretar datos estadísticos, obtenidos en la investigación de la flexibilidad y su influencia en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años en la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017.

2.3 Técnicas de investigación

Para la investigación ejecutar los procesos de investigación primeramente se realizó un oficio para solicitar permiso para la aplicación de una ficha de observación para detectar el nivel de técnica de carrera y para detectar el nivel de desarrollo de la flexibilidad se aplicó un test, que sirve para determinar el nivel de desarrollo de su flexibilidad, en los diferentes segmentos corporales, de manera particular los miembros inferiores, cuyo propósito es observar el nivel de desarrollo de los movimientos, la encuesta efectuada a los profesores y deportistas fue para detectar el nivel de conocimiento que tienen con respecto del trabajo y aplicación de esta importante cualidad física.

2.3.1 Instrumentos de investigación

2.3.1.1 Ficha de observación

La ficha de observación valoro cualitativa y cuantitativamente cada uno de los parámetros que se utilizaron con respecto a la flexibilidad.

2.3.1.2 Encuestas

Se utilizó encuestas para ver el nivel de preparación y conocimiento de los entrenadores.

2.3.1.3 Test

Se utilizó el test para evaluar y calificar el nivel de preparación física de la resistencia a los deportistas de 30-40 años en el parque la Carolina en la ciudad de Quito.

2.4 Matriz de diagnóstico

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicador	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar Valorar	FLEXIBILIDAD	Morfo funcional	Encuesta	Deportistas
		Metodológico		
		Condición genética		
		Edad		
		Hora de entrenamiento		
		Historia deportiva		
		Temperatura		
		Estados emocionales	Test de flexibilidad	Deportistas
		Activa		
		Dinámica		
		Estática		
		Pasiva		
		Mixta		
Valorar	RENDIMIENTO PERSONAL PRUEBAS DE FONDO	Conexión centrada en objetivos	Encuesta	Deportistas
		Visión metas		
		Automotivación		
		Salud		
		Autoestima		
		Desarrollo personal		
		Autoconciencia		
		Pruebas de fondo	Test físico	Deportistas
		La resistencia orgánica o aeróbica		
		Frecuencia de entrenamiento		
		Duración		
		Zonas de intensidad		
		Sistemas de entrenamiento carreras de fondo		
		Beneficios de las carreras de fondo		
		La flexibilidad en las carreras de fondo		

Elaborado por: José Vera

2.5 Identificación de la población

Las personas utilizadas como instrumentos son cincuenta y cinco las cuales se encuentran cinco entrenadores de atletismo de la disciplina de fondo, quince mujeres aficionadas a las maratones y treinta y cinco hombres de igual forma apasionados por el fondo nacional recalcar que todos ellos han hecho maratones fuera y dentro del país.

Institución	Deportistas	Total	
Parque la Carolina, Club Warubi	Mujeres Hombres	15 40	Participantes
Total		55	

Elaborado por: José Vera

2.6 Identificación de la muestra

La identificación por tener de una población inferior a 200 personas, por lo tanto, no se hizo el cálculo de muestra, y se trabajó con las personas participantes en cada una de ellas.

CAPÍTULO III

3. DIAGNÓSTICO (ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS)

3.1 Encuestas aplicadas a entrenadores y test a deportistas

1. ¿El nivel de conocimientos que poseen los deportistas acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad es?

Tabla 1

Nivel de conocimiento que poseen los deportistas flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto	10	18%
Mediano	13	24%
Poco	28	51%
Nada	4	7%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados que practican de las pruebas de medio fondo responden que, el nivel de conocimientos que poseen los deportistas acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad es poco, otro grupo de indagados responden que su nivel de conocimiento es mediano lo que equivale al 24%, otros opinan alto lo que equivale al 18% y nada lo que equivale al 7%. Al respecto se manifiesta que” La flexibilidad es la capacidad que se tiene en las articulaciones para crear un mayor ángulo de extensión y flexión de las articulaciones, para tener mayor movimiento de esta ya que los facilita y genera mejor lubricación de las articulaciones. (Pérez Feito, 2009, pág. 101). Es muy importante que los aficionados a este deporte deben tener claro acerca de la importancia de la flexibilidad, ya que enriquece su conocimiento y sirven para que sirva.

2. ¿Con respecto a su preparación deportiva posee datos estadísticos acerca del nivel de desarrollo de su flexibilidad?

Tabla 2

Posee datos estadísticos acerca nivel desarrollo flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	7%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	30	55%
Nunca	10	18%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 55% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez posee datos estadísticos acerca del nivel de desarrollo de su flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 20% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden nunca lo que equivale al 18% y finalmente el 7% responde que siempre conoce. Al respecto se manifiesta que existen varios datos estadísticos con relación al desarrollo de la flexibilidad, pues se dice que esta cualidad se desarrolla en cualesquier edad empleada el entrenamiento adecuado, sin embargo, el progreso no será el mismo a cualquier edad, ni tampoco el potencial de mejora. Cuanto más se espere para comenzar cierta clase de programa de flexibilidad después de la adolescencia, menor será la probabilidad de una mejora total. (Alter, 2004, pág. 84). Siempre se debe poseer datos estadísticos acerca del nivel de desarrollo de su flexibilidad, porque esa es la historia del desarrollo y progreso, es un punto de partida para iniciar una fase de entrenamiento, si bien es cierto es importante dentro de la preparación deportiva. La flexibilidad es una cualidad física que ayudan al aumento y progreso de la amplitud de zancada y es muy importante para los corredores de fondo, ya que empezaran a mejorar su técnica y sus movimientos corporales.

3. ¿En el periodo de preparación en las carreras de fondo, usted utiliza una metodología de entrenamiento adecuadamente planificada y direccionada?

Tabla 3

Metodología de entrenamiento planificada y direccionada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	7	13%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	28	51%
Nunca	9	16%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez en el periodo de preparación en las carreras de fondo utiliza una metodología de entrenamiento adecuadamente planificada y direccionada, otro grupo lo que equivale al 20% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden nunca lo que equivale al 16% y finalmente el 13% responde que siempre. La resistencia es una característica específica de la actividad humana y refleja la capacidad del individuo para conservar durante largo tiempo su capacidad de trabajo, independientemente de la naturaleza del trabajo efectuada. Pero en la práctica estas capacidades son limitadas en el tiempo bajo la influencia de una serie de factores que en su totalidad provocan una reducción provisional de la eficiencia de la respectiva actividad. (Zhelyazkov, 2001, pág. 210). Para el entrenamiento de la resistencia, es muy fundamental que se lo haga con variedad de métodos de entrenamiento, con el propósito de incrementar la resistencia, para ello deben tener un conocimiento amplio de los procesos de entrenamiento, después del entrenamiento se debe realizar un entrenamiento de la flexibilidad.

4. ¿Según su criterio personal la edad influye en el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 4

La edad influye en el desarrollo de la flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	4	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 100% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que si la edad influye en el desarrollo de la flexibilidad. La flexibilidad es una capacidad regresiva que va disminuyendo a lo largo de los años, a menos que exista un entrenamiento continuado. Por ello este debe iniciarse en edades tempranas. Esta capacidad física con el tiempo, empieza a decrecer debido a la eclosión hormonal y el crecimiento exponencial de las medidas antropométricas perturba la estabilidad de los valores de la flexibilidad. Este punto de inicio de la involución de la flexibilidad, a partir de aquí no podemos olvidar un trabajo regular y sistemático de la flexibilidad, tanto a nivel profiláctico como de incremento de la elongación muscular. (Santos, 2004, pág. 123). Es importante que el aficionado a esta actividad deportiva conozca, que conforme avanza la edad la flexibilidad, empieza a decrecer, es por ello que esta cualidad física, siempre debe estar presente en los procesos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, esto se lo hará con el propósito de incrementar la amplitud de zancada, mejorar los movimientos corporales, por ende mejorar la técnica de carrera, que es muy fundamental en corredor de estas distancias, esto también servirá para mejorar su estilo personal.

5. ¿Según su consideración la hora de entrenamiento influye en el desarrollo de la flexibilidad?

Tabla 5

Hora de entrenamiento influye en el desarrollo de la flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	7	13%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	28	51%
Nunca	9	16%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez la hora de entrenamiento influye en el desarrollo de la flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 20% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden nunca lo que equivale al 16% y finalmente el 13% responde que siempre, al respecto se manifiesta que (Miguel Bosé, 2012, pág. 21) “Tenemos que observar nuestra vida cotidiana y ver cuando nuestro nivel de exigencia es más alto. Si nos cuesta horrores levantarnos y necesitamos una hora para despejarnos, entonces somos vespertinos y nuestro momento de entreno será a medio día o horas de la tarde. Si somos de los que madrugamos y no nos cuesta empezar con las pilas a topes, nos consideraremos matutinos y la primera hora de la mañana será nuestro gran momento”. Como se observa este autor en su libro especifica todos los pasos que se debe considerar para mantener la condición física, el tema es organizar y planificar nuestra vida diaria, así como se puede organizar la capacidad que sustenta y ayuda a las demás como es la flexibilidad.

6. ¿El historial deportivo influye en el desarrollo personal de los corredores de medio fondo?

Tabla 6

El historial deportivo influye en desarrollo personal de corredores

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	18%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	29	53%
Nunca	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 53% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez el historial deportivo influye en el desarrollo personal de los corredores de medio fondo, otro grupo lo que equivale al 20% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden siempre lo que equivale al 18% y finalmente el 9% responde que nunca. La historia deportiva es una actividad de ejercicio físico que tiene un antes y un después, de carácter competitivo que puede mejorar la condición física de la persona que lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian de no tenerla. Y se la puede asociar como un proceso de adaptación o propósito que se desea mejorar. (Garcia, 2008, pág. 79) “La historia deportiva va a tener especial importancia en la elaboración funcional del deportista, por lo que será hacer constar”. Como lo puede afirmar el autor, el inicio o la aparición del deportista existe desde los primeros inicios que hace o hizo una actividad física y antes de cada ingreso de un deportista él debe tener o se le debe hacer una ficha técnica y si no la posee se deberá hacer test, para comprobar como esta o como viene, este dato sirve para realizar una adecuada planificación de los procesos de entrenamiento deportivo.

7. ¿Según su criterio el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas de 30-40 años es?

Tabla 7

Nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	9	16%
Bueno	11	20%
Regular	35	64%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 64% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años es regular, otro grupo lo que equivale al 20% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 16% y finalmente el 0% excelentes en flexibilidad. Esta se produce en posiciones de estiramiento de una manera sostenida, la cual se la puede realizar de manera activa y se la realiza con la propia fuerza del deportista, se desarrolla cuando el deportista termina su sesión de entrenamiento o competencia (Heyward, Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio , 2008, pág. 245) “La flexibilidad estática es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa”. Es por ello que los deportistas aficionados deben entrenar continuamente con el objetivo de mejorar la flexibilidad, esta es una capacidad condicional que debe ser ejercitada para ampliar los movimientos de zancada y mejorar la técnica personal de carrera de medio fondo.

8. ¿Según su criterio el desarrollo de la flexibilidad depende de estados emocionales de los deportistas?

Tabla 8

Flexibilidad depende de estados emocionales de los deportistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	7	13%
Casi siempre	9	16%
Rara vez	28	51%
Nunca	11	20%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez el desarrollo de la flexibilidad depende de estados emocionales de los deportistas, otro grupo lo que equivale al 20% opinan nunca, otro grupo de indagados responden casi siempre lo que equivale al 16% y finalmente el 13% responde que siempre. (Casal, 2002, pág. 50)“En los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en entrenamiento como en competición, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos debido a que las reacciones del atleta, a causas del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones”. Los estados emocionales influyen en cada disciplina deportiva, ya que están ligados de va a cada instante o preocupación en la flexibilidad, o el fondo influyen mucho para tener un rendimiento personal correcto ya que se habla de deportistas de 30 a 40 años por lo general la mayoría de ellos son aficionados y cuentan con una oficina, la vida de ellos se puede volver hasta sedentaria.

9. ¿Según su criterio conoce los tipos y metodología de trabajo de la flexibilidad?

Tabla 9

Conoce los tipos y metodología de trabajo de la flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Mucho	12	22%
Poco	33	60%
Nada	10	18%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 60% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que conoce poco acerca los tipos y metodología de trabajo de la flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 22% opinan que tiene mucho conocimiento, otro grupo de indagados responden que conocen nada lo que equivale al 18%. (Pedro Gallardo Vázquez, 2017, pág. 11) “Un método es un camino o procedimiento sistemático que se sigue en las ciencias para llegar a ciertas metas. Una de las funciones de los investigadores es realizar estudios mediante un proceso que comprenden los elementos de observación y descripción y análisis de lo que sucede en determinadas circunstancias con el propósito de comprobar o desarrollar teorías, solucionar problemas o perfeccionar las prácticas profesionales”. Si se concientiza un entrenamiento, con métodos arraigados y sistematizados a cada plan de entrenamiento se tiene siempre tiempos para llevar a cabo con el espacio necesario del trabajo de flexibilidad, y esta siga generando mayores resultados en el rendimiento personal del fondo, para ello deben utilizar una metodología adecuada para mejorar la resistencia aeróbica para ello deben utilizar variedad de métodos, que ayuden a incrementar esta importante cualidad física.

10. ¿Según su consideración con qué frecuencia desarrolla los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta?

Tabla 10

Con qué frecuencia desarrolla los diferentes tipos de flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy frecuente	6	11%
Frecuente	11	20%
Poco frecuente	10	18%
Nada frecuente	28	51%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que nada frecuente desarrolla los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta, otro grupo lo que equivale al 20% opinan frecuente, otro grupo de indagados responden poco frecuente lo que equivale al 18% y finalmente el 11% responde muy frecuentemente. Esta flexibilidad es la unión de dos flexibilidades que son la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica y se la puede trabajar cuando el deportista se encuentra en descanso pausado antes de volver a continuar su trabajo. (Mosquera J. A., 2009, pág. 110) “Flexibilidad mixta o facilitación neuromuscular propioceptiva combinación de las dos anteriores. Se obtiene alterando fuerzas internas y externas”. Se debe estar claro de cuando se puede utilizar dicha flexibilidad, pero es personalmente la más utilizada por los deportistas, durante sus entrenamientos, ya que se utiliza durante los entrenamientos, es decir mientras el deportista está realizando alguna acción explosiva, pesada o de larga estancia. Se debe tomar conciencia para que los deportistas la practiquen la flexibilidad, antes, durante y después de los entrenamientos de esta hermosa disciplina.

11. ¿Según su criterio para el desarrollo personal de la resistencia su trabajo está centrada en objetivos y metas?

Tabla 11

La resistencia su trabajo está centrado en objetivos y metas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	28	51%
Casi siempre	13	24%
Rara vez	10	18%
Nunca	4	7%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que siempre para el desarrollo personal de la resistencia su trabajo está centrada en objetivos y metas, otro grupo lo que equivale al 24% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden rara vez lo que equivale al 18% y finalmente el 7% responde nunca. (Orlick, 2009, pág. 18) “Muchos grandes logros, muchos nuevos descubrimientos y muchas hazañas en apariencia imposibles comienzan con una primera visión positiva. Las visiones positivas de lo que quieras lograr y las visiones menores de los pasados que vas a dar para llegar a buen puerto dirigen la búsqueda de excelencia. Parte del continuo reto de alcanzar la excelencia radica en mantener visiones positivas una perspectiva positiva durante los distintos estadios de nuestro viaje”. El enfoque de esta cita habla de cómo se manifiesta un fondista organizado, en donde se quiere lograr los mejores resultados, empezando con una visión a corto plazo y paulatinamente ponerse nuevas metas, para mejorar o reestructurar el estado físico y mental, desde que punto se inicia y hacia donde culminara, puesto que el poder de la mente garantiza un mejor desarrollo de los objetivos planteados.

12. ¿Usted para el desarrollo de la flexibilidad tiene una automotivación permanente y una gran costumbre para entrenar esta cualidad?

Tabla 12

Desarrollo de la flexibilidad tiene una automotivación permanente

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	18%
Casi siempre	4	7%
Rara vez	28	51%
Nunca	13	24%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez para el desarrollo de la flexibilidad tiene una automotivación permanente y una gran costumbre para entrenar esta cualidad, otro grupo lo que equivale al 24% opinan nunca, otro grupo de indagados responden siempre lo que equivale al 18% y finalmente el 7% responde casi siempre. (Gould, 2010, pág. 429) “La automotivación también se relaciona de forma consistente con el mantenimiento del ejercicio, y se la ha utilizado para distinguir a las personas adherentes de las desertoras, a través de muchos escenarios que incluyen centros de entrenamiento, clínicas de medicina preventiva, unidades de rehabilitación cardíaca y gimnasios corporativos”. La automotivación es el estímulo que posee cada persona para conseguir metas claras, con lo cual le ayuda a desenvolverse y mejorar cada día en cualquier ámbito de la vida, en el deporte la automotivación permite que el deportista se sienta confiado de lograr y vencer obstáculos que se le pueda presentar, todo lo que se logre en un futuro, siempre será por su automotivación o su preparación psicológica.

13. ¿Según su criterio usted entrena la resistencia aeróbica para mejorar su salud y autoestima?

Tabla 13

Entrena la resistencia aeróbica por mejorar su salud y autoestima

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	28	51%
Casi siempre	13	24%
Rara vez	10	18%
Nunca	4	7%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que siempre entrena la resistencia aeróbica para mejorar su salud y autoestima, otro grupo lo que equivale al 24% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden rara vez lo que equivale al 18% y finalmente el 7% responde nunca. (Sara Marquez Rosa, 2013, pág. 1) “El control de la dieta y el tipo de cantidad de lo alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo, se le da menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados”. Estando de acuerdo con las autoras, no solamente se debe saber que, para estar con buena salud, solo depende de la forma física, sino también de la forma como se alimenta, convive socialmente, cuantas veces va a los chequeos médicos, psicólogo, para saber cómo su cuerpo y mente se encuentran preparadas para la actividad física y el deporte.

14. ¿En los procesos de entrenamiento de las pruebas de fondo usted toma autoconciencia para prepararse en la flexibilidad de los diferentes miembros corporales?

Tabla 14

Autoconciencia para prepararse en la flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	15%
Casi siempre	13	24%
Rara vez	29	53%
Nunca	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 53% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez en los procesos de entrenamiento de las pruebas de fondo usted toma autoconciencia para prepararse en la flexibilidad de los diferentes miembros corporales, otro grupo lo que equivale al 24% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden siempre lo que equivale al 15% y finalmente el 9% responde nunca. (Heredia Elvar Juan Ramón, 2011, pág. 13) “Inicialmente a la flexibilidad se le ha otorgado una serie de beneficios que intentaremos analizar y relacionar con los objetivos y necesidades para su inclusión en los PAFS para, a partir de ahí, desarrollar una metodología adecuada que atienda, no solo a la aplicación de adecuados métodos sino también a adecuados ejercicios”. De acuerdo con el autor, es necesario saber qué tipo de flexibilidad se necesita para cada deporte, puesto que una mala preparación o exageración de la flexibilidad puede ocasionar, un traumatismo o lesión. Para los corredores de fondo la flexibilidad se deberá trabajar en una elongación activa antes de empezar el entrenamiento o la sesión diaria y finalizar con unos 20 minutos de estiramiento estática.

15. ¿Según su criterio cada que tiempo valora el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años?

Tabla 15

Cada que tiempo valora el nivel de desarrollo de la flexibilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Una vez mes	6	11%
Cada tres meses	13	24%
Cada cinco meses	8	14%
Nunca realizado	28	51%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que cada que tiempo valora el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años y opinan que nunca ha realizado, otro grupo lo que equivale al 24% opinan cada tres meses, otro grupo de indagados responden cada cinco meses lo que equivale al 14% y finalmente el 11% responde una vez al mes. El estado de nuestras capacidades físicas determina la capacidad del propio cuerpo para enfrentarse a cualquier actividad física y deportiva con garantías de éxito. Se llaman básicas porque intervienen en habilidades cotidianas, además su carácter cuantitativo las convierte en el punto de partida para el desarrollo de la calidad del movimiento, el aspecto cualitativo o de habilidad motriz. La evaluación de las capacidades físicas proporciona al alumnado información sobre el estado de las mismas, pueden contrastar capacidades entre el grupo, así como valorar el esfuerzo y los progresos después de un periodo de acondicionamiento físico. (Circujano, 2002, pág. 75). Este importante que cada cierto tiempo se valore la flexibilidad, con el propósito de que cada deportista conozca su nivel de desarrollo y desde allí empezar a planificar para desarrollarla en los procesos de entrenamiento, siendo esta cualidad física condicional, la más importante.

16. ¿Según su criterio la flexibilidad influye en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30 a 40 años?

Tabla 16

La flexibilidad influye en rendimiento personal pruebas de fondo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	28	51%
Casi siempre	8	15%
Rara vez	13	24%
Nunca	6	11%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que siempre la flexibilidad influye en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30 a 40 años otro grupo lo que equivale al 24% opinan rara vez, otro grupo de indagados responden casi siempre lo que equivale al 15% y finalmente el 11% responde nunca. (Heredia ElvarJuan Ramón, 2011, pág. 13) “Inicialmente a la flexibilidad se le ha otorgado una serie de beneficios que intentaremos analizar y relacionar con los objetivos y necesidades para su inclusión en los PAFS para, a partir de ahí, desarrollar una metodología adecuada que atienda, no solo a la aplicación de adecuados métodos sino también a adecuados ejercicios que aseguren una óptima relación riesgo/beneficio a nivel articular”. Cuando se empieza el entrenamiento diario, la flexibilidad debe estar presente siempre, así como la oscilación y el estiramiento en el calentamiento, en la vuelta a la calma ayuda a un mayor rango de elasticidad y la recuperación del cansancio producido por una sesión de entrenamiento, por lo cual la recuperación sería más rápida, es por ello que el entrenamiento de la flexibilidad es de vital importancia en todos los deportes, porque evita lesiones.

17. ¿Con que frecuencia realiza la evaluación de las de pruebas de fondo y la preparación de la flexibilidad?

Tabla 17

Con que frecuencia realiza la evaluación de las pruebas de fondo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy frecuente	6	11%
Frecuente	11	20%
Poco frecuente	10	18%
Nada frecuente	28	51%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que nada frecuente realiza la evaluación de las de pruebas de fondo y la preparación de la flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 20% opinan frecuente, otro grupo de indagados responden poco frecuente lo que equivale al 18% y finalmente el 11% responde muy frecuente. Evaluación de individuos e identificación de las capacidades físicas que necesitan mejorar. La valoración individual de la aptitud física ayuda a identificar el nivel de las diferentes cualidades específicas para definir objetivos realistas tanto a corto como a largo plazo. La identificación de las cualidades que presentan mayores carencias permitirá conocer la cualidad que será el objetivo prioritario a mejorar. Los resultados de un test serán útiles se realmente miden lo que se supone que miden (validez) y si son respectivos (fiabilidad). Estas características de validez y fiabilidad, deben estar presentes, en todo test para que sea provechosa y útil, además estas son las claves en la evaluación de la calidad del test. (Garachatea, 2012, pág. 268). La evaluación de la prueba se las debe hacer con mucha frecuencia, con el objetivo de conocer cuál es el nivel de preparación con respecto al desarrollo de la resistencia aeróbica.

18. ¿Usted conoce acerca de las zonas de intensidad, para realizar el entrenamiento adecuado de las pruebas de fondo?

Tabla 18

Conoce las zonas de intensidad para entrenar resistencia

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	16%
Casi siempre	11	20%
Rara vez	30	55%
Nunca	5	9%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 55% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que rara vez conoce acerca de las zonas de intensidad, para realizar el entrenamiento adecuado de las pruebas de fondo, otro grupo lo que equivale al 20% opinan casi siempre, otro grupo de indagados responden siempre lo que equivale al 16% y finalmente el 9% responde nunca. (Roa, 2008, pág. 86) El objetivo es la sobre carga de volumen. El método continuo permite durar mucho tiempo a menor intensidad y logra cambios de adaptaciones centrales y periféricas que preparan al organismo para soportar el macrociclo de entrenamiento y los programas de intensidad por venir. Esta es una fase fundamental para el logro de la evolución de la forma deportiva. El trabajo se enfoca en la resistencia de base”. Las zonas de intensidad son aquellas que se utilizan para la ayuda del trabajo organizado y sistemático, desde el calentamiento hasta la finalización del entrenamiento. Y depende de la forma física que posea el deportista o persona sedentaria, y desde ahí comenzar a aumentar las zonas de intensidad, así llegar al planeado y logro del aficionado.

19. ¿Considera importante que el autor de la investigación elabore una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas de resistencia y de flexibilidad?

Tabla 19

Autor de la investigación elabore una propuesta alternativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	34	62%
Importante	21	38%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 62% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que es muy importante que el autor de la investigación elabore una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas de resistencia y de flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 38% opinan importante. La elaboración de este documento constituirá una guía de trabajo tanto para entrenadores, como para deportistas aficionados, lo cual contendrá ejemplo de sesiones de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbicas, pruebas de fonda, según los diferentes métodos de entrenamiento, también contendrá ejercicios de flexibilidad que ayuden al mejoramiento de la amplitud de movimientos y además de la técnica de carrera, esta guía contendrá aspectos relevantes como el tema, objetivos, fases de entrenamiento inicial, de desarrollo y final, cada uno de estas fases tendrán sus propias características como series, repeticiones, pausas, micro pausas de acuerdo al método seleccionado, todos estos aspectos estarán fundamentados de acuerdo a la metodología del entrenamiento deportivo, según las tendencias contemporáneas y autores de gran renombre que contribuyen al mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes técnicas y bases metodológicas del entrenamiento.

20. ¿Según su criterio la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar los procesos de entrenamiento de las capacidades de resistencia aeróbica y la flexibilidad?

Tabla 20

Propuesta ayudará mejorar los procesos entrenamiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	34	62%
Casi siempre	15	27%
Rara vez	6	11%
Nunca	0	0%
TOTAL	55	100%

Fuente: Encuesta aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 62% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que siempre la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar los procesos de entrenamiento de las capacidades de resistencia aeróbica y la flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 27% opinan casi siempre y finalmente el 11% opina rara vez. La aplicación de esta propuesta alternativa constituirá una guía de trabajo tanto para entrenadores, como para deportistas aficionados, lo cual contendrá ejemplos de sesiones de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbicas, pruebas de fonda, según los diferentes métodos de entrenamiento, también contendrá ejercicios de flexibilidad que ayuden al mejoramiento de la amplitud de movimientos. Todos estos aspectos antes seleccionados ayudaran a mejorar las dos principales cualidades físicas como la resistencia y la flexibilidad, que son dos cualidades físicas que se desarrollan en forma paralela, cada una necesita de la otra, para poder progresar, por ejemplo el desarrollo de la cualidad física de la flexibilidad, es muy fundamental que se desarrolle, con el propósito que se evite lesiones deportivas y además sirven para el incremento del desarrollo de la amplitud de movimientos cuando se está realizando la amplitud de movimiento y de zancada, además mejora la técnica de carrera.

3.2 Test físico evaluado a los deportistas aficionados que practican carreras de medio fondo en el Parque la Carolina de la ciudad de Quito

Test de 1000 metros

Tabla 21

Test de 1000 metros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	7%
Muy bueno	15	27%
Bueno	8	15%
Regular	28	51%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la resistencia es regular, otro grupo lo que equivale al 27% opinan que tiene una condición muy buena, otro grupo de indagados responden bueno lo que equivale al 16% y finalmente el 7% son excelentes, según sus características. (Benitez Sillero Juan de Dios, 2010, pág. 44) “La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la capacidad de realizar un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con el máximo aprovechamiento energético”. Los autores hacen referencia a algo muy importante que la resistencia aeróbica tiene como fundamental el oxígeno, el cual a la larga permite alcanzar mejores niveles de resistencia, y por lo cual se realiza un mayor gasto energético, pero cómo se mencionado anteriormente se debe desarrollarla con trabajo de larga duración. Las evaluaciones deben ser periódicas con el propósito de conocer cómo van evolucionando las capacidades físicas, de manera particular las pruebas de medio fondo.

3.3 Test de flexibilidad de los diferentes segmentos corporales aplicado a los deportistas aficionados que practican carreras de medio fondo en el Parque la Carolina de la ciudad de Quito

Test girar los brazos hacia atrás

Tabla 22

Test girar los brazos hacia atrás

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	13	24%
Bueno	14	25%
Regular	28	51%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se considera que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad de los brazos en el test girar los brazos hacia atrás es regular, otro grupo lo que equivale al 25% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 24%. Con una pica graduada en centímetros entre ambas manos, rotar los brazos hacia atrás (totalmente extendidos) por encima de la cabeza y volver a la posición inicial. Se repite la prueba reduciendo progresivamente la distancia entre las manos, registrando la marca mínima con la que se consigue realizar correctamente el ejercicio, será preciso medir la distancia entre acromion de los hombros para ajustar la valoración. (Ruiz, 2002, pág. 271). Este tipo de test sirve para detectar el nivel de rotación de los hombros, esto sirve para realizar movimientos por el eje longitudinal por movimiento de los brazos para corredores de fondo y medio fondo, esto depende para realizar los movimientos naturales al momento que se esté llevando a cabo las carreras sea de practica o de alguna competencia.

Test flexión de tronco hacia adelante

Tabla 23

Test flexión del tronco hacia adelante

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	7%
Muy bueno	8	14%
Bueno	13	24%
Regular	30	55%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 55% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en el test flexión del tronco hacia adelante es regular, otro grupo lo que equivale al 24% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 14%. Y finalmente un grupo, pequeño de aficionados al deporte equivalente al 7%. Su objetivo es medir la movilidad estática de la cadera y columna lumbar, Según Grosse esta prueba pretende medir la agilidad en el ámbito tronco cadera piernas. Para iniciar su ejecución el examinado se colocará de pie sobre un banco sueco. Las piernas permanecerán totalmente extendidas y los pies juntos y ajustados a un borde extremo del banco, junto al medidor. 219. Esta prueba de flexibilidad es muy fundamental ejecutarla porque nos ayuda a valorarnos, para detectar en qué estado se encuentran los deportistas, para de allí tomar cartas en el asunto para corregir algunas serias deficiencias con respecto al desarrollo de la flexibilidad, que es primordial en la práctica de los deportes, por ello es que se tome en cuenta, ya que ha sido una cualidad física bastante relegada a un segundo plano, siendo la más importante.

Test flexión profunda del tronco

Tabla 24

Test flexión profunda del tronco

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	5	9%
Bueno	10	18%
Regular	40	73%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se revela que el 73% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en el test flexión profunda del tronco es regular, otro grupo lo que equivale al 18% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 9%, pequeño de aficionados al deporte equivalente al 0%. Se evalúa la flexión global de tronco y extremidades. Con piernas separadas a una anchura máxima de 80cm, flexionar la cadera y rodillas de manera que pasemos las manos atrás entre las piernas. Se registra en centímetros midiendo la mayor distancia que se enlaza empujando el cursor. (Ruiz, 2002, pág. 271). Como se ve hay varios tipos de flexibilidad o métodos para entrenarlos, pero también existe las definiciones de la flexibilidad, la cual ayuda de forma más específica y directa a planificarlas, dentro de los entrenamientos específicos y de los cuales cada uno de ellos se va enmarcando a cada deportista que efectuó un buen entrenamiento en el fondo. Ejercitar la flexibilidad no sólo mejora el rendimiento físico y la calidad de los movimientos, sino que permite una mejor postura, disminuye el dolor muscular después del ejercicio, facilita el flujo sanguíneo y previene lesiones.

Test Spagat

Tabla 25

Test Spagat

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	0	0%
Bueno	8	15%
Regular	47	85%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se concluye que el 85% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en el test spagat es regular, otro grupo lo que equivale al 8% opinan que tiene una condición buena. (López Jiménez, 2009, pág. 12) “Todos podemos aprender a estirarnos, independientemente de la edad o flexibilidad que tengamos. No es preciso tener una excelente condición física ni grandes cualidades atléticas. Son el puente entre la vida sedentaria y la activa, gracias a ellos se mantienen los músculos flexibles y se les prepara para el movimiento, ayudándoles a hacer el cambio diario de la inactividad por la actividad vigorosa sin esfuerzo violento Los métodos son suaves, lentos y adaptables a la tensión muscular y a la flexibilidad de cada cual. El estiramiento puede realizarse en cualquier momento: en el trabajo, en el coche, esperando el autobús, andando por la calle, bajo la sombra de un árbol o en la playa. Nos estiraremos antes y después de una actividad física, pero también siempre que podamos durante el día. Para eliminar la tensión del cuerpo y de la mente, el estiramiento debe ser componente de la vida diaria

Test flexión del tronco sentado

Tabla 26

Test flexión del tronco sentado

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	8	15%
Bueno	15	27%
Regular	32	58%
TOTAL	55	100%

Fuente: Test aplicado deportistas La Carolina Quito

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que el 58% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en el test flexión del tronco sentado es regular, otro grupo lo que equivale al 27% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 15%. Situado el alumno descalzo, sentado en el suelo con los pies colocados sobre el pie del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocan los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo estas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo. Desde esa posición, mientras un compañero sujeta con un brazo las rodillas, se realiza una flexión profunda del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición hasta que se haya leído la distancia alcanzada. (Rueda, 2001, pág. 75). Siempre se debe evaluar la flexibilidad, ya que es una cualidad física importante dentro de los procesos de preparación deportiva, es preocupante, por cuanto esta cualidad física ha sido relegada a un segundo plano por todos los deportistas, solo se han preocupado de hacer su entrenamiento de carreras continuas.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título de la propuesta

Guía didáctica metodológica de la importancia de la flexibilidad en los deportistas que practican fondo, para el entrenar y mantener la, en los aficionados de treinta a cuarenta años en el Parque la Carolina de la Ciudad de Quito en el año 2017.

4.2 Justificación e importancia

Se diagnosticó permitió visualizar desde un punto de vista analítico y técnico, detectar diferentes potencialidades falencias de entrenadores y deportistas en relación a los procesos planificados que deberían orientar a los procesos de enseñanza y aprendizaje en el entrenamiento de la flexibilidad para la carrera de fondo en el Parque la Carolina de la ciudad de Quito.

Permite tener en consideración nueva perspectiva de identificación de análisis y solución a los problemas del fondo en personas de 30-40 años Parque la Carolina Ciudad de Quito, a que presentan los entrenadores en el dominio de los fundamentos teórico-prácticos sobre los métodos del entrenamiento que deberían orientar a la práctica deportiva del fondo y la influencia de la flexibilidad para el rendimiento personal en deportistas de 30-40 años

El diagnóstico detecto el bajo nivel de conocimientos y dominio en la ejecución de la flexibilidad, que determinan el deporte del fondo.

Esta guía didáctica es una propuesta pedagógica que orienta metodológicamente a la disciplina deportiva y pretende ser una herramienta educativa que facilite el

aprendizaje de una manera adecuada y con conocimiento lógico de la flexibilidad. Como una herramienta se ha adoptado para relacionar los métodos didácticos y pedagógicos tanto para los procesos de E-A de la educación física y el rendimiento deportivo.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Consideraciones generales de la flexibilidad

El resultado de cualquier programa de flexibilidad puede ser mucho más fácil de predecir y menos azaroso se conocen y aplican ciertos principios biológicos y biomecánicos. Para evaluar la flexibilidad de una persona y formular un programa de entrenamiento de su flexibilidad, no solo deben considerarse las ventajas de aumentar la misma, sino también las posibles lesiones y deterioro funcional y el rendimiento en caso de que el progreso lleve a cabo en condiciones inadecuadas.

Todos los individuos, incluyendo entrenadores, instructores, preparadores físicos, fisioterapeutas, artistas, atletas y participantes, deberían aprovechar cualquier oportunidad que se les presente para estar informados de los diversos factores que inciden en el desarrollo óptimo de la flexibilidad. La flexibilidad ha sido definida indistintamente como movilización, libertad de movimiento o técnicamente, como la amplitud de movimientos obtenible en una articulación o conjunto de articulaciones. La cantidad o grado de amplitud de movimiento es específica para cada articulación. (Alter, 2004, pág. 14)

Para obtener las máximas ventajas de un programa de entrenamiento de la flexibilidad debe conocerse y comprenderse que puede y que no puede lograrse aplicándolo adecuadamente. Antes de analizar el valor de dicho programa, es necesario

diferenciar un programa de entrenamiento de flexibilidad es definido como un programa de ejercicios, planificado, intencional y regular, que en cierto tiempo puede ampliar plenamente y progresivamente la amplitud de movimientos en una o varias articulaciones. Por el contrario, el programa de flexibilidad para el calentamiento o fase de relajación (enfriamiento se define como el programa de ejercicios regular y planificado intencionalmente realizados inmediatamente.

4.3.2 La flexibilidad

La flexibilidad debe desarrollarse o trabajar en las edades tempranas, puesto que en esas edades las articulaciones son más flexibles y logran tener una mejor elongación de dichas articulaciones y músculos, puesto que ha edades mayores se dificulta y es más largo y a veces imposible el desarrollo de la flexibilidad.

(Bernal, 2009, pág. 118) “Durante la educación primaria debemos mantener una atención especial para favorecer en nuestras clases la amplitud de los movimientos corporales, y así poder modificar la tendencia involucionista de esta cualidad”.

El autor lo manifiesta y estoy totalmente de acuerdo con él, puesto que se trabaja la flexibilidad en edades menores, pudiendo tener deportistas con una alta amplitud de las articulaciones, lo cual a la larga ayudará en el deporte, y su nivel de tolerancia será más alto y lograr desarrollar una disciplina con mayor facilidad, es por ello que se debe hacer entrenamientos regulares, porque es una capacidad física que decrece sino se la entrena adecuadamente.

4.3.2.1 Flexibilidad pasiva

Cuando se habla de una flexibilidad pasiva, es dirigirse a la flexibilidad que se realiza cuando se termina un ejercicio o entrenamiento, ayuda y permite que las articulaciones vuelvan a estar en el estado que se empezó, y se debe trabajar con ayuda, es decir con la ayuda de un compañero.

(Ylinen, 2009, pág. 6) “La flexibilidad estática se refiere a la magnitud del estiramiento que se puede alcanzar de manera pasiva, mientras que los músculos permanecen completamente relajados; la fuerza muscular no tiene ninguna influencia en los resultados”.

Como el autor lo menciona, cuando se realiza este tipo de flexibilidad no interviene una fuerza necesaria, puesto que este tipo de estiramiento ayuda a volver a la calma las articulaciones y músculos después de a ver realizado una actividad física sea está de alto bajo impacto.

4.3.2.2 Flexibilidad activa

La flexibilidad activa es utilizada cuando se va a empezar un entrenamiento o actividad, esto permite tener una mayor amplitud articular para realizar un trabajo sea este de impacto fuerte o de bajo nivel, ayuda a evitar lesiones, y es necesaria realizarla de la mejor manera y con la amplitud necesaria de cada una de las articulaciones.

(Polischuk, 2007, pág. 102) “Por flexibilidad activa entendemos la capacidad del deportista para realizar los movimientos con una gran amplitud a cuenta de la actividad de aquellos grupos musculares que circulan a la articulación correspondiente”.

Es algo importante lo que menciona el autor, este tipo de flexibilidad ayuda a preparar a las articulaciones para que realicen una actividad, según la actividad que se realice, preparando las articulaciones y más aún depende del deporte que se realice, ya que todos los deportes son diferentes y se necesita diferentes tipos de articulaciones.

4.3.2.3 Flexibilidad mixta

En la flexibilidad mixta intervienen dos tipos de flexibilidad la activa y la flexibilidad pasiva, es un tipo de flexibilidad que podemos utilizarla según el deporte.

(Vargas, 2007, pág. 98) “Corresponde a la capacidad de utilizar una amplitud de movimientos de la articulación en la ejecución de una actividad física, tanto a la velocidad normal como acelerada”.

Como el autor lo manifiesta esta flexibilidad se la utiliza a la velocidad y aceleración de un movimiento, es decir se utiliza la flexibilidad activa y la flexibilidad dinámica, para lograr realizar un movimiento mixto.

4.3.3 La flexibilidad como cualidad motriz del ser humano

En la teoría del entrenamiento deportivo la flexibilidad se determina como la capacidad del individuo de ejecutar movimientos con gran amplitud. Esta peculiaridad cualitativa de la motricidad humana revela ciertas particularidades morfo funcionales específicas del aparato músculo esquelético que condicionan las características especiales de la actividad motriz (el grado de movilidad entre los dos eslabones). Un criterio básico de flexibilidad es la amplitud máxima de los movimientos medido en grados y magnitudes lineales mediante goniómetros y otros medios.

Por la naturaleza, el entrenamiento de la flexibilidad puede ser pasivo o activo. El activo revela capacidad del organismo para alcanzar considerables desviaciones mediante la participación activa de los músculos que garantizan el movimiento en una

articulación determinada (con mayor frecuencia la coxofemoral, la del hombro, la columna vertebral, etc).

La flexibilidad pasiva se determina por la magnitud de la amplitud alcanzada bajo la influencia de las fuerzas externas. Generalmente los índices de flexibilidad en sus formas pasivas de manifestación son más altos que en los movimientos activos. La magnitud de la diferencia, conocida como la flexibilidad de reserva, para cada movimiento concreto tiene un óptimo correspondiente, es decir, la reserva necesaria que garantiza la máxima efectividad del movimiento. (Zhelyazkov, 2001, pág. 278)

La flexibilidad excesiva, así como la ausencia de la respectiva reserva, son inoportunas desde el punto de vista de las condiciones óptimas para realizar la actividad motriz. En el primer caso se dificultan las correcciones sensoriales, ya que aumentan los grados de libertad de una articulación determinada y en el segundo se limitan las posibilidades para un perfeccionamiento técnico y mayor expresividad de los movimientos.

4.3.4 Métodos de entrenamiento

La flexibilidad se puede entrenar los diferentes modos. En la actividad física deportiva, y en los programas de fitness más habituales los métodos más utilizados son los que presentamos en este apartado. Se pretende o no desarrollar más o menos específicos entrenamientos de flexibilidad o variaciones (combinándola con otras cualidades o capacidades). Estas últimas respetan la lógica estrategia que activa el reflejo miotático inverso. En realidad, también, los mecanismos fisiológicos internos implicados en los métodos, pueden ser explicados gracias a las facilitaciones propioceptivas neuromusculares.

Los métodos de entrenamiento de la flexibilidad funcionan porque algunos modos inhiben el reflejo de estiramiento. En tal caso estaremos activando más o menos constantemente, alguna o algunas inhibiciones también codificadas en los modelos explicativos neurofisiológicos. En cualquier caso, conocer el funcionamiento básico del mencionado reflejo, será condición indispensable si se quiere optimizar tales tipos de entrenamiento. De este modo nos limitaremos a trazar un breve glosario de métodos o sistemas frecuentemente utilizados para entrenar dicha capacidad.

Método CRAC. En síntesis, se trata de la repetición consecutiva de los métodos anteriores; primero el “contrae – relaja”, luego el “mantén relaja”. A veces se modifica el segundo ofreciendo el aumento de resistencia externa a la contracción isométrica. Lo podemos resumir de la siguiente manera. Se alcanza una posición de tensión. Se contrae voluntariamente el agonista durante 6” entre el 30-50% de la máxima contracción isométrica voluntaria. Se relaja (3-4). Se contrae el antagonista 10” entre 50-80% de máxima contracción voluntaria. Se repite el ciclo entre 3 y 5 veces y al final se procede aumentando el estiramiento gracias a una fuerza externa (en modo pasivo). (Dieguez, 2007, pág. 172)

Método dinámico de “inhibición cruzada” . Cuando se utiliza cualquiera de las tres técnicas anteriores, a veces es posible añadir un ulterior reflejo inhibitorio contrayendo el musculo homónimo opuesto. Si estoy estirado el bíceps femoral derecho, puedo contraer voluntariamente el bíceps femoral izquierdo. Esta lógica respeta los esquemas de movimiento cruzado del cuerpo humano.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Elaborar una guía didáctica de ejercicios de la flexibilidad, en un documento innovador sobre la importancia, necesidad y beneficios del trabajo de la flexibilidad

para Proporcionar a los entrenadores y deportistas aficionados del fondo, en el Parque la Carolina de la Ciudad de Quito del 2017.

4.4.2 *Objetivos específicos*

- Seleccionar ejercicios de la flexibilidad, para ayudar a los deportistas de fondo y mejorar su entrenamiento mediante ejercicios generales, específicos, y de calentamiento.
- Mejorar el rendimiento personal de los deportistas y sus tiempos para ganar mayor rango de desplazamiento mediante la flexibilidad.
- Socializar la guía como estructura de un entrenamiento paulatino, planificado, su importancia y, con muchos beneficios físicos y médicos.

4.5 Ubicación sectorial y física

La ubicación sectorial y física que se llevó a cabo para la aplicación de la propuesta corresponde a:

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón y Ciudad: Quito, Quito.

Periodo de la Aplicación: 2018

Parque la carolina Perteneciente a la dirección de deportes del municipio de Quito. La propuesta se socializo a todos los entrenadores y deportistas del Parque la Carolina que son sujeto de estudio y participación.

4.6 Desarrollo de la propuesta

EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y LA IMPORTANCIA DE LA CARRERA DE FONDO

Objetivo: Interpretar la flexibilidad de una manera acorde para el fondo y tener el concepto claro y el conocimiento para su total funcionalidad.

Introducción: la flexibilidad es una capacidad condicionante y entrenable en el deporte como el fondo para este proyecto es la parte esencial ya que en muchas de sus aceptaciones nos olvidamos de su vital importancia.

Desarrollo: Para este proceso nos guiaremos de una forma ordenada y correcta para tener un orden apropiado. Tener mayor coordinación de mano pie.

- Mejorar la amplitud de pasos
- Siempre el calentamiento, antes del entrenamiento.
- Prevenir lesiones, Mejorar tiempos.
- Tener menor desgaste de energía, Mejora del rendimiento
- Reducción del riesgo de lesiones, Reducción de las molestias musculares
- Mejora la postura
- Ayuda a la técnica, trabajar la resistencia.

Reflexiones y comentarios: Al tener un mayor conocimiento de la flexibilidad aumentaremos la forma de entrenarla para su mantenimiento y tenerla pendiente, pues mirar el objetivo de su entrenamiento no abrirá márgenes y rendimientos adecuados y conocer toda su preparación hacia un entrenamiento menos riesgoso con mayores.

Sesión de Entrenamiento N° 1			
Tema: Movilidad de la parte superior cuello y cabeza y trabajo de la resistencia		Objetivo: Fortalecer los movimientos articulares del cuello para mejorar la lubricación y el calentamiento de este.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada	Tiempo 55 min	Método Repeticiones
		Parque La Carolina	
Calentamiento		Palabras claves: Oscilación, movilidad, cuello.	
<ul style="list-style-type: none"> Hacer de adelante hacia atrás demorándonos hasta 2" en la ejecución de cada uno de los movimientos, con una serie de diez, esto equivale a 25 segundos. 3(12*25")1'30". 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> Trotar CCL 40' en una superficie de césped o pavimento. La misma cantidad de tiempo de forma circular hacia el lado derecho y hacia atrás. 3(12*25")1'30". 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> Cambiar cabeza recta de derecha a izquierda, con una serie tres series. 3(10*32")1'30". 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Final o Evaluación			
Mantener la parte del cuello caliente y con buena lubricación para el trabajo a realizar en la disciplina del fondo.			

Sesión de Entrenamiento N° 2			
Tema: Lubricación de los hombros y omoplato, carrera para mejorar la velocidad.		Objetivo: Lubricar los hombros, omoplato, para la práctica diaria, para hacer trabajo de intervalos en esta sesión.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 70 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras claves: hombros, extensiva, sincronizada.	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar las manos en los hombros y de ahí diez veces de manera extensiva hacia afuera y atrás de manera circulatoria. 1(10) • De la misma manera hacia adelante diez veces de una manera paulatina no acelerada una serie de cada una 2(1x10rep)15”. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones de 400m a un ritmo del 75% y con descanso de 2 minutos, hacerlo dos veces simultáneamente. • 2(400/2*75%)6 • De manera sincronizada 15 veces mano izquierda arriba mano derecha abajo y movemos hasta terminar la serie. • 1(15) 			
Elaborado por: José Vera			
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Con los brazos en forma de carrera con un ángulo de 45 grados y hacemos hacia adelante hacia atrás 2(12rep*7)1’. 			
Elaborado por: José Vera			
Final o Evaluación			
<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda en la movilidad articular y entrada en calor en los hombros y espalda y el trabajo general. 			

Sesión de Entrenamiento N° 3			
Tema: Flexibilidad y entrada en calor de las articulaciones de los brazos y estiramiento muscular del mismo, mejora del VO2 MAX.		Objetivo: Mejorar flexibilidad y el trabajo del fondo con calentamiento de los brazos y antebrazos.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 65 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Parque Carolina	
Calentamiento			
<p>Agarramos con la mano izquierda el brazo derecho, una vez hecho 12 veces hacemos oscilación adelante y atrás, de la misma forma con la izquierda. 2(12).</p> <p>Agarrar las dos manos juntas entrelazando los dedos y giramos particularmente de izquierda a derecha y de derecha a izquierda derecha durante 20 segundos. 2(20'' *2)30''</p>		Palabras claves: activación, Estiramiento, flexibilidad, entrelazados.	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote con cambio de ritmo por 45 minutos, con un minuto al 70% y bajando el ritmo a un 55% los tres minutos. • 5´trabajo de técnica para el fondo. 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Manos atrás, tiramos el cuerpo hacia adelante y luego las manos atrás, por 15'' y arriba 15''. 4(15''*1)20''. 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Final o Evaluación			
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante ejecutar estos movimientos siempre antes de cualquier entrenamiento puesto que entraremos en calor y la movilidad articular será adecuada. 			

Sesión de Entrenamiento N° 4			
Tema: Estiramiento del tronco y movilidad en la cintura con carrera de ritmo para mejorar el rendimiento.		Objetivo: Sincronizar movimientos flexibles con el calentamiento del tronco y la cintura para tener mayor ritmo en el entrenamiento y hacer intervalos de ritmo.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
		Parque Carolina	
Calentamiento		<p align="center">Palabras Claves Vertical, mantenimiento, frontal</p>	
Parados verticalmente con la mejor postura giramos el tronco hacia un lado elevado la mano y hacia debajo de ese lado, manteniéndolo 10 segundos de un lado y 10 segundos del otro lado, luego hacia adelante y hacia atrás 10 segundos más, tres repeticiones de cada uno. 3(4/10'')			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> Hacer 10 repeticiones de 500 metros a un ritmo del 70% del ritmo cardiaco que posee el deportista. 1(500/10*2') Pararse recto bajamos el tronco y con la mano tratamos de tocar la punta de los pies, luego subimos y ahora tiramos el tronco hacia atrás hasta donde resistamos. 2(4repx8'') 		 <p align="center">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> Girar el cuerpo de un lado al otro el cuerpo de lado izquierdo los más alejado del lado frontal y la más cerca del lado posterior. 2(4repx8'') 		 <p align="center">Elaborado por: José Vera</p>	
Final o Evaluación			
Que el ejercicio se encuentre bien ejecutado y se note su propósito.			

Sesión de Entrenamiento N° 5			
Tema: Movimiento y flexibilidad de las rodillas para el trabajo de cuesta y vuelta a la calma.		Objetivo: Incrementar la movilidad articular de la rodilla y ligamentos para tener mejor desempeño y evitar lesiones.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 20 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Parque Carolina	
Calentamiento			
<p>Parados nos agachamos y agarramos las rodillas y en forma circular alejamos una rodilla de la otra hacia afuera y luego uniéndolas hacia dentro por la parte externa por 8 veces.</p> <p>Parados firmes ahora hacia adentro el mismo gesto circulatorio del anterior igual esta vez uniendo y luego extendiendo.</p>		<p>Palabras Claves</p> <p>Circulatorio, movimiento articular, partes inferiores.</p>	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta de 200 metros a ritmo del 90% 12 repeticiones por dos series. • 2(12*200m/2')10' • Trote de 10' suave para recuperar. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Extendemos las rodillas, esto es abajo y arribaba, flexionando las rodillas 12 segundos por cada una 2(12''*1)20''. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Final o Evaluación			
<p>Trabajo de lubricación para las rodillas considerando que el fondo es un deporte de impacto y como se está realizando cuesta ayuda a que el impacto no sea más duro y compacto.</p>			

Sesión de Entrenamiento N° 6			
Tema: Trabajo de calentamiento para los tobillos y su lubricación, con carrera de fondo resistencia.		Objetivo: Calentar de forma correcta los tobillos y sus articulaciones para el trabajo del día, aumentando con carrera continua.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 75 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras Claves Tobillos, metatarso, movimiento circulatorio.	
Parados verticales, fijamos un pie de apoyo y con el falso generar movimientos circulatorios por 12 segundos de un pie y 12 segundos por el otro tobillo del pie diferente. 1x12”c/u En un espacio o algo que de poyo y que este separado del piso diez centímetros de alto, se coloca y se extendiendo el tobillo hacia abajo, por diez segundos y luego por el mismo tiempo el otro repitiéndolo tres veces. 3(10”x3)45”.			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de carrera continua lenta por 60 minutos y trabajo del braceo. • Estiramiento prolongado activo. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Trote de puntillas y en skipping 1(12” *10) 			
Final o Evaluación			
Se dirige un buen calentamiento de los tobillos y no tener riesgos del mismos y muy recomendable para después de las sesiones de entrenamiento.		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 7			
Tema: Trabajo de flexibilidad que ayuda a la coordinación con carreras de intervalos 120 metros.		Objetivo: Incrementar de la flexibilidad para una coordinación correcta y trabajo técnico y con rapidez para ser más técnico y coordinado.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada, ligas.	Tiempo 65 min	Método Repeticiones
		Al aire libre y un espacio con áreas verde.	
Calentamiento		Palabras Claves Micro pausa, amarrada, productiva, rodillas.	
<p>Realizaremos tres series de seis repeticiones de cada una de diez metros con descanso de cinco segundos como micro pausa y con 20 segundos de pausa Ejemplo. 3(6 x 10mt/5") 20"</p> <p>Realizaremos tres series de seis repeticiones de cada una de diez metros con descanso de cinco segundos como micro pausa y con 20 segundos de pausa larga Ejemplo. 3(6 x 10mt/5") 20".</p>			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de velocidad y técnico. • Repeticiones de 120 metro con descanso de un minuto, con una macro pausa de 5 minutos. • 3(8*120m/1')5' 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Se le colocara una liga en la cintura amarrada al poste, donde el deportista deberá levantar las rodillas durante 6 segundos y descansara 20 segundos, esto lo realizaremos 10 veces. 10(6" *20")1'. 			
Final o Evaluación		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece los músculos y baja margen de lesión, trabajo ayuda a coordinar mejor los brazos y la flexibilidad será más productiva para crear una buena coordinación. 			

Sesión de Entrenamiento N° 8			
Tema: Trabajo de aductores de cadera más coordinación de las manos pie.		Objetivo: Seleccionar un correcto calentamiento de los aductores de la cadera para hacer un proceso bueno y hacer la práctica diaria.	
Deportistas 50	Materiales		Tiempo 70 min
	Indumentaria adecuada.		Método Repeticiones
Calentamiento		Palabras Claves Nuca, equilibrio, continuo, apoyo	
<p>Grados, en un movimiento continuo esto permitirá que el aductor de la cadera logre estirarse más tiempo.</p> <p>Este ejercicio se realiza 8 series de 8 repeticiones cada uno y con un tiempo de descanso de 25 segundos $8(8rep*25'')$1'.</p>			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • El deportista elevara la pierna 50-60 unos 2 minutos y cambiando. • Carrera en el césped o partes con dificultades a un ritmo de 75% de trabajo 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variante: Se debe apoyar en algo y girar, elevado el fémur a la altura de la cadera y girar circulatoriamente.			
Final o Evaluación		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Se busca mejorar la postura en la disciplina del fondo 			

Sesión de Entrenamiento N° 9			
Tema: Flexibilidad y Estiramiento lumbar, con trabajo de cambio de ritmo tipo Fartlek		Objetivo: Incrementar la flexibilidad para el calentamiento los músculos que intervienen en la cadera y oblicuos para trabajar cambios de ritmo.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
Calentamiento		Al aire libre	
<p>Luego decúbiteo ventral hacemos, las dos piernas juntas por cuarenta segundos cada repetición hacia atrás cinco repeticiones de la forma como se describe en la introducción.</p> <p>La misma posición y en el mismo ejercicio nos tiramos hacia adelante 30”.</p>		Palabras Claves Lumbar, retorno, posición inicial	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Corremos a un ritmo del 60% 800 metros y a ritmo del 95% 200 metros esto por 40 minutos. • Trabajos de flexibilidad activa 8 minutos 			
Elaborado por: José Vera			
Variantes			
<ul style="list-style-type: none"> • Acostado en el suelo decúbiteo ventral, con el cuerpo estirado, comienza empujando el cuerpo hacia atrás sobre el pecho y ayudándote con los brazos; repite el ejercicio 30 segundos por tres veces. 			
Final o Evaluación			
<p>Se evalúa la ejecución perfecta y movimiento lumbar y se gana rendimiento al hacer los trabajos de fartlek.</p>			
Elaborado por: José Vera			

Sesión de Entrenamiento N° 10			
Tema: Trabajar la técnica con movimientos, lubricación y Estiramiento cervical		Objetivo: Desarrollar y mejorar la movilidad cervical ya que en el fondo es muy necesario y cuando hacemos trabajo de cambios de ritmo ayudan mucho a mantener la posición correcta.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 80 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Se debe buscar apoyo o buscar un lugar adecuado	
Calentamiento		Palabras Claves Cervical, negación, variación, hombros	
Eleva los hombros. Eleva los dos a la vez lo más alto que puedas y después haz que desciendan de forma controlada, es decir, sin dejarlos caer de golpe hacer 12 repeticiones y una sola serie se puede considerar mucho en trabajos aeróbicos y de velocidad.			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de multisaltos y movilidad articular, cambiando con tijeras y movimientos 15 repeticiones de 12 segundos con micro pausas de 25 segundos, cuatro series y macro pausa de 1 minuto. • 4(12rep*15"')1'. 		Fuente: Parque la Carolina 	
Elaborado por: José Vera			
Variantes			

Sesión de Entrenamiento N.º 11	
Hacer resistir por 10" cinco veces	
Final o Evaluación	
<p>Tema: Calentamiento de los aductores para trabajos de fuerza y elasticidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se evalúa la flexibilidad de la cervical y desplazamiento adecuado. 	
Deportistas	Materiales
50	Indumentaria adecuada, apoyo.
Calentamiento	
<p>Flexionar la pierna y unirla la planta del pie, a los gluteos, separar las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo 4(7rep/25"/10"). Sentado en el suelo. Las piernas abiertas lo máximo posible y estirades tratamos de tocar las punta de los dedos de las manos con la punta de los pié 4(7rep/25"/10").</p>	
	
repetitiva Elaborado por: José Vera	
Parte principal	
<ul style="list-style-type: none"> Colocamos una liga y lanzamos hacia adelante el pie 12 repeticiones de 12 segundo por cuatro veces con macro pausa de 1'. 4(12rep*12"725")1'. Caminar hacia atrás 12 repeticiones de 12 segundo por trs veces con macro pausa de 1'. 3(12rep*12"725")1'. Trote de 15 minutos CCL. 	
Elaborado por: José Vera	
Variantes	
Final o Evaluación	<p>Piernas abiertas en un rango de un metro veinte y tiramos el cuerpo hacia adelante como tratando de tocar el piso con las palmas de la mano cada uno de estos que serán cinco deben durar 17 segundos. 1(17"x2rep)</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ejecución correcta, de la postura del pie cuando cae al suelo en la actividad, además se ganará coordinación y una buena frecuencia de pasos. 	
Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 12			
Tema: Trabajo de estiramiento flexible de los isquiotibial y trabajo de resistencia.		Objetivo: Fortalecer el calentamiento y activar los grupos de articulaciones y músculos diferenciados, para la jornada.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 70 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada, ayuda de una persona.	Al aire libre, Gimnasio.	
Calentamiento		Palabras Claves Flexibles, rango, desequilibrios.	
Realízala después de correr, manteniendo cada estiramiento unos 45 segundos. Pies separados 30cm o a la altura de los hombros con puntas hacia fuera. Inclínate a un costado hasta notar una ligera tensión. Repite al otro lado. 6 segundos de repetición sobre repetición			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> Realizar carrera de cuestas y continua, calle, bosque o parque por 45 minutos. Trabajos de multisaltos con el mismo cuerpo y pie de ganso 12 repeticiones de cada una por 14 segundos. 		Fuente: Parque la Carolina	
			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede hacer con el tronco lateral de 2 a 3 repeticiones.	
<ul style="list-style-type: none"> Se efectúa correcto desplazamiento y flexibilidad del isquiotibial. 			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 13			
Tema: Fortalecimientos de los cuádriceps		Objetivo: Desarrollar, Calentar y estirar los cuádriceps, para un buen desempeño de la actividad diaria.	
Deportistas 50	Materiales		Tiempo 60 min
	Indumentaria		Método Repeticiones
Calentamiento		Palabras Claves Cuádriceps, postura, flexionando	
<p>En posición de cuadrupedia, en la cual necesitamos un poco más de equilibrio. Podemos hacerlo con mano y pierna contraria. Sostenemos la posición unos seis segundos y cambiamos de lado de igual forma como la anterior con el mismo tiempo de trabajo 3(4rep*6”).</p> <p>Estiramiento de cuádriceps que podemos realizar en cualquier lado, pues debemos hacerlo de pie, tomando el pie con la mano del mismo lado y flexionando las rodillas, estiramos el músculo. aproximado de 35 segundos.</p>			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones de 1.500 metros por tres veces a un ritmo de 85% del total de su trabajo, con descanso de 4 minuto y 8 de macro pausas por tres veces. • 3(1.500metros*7’/4’8’) 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		<p>Variante del primer ejercicio, pero hacia adelante las piernas y tratar de torca la punta del pie, que podemos realizar en la cama antes de levantarnos o también, antes de ir a dormir por 15 segundos cada una.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Se evalúa cómo se estiran y la flexibilidad de los cuádriceps y carreras con ritmo. 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 14			
Tema: Trabajo de estiramiento rotadores cadera.		Objetivo: Mejorar el trabajo de estiramiento rotadores de cadera para tener mejor técnica y un mejor rendimiento personal.	
Deportistas 50	Materiales		Tiempo 70 min
	Indumentaria adecuada		Método Repeticiones
Calentamiento		Parque Carolina o bosque.	
<p>Permanecer apoyado en el suelo para que la parte externa del pie elevado descansa sobre la parte externa de la rodilla que permanece por debajo, realizar por lado y lado 35 segundos podemos hacer de tres a cuatro repeticiones. 3(1repx35")30" y de la otra pierna de la misma forma.</p>		Palabras Claves Cadera, músculos, cruzamos	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en cuesta 50 metros 8 repeticiones al 90% del trabajo general, con micro pausa de 1' y repetirlo 4 veces. • 4(8*50metros/1')4'. • Carrera ccl 15 minutos • Trabajo de estiramiento articular. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Que la rodilla de la pierna apoyada descienda hacia el suelo vencida por el produzca desde la cadera ejercicios deben tener un tiempo de 15-20 segundos. 3(1repx20")1' 	
<ul style="list-style-type: none"> • Verificar la correcta ejecución ya que estos nos ayudan a recuperar más rápido después de la actividad de entrenamiento. 			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 15			
Tema: Trabajo abdominal y fortalecimiento del tren superior.		Objetivo: Fortalecer los estiramientos y calentamiento de los abdominales, para tener mejor posición al momento de hacer fondo.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 50 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada, colchoneta	Césped o pavimento	
Calentamiento		<p align="center">Palabras claves</p> <p align="center">Abdominal, cubra, tiran, oblicuos</p>	
<p>Mantener la posición unos 10 segundos con 5 repeticiones cada una. 2(5*10")</p> <p>Colocar el pie con las piernas ligeramente separadas, a la altura de las caderas. Los brazos los debes elevar y debes mantener las manos entrelazadas, con la espalda completamente recta. mantener la postura 12 segundos y haz 8 repeticiones con cada lado.</p>			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones de abdominales 3(20) • Repeticiones de pie cruzado 2(25) • Repeticiones de lumbares 5(20) • Trote ccl en campos despejados y liso 25 minutos. 		 <p align="center">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		De frente, piernas flexionadas mantener las manos hacia adelante estiradas y subirlas juntas por 25" 10 veces.	
Se determina como está la posición del deportista y sus beneficios de esta parte de tronco superior y ayuda a mejorar la fuerza abdominal.		 <p align="center">Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 16			
Tema: Trabajar los estiramientos abdominales y cuádriceps, trabajar la resistencia.		Objetivo: Desarrollar la coordinación y estiramiento de músculos importante para la actividad diaria o después del entrenamiento.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Preferible hacerlo o realizarlo en césped o arena.	
Calentamiento		Palabras Claves Abdominales, cuádriceps, glúteos, exigente	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´ estirar la parte anterior del tronco y del muslo, en un gesto algo exigente ya que requiere un nivel de flexibilidad básico para poder realizarlo, aparte de generar en su ejecución más tensión muscular que otro tipo de estiramientos. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse boca abajo sujetando los tobillos con las manos para lo que flexionamos las rodillas para llevar los talones a los glúteos, evitando separar las rodillas o los tobillos. (8*12"/30") • Ejercitar todos estos músculos por 20 minutos. • Carrera cc20 minutos. 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Dejar el estiramiento del cuádriceps (zona del muslo anterior) en oposición a su contracción muscular incrementa la sensación de estiramiento. 	
Evaluación de la posición del cuerpo y ejecución de movimientos.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 17			
Tema: Estiramiento abdominal y lumbar		Objetivo: Incrementar estiramiento específicos y fortalecimiento de la potencia y trabajo de los abdominales.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 65 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada	Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras Claves Lumbar, adoptar, notarás, entrelazadas	
<p>Entrelazados con la espalda completamente recta. Para estirar los oblicuos, sin mover las piernas, echa el tronco y los brazos hacia la izquierda. Notarás cómo te tiran los abdominales de la derecha.</p> <p>5´ ejercicios adaptable y consecuentes al plan como se viene realizando y también cambiando de postura contraria a cuando haces abdominales.</p>			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Para estirar los oblicuos, sin mover las piernas, echa el tronco y los brazos hacia la izquierda. Notarás cómo te tiran los abdominales de la derecha. • Ligeramente hacia atrás, mantén la postura 12 segundos y haz 8 repeticiones con cada lado. 2(8rep x 12") 1´ • Carrera de 30 minutos a ritmo de carrera. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		Mantener así unos 12x 8" al contrario y de manera consecutiva a la realizada anteriormente.	
No te llevará mucho tiempo y estarás preparando tus músculos para recuperarse lo más pronto posible de cara al siguiente entrenamiento.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 18			
Tema: Estiramiento espalda alta		Objetivo: Fortalecer la parte de los hombros y a dar fluidez a los antebrazos, para correcta coordinación de manos y piernas.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 20 min	Método Repeticiones
	Indumentaria adecuada, ligas, testigo.	Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras Claves Espalda erguida, omóplatos, impulsará.	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´ de movilidad a los antebrazos y nos permitirá a mejorar la técnica de movimientos de brazos. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Relajar los omóplatos y luego júntalos lentamente. El pecho se impulsará hacia delante mientras estira los músculos de la espalda 3(10’’ *4)1. • Poner las manos detrás de la cabeza y arquear la espalda, dejando que la barbilla apunte hacia el techo. Aguantar 15 segundos en esta posición y después descansar. 5 series, y sentado en un banco. 		Fuente: Parque la Carolina 	
Elaborado por: José Vera			
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Se puede realizar con ligas entre otras repeticiones 10 por cada brazo. 	
<p>Evalúa postura de la espalda recta y mejora gestos en el rendimiento personal.</p>			
Elaborado por: José Vera			

Sesión de Entrenamiento N° 19			
Tema: Inducción a la flexibilidad activa, para ganar rapidez y coordinación.		Objetivo: Desarrollar la flexibilidad activa para ayudar a mejorar el rendimiento personal y generar una mejor técnica para una adecuada carrera.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Tiempo 75 min	Método Repetición
		Parque Carolina	
Calentamiento 5' de lubricación articular, 5 minutos de calentamiento activo y 10 minutos de trote suave.		Palabras claves: Series, macro pausa	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • 5(4rep*20m/3') 6' se debe hacer moviendo el cuerpo de un lado al otro y cambiar al otro lado. • Se realiza con pié de ganso la misma que la anterior. • Repeticiones 15de 60 metros con descanso de 45 segundos. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede cambiar la distancia y el tiempo, además se puede fortalecer con ligas, con cada deportista de 30-40 años del Parque la Carolina.	
Ayuda a la flexibilidad activa y es excelente antes de una actividad deportiva, con fuerza y rapidez.		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 20			
Tema: Fortalecimiento de hombros y parte superior de los brazos, con ayuda de repeticiones.		Objetivo: Ayudar a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad. Y tener mayor movimiento articular del mismo.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada	Tiempo	Método
		20 min	Repeticiones
		Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras Claves Posición, leve, incomodidad	
<ul style="list-style-type: none"> • 5(5*12'') Párese con los pies separados y alineados con los hombros. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Sostener la punta de una toalla con la mano derecha. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla 5(10''*5veces)1'. • Repita por lo menos 4-5 veces. • Invierta las posiciones y repita por lo menos 4-5 veces. • Mas carrera continua 25 minutos. 		Fuente: Parque la Carolina 	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento circular del cuerpo entero, activo 5(25m*4rep). 	
<p>Evalúa y ayuda a cada sesión, de igual forma antes y después.</p>			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 21			
Tema: Trabajar la parte superior del cuerpo, y carrera de campo travieso.		Objetivo: Fortalecer la flexibilidad de los brazos, pecho y hombros para el control y ejecución de movimientos para el fondo.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada	Tiempo	Método
		20 min	Repeticiones
		Parque Carolina o espacio en el que se pueda realizar.	
Calentamiento			
Pararse de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros. Tratar de hacerlo 3rep. 50´ Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros		Palabras Claves Estiramiento, inclinar, caminar	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 30-45 segundos. • Lentamente "camine" con las manos hacia abajo. Repetir 5 veces. • 45´de Fartlek, 1 minuto rápido y cuatro lentos esto sería por nueve veces. 		Fuente: Parque la Carolina	
			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación			
Ayuda a medida que va progresando, la meta es alcanzar un mayor rango de elasticidad y mejor los entrenamientos.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 22			
Tema: Trabajo de flexibilidad de los músculos del pecho.		Objetivo: Incrementar los estiramientos de los músculos del pecho, para tener postura correcta y mayor desempeño en el rendimiento personal.	
Deportistas 50	Materiales		Tiempo
	Indumentaria adecuada, palos		12 min
		Método	
		Repeticiones	
		Lugar bueno bosque o área al área libre	
Calentamiento		Palabras Claves Pecho, estando, omoplatos	
<ul style="list-style-type: none"> • 4 lubricación articular miembros superiores. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los brazos a los costados y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante. • Mantenga la posición por 45 segundos. • Repetir 5 veces o repeticiones.5(45" *15") 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros 4(25" *15"). 	
Hacerlo de una forma cuidadosa ya que es un calentamiento semi-complejo.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 23			
Tema: Estiramiento de los brazos y piernas.		Objetivo: Mejorar la flexibilidad para los músculos de la espalda, piernas y brazos.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada, silla	Tiempo	Método
		20 min	Repeticiones
		En áreas deportivas y con apoyo a una pared o banco.	
Calentamiento		Palabras Claves	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´de ejercicios en un banco o una silla 		Banco, espalda, cadera, enderezándose	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Lentamente inclinarse hacia el frente desde las caderas. Mantener la espalda y el cuello rectos. • Relajar el cuello un poco y bajar la barbilla. Lentamente inclinarse más hacia adelante y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas. • Repetir 12 veces. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la posición por 35 segundos y luego la misma agachados. 2(35’’ *12’’)¹ 	
Ayuda a recuperar y estimular los músculos después de un entrenamiento de la disciplina del fondo.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 24			
Tema: Skipping		Objetivo: Fortalecer los diferentes grupos musculares mediante los diferentes ejercicios para mejorar la movilidad de piernas.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria adecuada	Tiempo	Método
		25 min	Repeticiones
		Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras claves: Skipping, básicos, activo.	
<ul style="list-style-type: none"> Haber hecho básicos para luego activar el cuerpo de 10-12 minutos. 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> Se debe realizar sea en césped o tierra. Mantenga la posición por 10-30 segundos, en línea recta. Con ligas igual. Lentamente regrese la cara hacia el frente. Repita con el lado derecho e izquierdo combinando y coordinando. 2(5x14'')1' 		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> Cambiando con giros de un lado al otro o de izquierda a derecha 4(12''*20'')1'. 	
Mejora la frecuencia de pasos, da mejor flexibilidad y ayuda a la coordinación que va progresando, trate de levantar o girar las rodillas siempre.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 25			
Tema: Trabajar el Fartlek para una mejor ejecución de trancadas.		Objetivo: Mejorar el rendimiento personal en la disciplina del fondo, cambios de ritmo.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Indumentaria, cronometro, zapatillas, pista	Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras claves Fartlek, talleres	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´de lubricación • 10´trote de activación • 10´ básicos específicos 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua con cambios de ritmo de distancia de 400 metros • Realizarlo en una pista atlética donde los deportistas trotaran 400 metros y aumentaran el ritmo los siguientes 400 metros, lo realizaremos 20 repeticiones con una intensidad del 80%. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		Se debe modificar de acuerdo de cómo reacciona su capacidad aeróbica, criterio de entrenador y con más de veinte variantes.	
Medir los cambios de ritmo en el fondo, para mejorar el rendimiento personal.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 26			
Tema: Trabajar la carrera continua lenta, para ganar capacidad aeróbica.		Objetivo: Fortalecer el VO ₂ , para contribuir al rendimiento deportivo, de una manera cíclica y con fundamentación.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Tiempo 65 min	Método Continuo
		Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras claves: Lubricación, pulsación	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´de lubricación 10´trote de activación 10´ básicos específicos 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una carrera de 45 minutos, por un territorio mixto entre césped, tierra y cemento. • Los deportistas lo realizaran con una intensidad de 55% y una pulsación máxima de 150 			
Elaborado por: José Vera			
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede realizar caminando de 55 a 60 minutos, o con técnica de marcha o caminata.	
Se hace para recuperar el vo ₂ max después de entrenamientos de cargas fuerte.			
Elaborado por: José Vera			

Sesión de Entrenamiento N° 27			
Tema: Enseñar a entrenar en diferente campo y la introducción al Cross country.		Objetivo: Mejorar el VO2, y mejoramiento técnico para el fondo y general mejor rendimiento personal.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Tiempo	Método
		75 min	Continuo
Calentamiento		Palabras claves Cross country, aeróbica	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´de lubricación 10´trote de activación 10´ básicos específicos 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Se debe realizar en campo o en territorio con obstáculos y lo harán durante 50 minutos al 85% de la capacidad aeróbica máxima. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede hacer circuitos o ir a un campo abierto.	
Mejora el rendimiento personal para los deportistas del Parque la Carolina.		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 28			
Tema: Intervalos y su funcionamiento para ganar ritmo en las carreras		Objetivo: Incrementar el ritmo de carrera, mediante desplazamiento, para un mejor rendimiento personal.	
Deportistas 50	Materiales	Tiempo 75 min	Método Repetición
	Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Parque Carolina o campo que tenga pista.	
Calentamiento		Palabras claves: Cross country, aeróbica, series	
5´de lubricación 10´trote de activación 10´ básicos específicos			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> 2(5rep*500m/2´) 8´ consiste en que los deportistas realizaran 2 series de 5 repeticiones de 500 metros con una pausa de 2 minutos entre repetición y 8 minutos de descanso entre serie. 			
		Elaborado por: José Vera	
Variantes			
Final o Evaluación		<ul style="list-style-type: none"> Se trata de hacer ciertas distancias y con series, depende de cómo se elabore el plan de cada entrenamiento. 	
Ayuda al buen funcionamiento de los resultados propuestos en esta investigación y respetando los pasos de estos talleres, mejora la capacidad de las articulaciones.			
		Elaborado por: José Vera	

Sesión de Entrenamiento N° 29			
Tema: Resistencia a la velocidad, con trabajo de fuerza en cuesta.		Objetivo: Incrementar las capacidades que junto a la flexibilidad ayudan a mejorar el rendimiento personal.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Tiempo 60 min	Método Repetición
		Parque Carolina	
Calentamiento 5´de lubricación 10´trote de activación 10´ básicos específicos		Palabras claves: Series, macro pausa	
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> 5(4rep*200m/3´) 6´ se trata de que los deportistas realicen 5 series de 4 repeticiones de 200 metros con una micro pausa de 3 minutos entre repetición y una macro pausa de 6 minutos, con lo que realizaran 20 repeticiones al 100%. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede cambiar la distancia y el tiempo, además se puede fortalecer con ligas, entre otros, mediante los test que vote cada deportista de 30-40 años del Parque la Carolina.	
Ayuda a mejorar la disciplina del fondo y así se gana mayor rendimiento personal. También se debe hacer flexibilidad pasiva 5´ y vuelta a la calma.		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	

Sesión de Entrenamiento N° 30			
Tema: Trabajar la carrera en cuesta, y fortalecimiento del rendimiento personal.		Objetivo: Desarrollar el fortalecimiento tren superior e inferior, además de la fuerza y VO2Max, para una mejor técnica y mayor desplazamiento.	
Deportistas 50	Materiales Indumentaria, cronometro, zapatillas, terreno	Tiempo 100 min	Método Continuo
		Parque Carolina	
Calentamiento		Palabras claves: Respiración, desplazamiento, coordinar, ritmo	
<ul style="list-style-type: none"> • 5´de lubricación 10´trote de activación 10´ básicos específicos 			
Parte principal			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar subidas largas en una distancia de 600 metros, donde los deportistas tendrán que mantener una carrera continua, manteniendo la técnica de desplazamiento, coordinar la respiración, mejorar el ritmo de carrera. • 2(4rep*600m/5´)10´ esto significa que realizaran 2 series de 4 repeticiones con una micro pausa de 5 minutos y una macro pausa de 10 minutos, con una intensidad de 75% y una frecuencia cardíaca de 165- 170. 		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	
Variantes			
Final o Evaluación		Se puede cambiar la distancia y el tiempo	
Da ritmo y permite un mayor rango de zancada en el rendimiento personal del fondo.		 <p>Elaborado por: José Vera</p>	

4.7 Impactos

4.7.1 Social

Esta propuesta de la presente investigación genera indiscutiblemente un impacto social de trascendencia, ya que servirá para el trabajo del entrenamiento e importancia de la flexibilidad de la disciplina del fondo con fundamentos reales y de todos sus beneficios, con personas aficionadas de la ciudad de Quito del parque la Carolina, del año 2017.

4.7.2 Salud

La investigación genera un impacto en la salud, lo que permite una combinación de procedimientos, métodos y herramientas a través de las cuales se puede juzgar una política, programa o proyecto en relación con sus efectos potenciales sobre la salud de la población y la distribución de tales efectos.

4.7.3 Filosófico

La investigación genera un impacto filosófico, ya que conlleva a los individuos a pensar de una forma correcta y con términos exactos al momento de trabajar la flexibilidad para el fondo y en su rendimiento personal, ya que se dependerá de ejercicios establecidos para cada actividad diaria.

4.7.4 Deportivo

Junto al impacto social, el impacto deportivo es el de mayor relevancia en este trabajo, el tema en sí infiere la presencia del deporte en todo el proceso de investigación, desarrollo del trabajo y la oferta final. Además, haciendo referencia a esta última, es una propuesta que involucra y beneficia a todas las personas involucradas, desde la parte física y deportiva; la flexibilidad es esencialmente una

capacidad fundamental que se utiliza en la disciplina del fondo y más cuando es para el rendimiento personal. Por general el impacto deportivo que generará la propuesta de este proyecto de investigación será en beneficio las personas que realizan este deporte en El Parque la Carolina de la Ciudad de Quito.

4.8 Conclusiones y recomendaciones

4.8.1 Conclusiones

- Se encontró un conocimiento básico sobre el entrenamiento de la flexibilidad, pero no la incursión y la importancia que esta conlleva con el fondo.
- Los deportistas se encuentran con una baja capacidad de conocimiento sobre la flexibilidad en el fondo, de igual forma la interpretación de algunos entrenadores sobre la flexibilidad, da la pauta para el poco mejoramiento del rendimiento personal de los deportistas.
- No se toma como importante al tema flexibilidad en el fondo.
- El tiempo a muchos deportistas, no les da para terminar un entrenamiento adecuado, y por ello no logran terminar el proceso de la flexibilidad para el rendimiento personal.
- Un alto porcentaje de deportistas no posee una adecuada flexibilidad básica para el entrenamiento del fondo y esto se da a notar en la ficha de observación.
- Se notó poco interés en la metodología de los conocimientos, de la preparación de la flexibilidad para el desarrollo de la disciplina del fondo.
- Una falta de trabajo grupal sobre los conocimientos de la flexibilidad y los beneficios que esta conlleva para el rendimiento personal.
- Poseen un conocimiento medio sobre la relación del fondo y los estiramientos específicos.

4.8.2 Recomendaciones

- Enseñar a las deportistas la relación e importancia de la flexibilidad y el fondo, como regla o los procesos para tener en cuenta que se va a trabajar y porque se lo realiza.
- Relacionar el impacto positivo que tiene la flexibilidad en el fondo, para que tengan un rendimiento personal adecuado.
- Integrar los conocimientos importantes de la flexibilidad y lo que abarca dicha capacidad para el mejoramiento del fondo.
- Planificar en las tablas de entrenamiento el procedimiento que abarca la flexibilidad tales como movilidad articular, estiramientos básicos, específicos y vuelta a la calma, y así obtener al mismo tiempo un buen rendimiento personal.
- Para mejorar el porcentaje de deportistas que no poseen una flexibilidad adecuada, se recomienda seguir los ejercicios impartidos en los talleres.
- Fortalecer los movimientos técnicos del fondo y su trancada mediante el entrenamiento diario de la flexibilidad.
- Ayudar con un trabajo sistematizado, adecuado a los deportistas, en la parte aeróbica y con mayor nivel de movilidad
- Enseñar mientras se trabaja esta capacidad condicionante los métodos importantes y secundarios de un fondista y sus principios.

4.9 Preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad en los corredores de fondo que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito?

Según los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta, se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados que practican de las pruebas de medio fondo responden que, el nivel de conocimientos que poseen los deportistas acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad es poco, otro grupo de indagados responden que su nivel de conocimiento es mediano lo que equivale al 24%, otros opinan alto lo que equivale al 18% y nada lo que equivale al 7%. Al respecto se manifiesta que” La flexibilidad es la capacidad que se tiene en las articulaciones para crear un mayor ángulo de extensión y flexión de las articulaciones, para tener mayor movimiento de esta ya que los facilita y genera mejor lubricación de las articulaciones. (Pérez Feito, 2009, pág. 101). Es muy importante que los aficionados a este deporte deben tener claro acerca de la importancia de la flexibilidad, ya que enriquece su conocimiento y sirven para que sirva.

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test?

Se revela que el 64% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años es regular, otro grupo lo que equivale al 20% opinan que tiene una condición buena, otro grupo de indagados responden muy bueno lo que equivale al 16% y finalmente el 0% excelentes en flexibilidad. Esta se produce en posiciones de estiramiento de una manera sostenida, la cual se la puede realizar de manera activa y se la realiza con la propia

fuerza del deportista, se desarrolla cuando el deportista termina su sesión de entrenamiento o competencia (Heyward, Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio , 2008, pág. 245) “La flexibilidad estática es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa”. Es por ello que los deportistas aficionados deben entrenar continuamente con el objetivo de mejorar la flexibilidad, esta es una capacidad condicional que debe ser ejercitada para ampliar los movimientos de zancada y mejorar la técnica personal de carrera de medio fondo.

¿Cuál es el nivel de rendimiento personal en las pruebas de fondo en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test?

Se evidencia que el 51% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo evaluados indican que el nivel de desarrollo de la resistencia es regular, otro grupo lo que equivale al 27% opinan que tiene una condición muy buena, otro grupo de indagados responden bueno lo que equivale al 16% y finalmente el 7% son excelentes, según sus características. (Benitez Sillero Juan de Dios, 2010, pág. 44) “La resistencia aeróbica se caracteriza fundamentalmente por utilizar oxígeno para obtener energía, ofreciendo la capacidad de realizar un trabajo durante mucho tiempo, pero con intensidad baja y con el máximo aprovechamiento energético”. Los autores hacen referencia a algo muy importante que la resistencia aeróbica tiene como fundamental el oxígeno, el cual a la larga permite alcanzar mejores niveles de resistencia, y por lo cual se realiza un mayor gasto energético, pero cómo se mencionado anteriormente se debe desarrollarla con trabajo de larga duración. Las evaluaciones deben ser periódicas con el propósito de conocer cómo van evolucionando las capacidades físicas, de manera particular las pruebas de medio fondo.

¿La aplicación de una propuesta alternativa de entrenamiento de ejercicios ayudará a desarrollar la resistencia (fondo) y de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad para deportistas aficionados de 30 – 40 años?

Se concluye que el 62% de los deportistas aficionados a la práctica de medio fondo responden que siempre la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar los procesos de entrenamiento de las capacidades de resistencia aeróbica y la flexibilidad, otro grupo lo que equivale al 27% opinan casi siempre y finalmente el 11% opina rara vez. La aplicación de esta propuesta alternativa constituirá una guía de trabajo tanto para entrenadores, como para deportistas aficionados, lo cual contendrá ejemplos de sesiones de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbicas, pruebas de fonda, según los diferentes métodos de entrenamiento, también contendrá ejercicios de flexibilidad que ayuden al mejoramiento de la amplitud de movimientos. Todos estos aspectos antes seleccionados ayudaran a mejorar las dos principales cualidades físicas como la resistencia y la flexibilidad, que son dos cualidades físicas que se desarrollan en forma paralela, cada una necesita de la otra, para poder progresar, por ejemplo el desarrollo de la cualidad física de la flexibilidad, es muy fundamental que se desarrolle, con el propósito que se evite lesiones deportivas y además sirven para el incremento del desarrollo de la amplitud de movimientos cuando se está realizando la amplitud de movimiento y de zancada, además mejora la técnica de carrera.

4.10 Glosario

ADM: Amplitud de Movimiento.

Aeróbico: Que suministra o facilita la entrada de oxígeno. "entrenamiento aeróbico; ejercicio aeróbico; deporte aeróbico"

Aficionados: Que practica por placer una actividad, generalmente deportiva o artística, sin recibir habitualmente dinero a cambio.

Anatómicos: Permite nombrar al análisis de la conformación, el estado y los vínculos de los distintos sectores del cuerpo del ser humano y de otros seres vivientes

Articulaciones: Unión de dos huesos.

Biomecánicos: Es un área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los fenómenos cinemáticos y mecánicos que presentan los seres vivos considerados como sistemas complejos formados por tejidos, sólidos y cuerpos mecánicos.

Condición genética: la genética es la rama de la biología que se encarga del estudio de aquellos es transmitido en sucesivas generaciones a través de los genes.

Ejecutar: Realización de una acción que requiere especial habilidad, especialmente algo artístico, como una pieza musical, un baile, un ejercicio de juegos malabares, etc.

Esencial: Que es importante y necesario, de tal forma que no se puede prescindir de ello.

Evaluación: Valoración de conocimientos, actitud y rendimiento de una persona o de un servicio.

Factores: Es un elemento que actúa como condicionante para la obtención de un resultado

Fondo: Disciplinas del atletismo.

Flexibilidad: Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.

IAAF: Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (español)

Maratón: Prueba deportiva de atletismo que consiste en correr a pie un recorrido de 42 km y 195 m.

Morfo funcional: Es la relación anatómica funcional multifactorial entre los dientes, con los otros componentes elementos del sistema estomatognático y áreas de cabeza y cuello, que directa o indirectamente influyen en su función, para función o disfunción

Musculo tendinoso: Conocidas también como LMT, corresponden a un término utilizado para denominar lesiones que ocurren luego de un período prolongado sobre un segmento corporal específico, tal como las lesiones y enfermedades desarrolladas en músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones.

PAFS: Programas de Acondicionamiento Físico Saludable

Stretching: Es un término inglés que significa literalmente “estirarse”, de ahí la práctica de los estiramientos que se asocia al stretching. Complementario del fitness, el stretching permite el desarrollo de la flexibilidad física.

4.11 Fuentes de información

Antón, Antonio J. Monroy; Rodríguez, Gema Sáez (2008) Historia del Deporte: De la prehistoria al renacimiento, España, Editorial Wanceulen.

Astrand, R.J Shephard & P.-O. (2007) Resistencia en el Deporte, España, Editorial Paidotribo.

Bernal Ruiz, Javier Alberto (2006) La resistencia y el sistema cardiorespiratorio en la educación física y el deporte. Sevilla- España, Editorial Wanceulen.

Bernal, Alberto (2009) La flexibilidad y el sistema oseoarticular en la educación física y el deporte, España, Editorial Wanceulen.

Cooley, Bob (2007) Flexibilidad, New York , Editorial Paidotribo

Cagliani, Martín. (2012) La evolución humana, paso a paso, Buenos Aires, Editores Argentina Siglo XXI.

Coe, Dr. David E. Martin- Peter N. (2007) Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo, España, Editorial Paidotribo.

Cuenca, Francisco J. (2008) Mejora tu Rendimiento Medicina Deportiva aplicada al futbol, Murcia. España, Ediciones Tres Fronteras.

Díaz, Perera (2017) Las capacidades físicas, La Habana. Cuba, Editorial Universitaria.

Ensima, Juan (2015) La Importancia del braceo, ESPN.

Eurydice, Red (2013) La educación física y deporte en los centros escolares de Europa, España, Agenci Ejecutiva en el ambito educativo, audiovisual y cultural (EACEA, Eurydice y apoyo Politico.

Ferrer, Antonio Wanceulen (2016) Las Escuelas de futbol, Sevilla. España, Editorial Wanceulen.

Foran, Bill (2007) Acondicionamiento fisico para deportistas de alto rendimiento, Barcelona. España, Editorial Hispano Europea.

Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra- Pedro Saénz- Lopez Buñuel, - Manuel Díaz Trillo (2016) Educar a través del deporte, España, Editorial Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.

- Garzón, M. Delgado Fernandez A. Gutierrez Sainz M. J. Castillo (2007) Entrenamiento Físico-deportivo y alimentación a la edad adulta, Barcelona-España, Editorial Paidotribo.
- Gould, Robert S. Weinberg Daniel (2010) Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico, Madrid- España, Editorial Medica Panamericana
- Heyward, Vivian H. (2008) Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio, España, Editorial Medica Panamericana S.A
- Jaramillo, Clareth (2013) El Calentamiento Vuelta a la calma y recuperación, Armenia, Editorial Kinesis
- Javier Brazo Sayavera, Marcos Maynar Mariño, Rafael Timón Andrada, Guillermo Olcina, Diego Muñoz Marín, María Concepción Robles Gil (2013) España, Editorial Wanceulen.
- Jiménez, López, (2009) Los ejercicios de estiramiento y la flexibilidad su importancia y beneficios. Cordoba- Argentina, Editorial Idalmis.
- Juan Ramón Heredia Elvar, Felipe Isidro Donate, Ivan Chulvi Medrano, Mario Lloret y fernando Mata Ordoñez (2011) Entrenamiento de la Flexibilidad para la salud. Programas de reajuste neuromuscular en el fitness. España, Editorial Wanceulen Deportiva.
- Juan de Dios Benitez Sillero, Alvaro Morente Montero, Javier Poveda Real (2010) Actividad física y salud en primaria y secundaria en la L:O:E, Sevilla-España, Editorial Wanceulen Deportiva.

Karu, Gordon Bakoulis – Candace (2008) Guía para progresar como corredor, Barcelona-España, Editorial Paidotribo.

Lic. José Emilio (2012) La Flexibilidad Revista Educación Física Plus (EF+)

Londomo (2008) La flexibilidad, Revista Londomo Entrenamiento Deportivo,

López Jiménez, Idalmis (2009). Los ejercicios de estiramiento y la flexibilidad su importancia y beneficios. Córdoba, AR: El Cid Editor | apuntes,. ProQuest ebrary.

Meinel, Kurt (2009) Entrenamiento Deportivo, Editorial Stadium.

Miguel Bosé, Alberto Rey (2012) El entrenamiento Ideal, España, Editorial Paidotribo.

Mirella, Riccardo (2006) Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, Barcelona-España, Editorial Les Guixeres.

Mosquera, Javier Alberto Bernal Ruiz (coord) Rebeca Piñeiro (2009) La Flexibilidad y el sistema oseoarticular en la Educación Física y el Deporte, Sevilla-España, Wanceulen Editorial Deportiva S,L

Oliva, Francisco Javier Castejón (2010) Deporte y enseñanza comprensiva, Sevilla-España, Editorial Waucelen Deportiva S.L

Orlick, Terry (2009) Entrenamiento Mental, como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental, Barcelona-España, Editorial Paidotribo.

Parris Sarrias, Emelinda (2009) Calentamiento, Córdoba, Editorial Córdoba, AR: El Cid Editor.

Pedro Gallardo Vázquez, Antonio Mendoza Pérez (2017) Metodología de la Enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas, España, Editorial Wanceulen.

Plaza Martínez, Enrique. (2008) El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo en la educación física y el deporte, Sevilla-España, Editorial Wanceulen.

Polischuk, Vitaly (2007) Atletismo Iniciación y Perfeccionamiento, Barcelona-España, Editorial Paidotribo.

Pérez Feito, José Manuel, Delgado López, Daniel, and Núñez Vivas, Ana Isabel. (2009) Fundamentos teóricos de la educación física., Madrid-España, Editorial Pila Teleña

Ricardo de la Vega Marcos, Sagrario del Valle Díaz, Antonio Maldonado Rico, Amparo Moreno Hernández (2008) Pensamiento y acción en el deporte Perspectiva Funcional- Estructural, España, Editorial Waucelen Deportiva

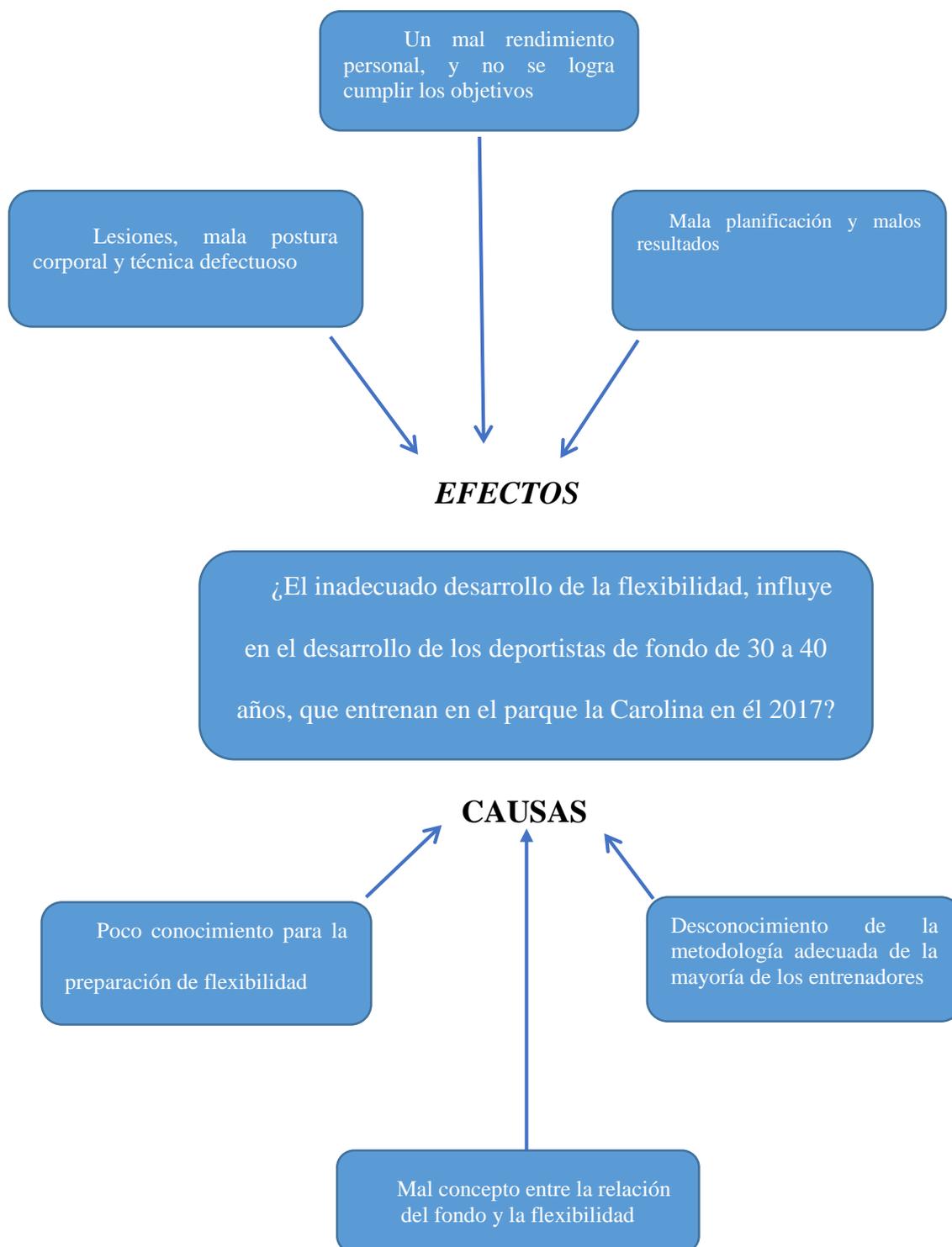
Roa, Mauricio Serrato (2008) Medicina del Deporte, Bogota-Colombia, Editorial Universidad del Rosario.

Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo (2013) Actividad Física y Salud, Madrid-España, Editorial Ediciones Díaz de Santos. S.A.

Vargas, René (2007) Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo, México, Editorial Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.

Anexos

Anexo 1 Árbol de problema



Anexo 2 Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿El inadecuado desarrollo de la flexibilidad, influye en el desarrollo de los deportistas de fondo de 30 a 40 años, que entrenan en el parque la Carolina en el 2017?</p>	<p>Determinar cómo influye la flexibilidad en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30-40 años de la ciudad de Quito parque la Carolina año 2017.</p>
Preguntas de Investigación	Objetivos Específicos
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad en los corredores de fondo que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test?</p> <p>¿Cuál es el nivel de rendimiento personal en las pruebas de fondo en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de entrenamiento de ejercicios ayudará a desarrollar la resistencia (fondo) y de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad para deportistas aficionados de 30 – 40 años?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad en los corredores de fondo que practican en el parque la Carolina de la ciudad de Quito.</p> <p>Valorar el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test.</p> <p>Evaluar el nivel de rendimiento personal en las pruebas de fondo en los deportistas que 30-40 años que se preparan y entrenan en el parque la Carolina mediante un test.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de entrenamiento de ejercicios para desarrollar la resistencia (fondo) y de ejercicios para el desarrollo de flexibilidad para deportistas aficionados de 30 – 40 años.</p>

Elaborado por: José Vera

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador			
Es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal	FLEXIBILIDAD	Factores que limitan o influyen en la flexibilidad	Morfo funcional			
			Metodológico			
			Condición genética			
			Edad			
			Hora de entrenamiento			
			Historia deportiva			
			Temperatura			
		Tipos de flexibilidad	Activa			
			Dinámica			
			Estática			
			Pasiva			
			Mixta			
			Rendimiento personal se refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento personal y la disciplina del fondo.	RENDIMIENTO PERSONAL PRUEBAS DE FONDO	Rendimiento personal	Conexión centrada en objetivos
						Visión metas
Automotivación						
Salud						
Autoestima						
Desarrollo personal						
Autoconciencia						
Frecuencia con la que practica las Pruebas de fondo	Pruebas de fondo					
	La resistencia orgánica o aeróbica					
	Frecuencia de entrenamiento					
	Duración					
	Zonas de intensidad					
	Sistemas de entrenamiento carreras de fondo					
	Beneficios de las carreras de fondo					
La flexibilidad en las carreras de fondo						

Elaborado por: José Vera

Anexo 5 Encuesta



Encuesta de Investigación sobre la influencia y la relación del fondo para el rendimiento personal.



Quito-Ecuador Parque la Carolina año 2017

1. ¿El nivel de conocimientos que poseen los deportistas acerca la importancia y desarrollo de la flexibilidad es?

Alto	Mediano	Poco	Nada

2. ¿Con respecto a su preparación deportiva posee datos estadísticos acerca del nivel de desarrollo de su flexibilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿En el periodo de preparación en las carreras de fondo, usted utiliza una metodología de entrenamiento adecuadamente planificada y direccionada con el propósito de mejorar la flexibilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Según su criterio personal la edad influye en el desarrollo de la flexibilidad?

Si	No	A veces

5. ¿Según su consideración la hora de entrenamiento influye en el desarrollo de la flexibilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. ¿El historial deportivo influye en el desarrollo personal de los corredores de medio fondo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Según su criterio el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

8. ¿Según su criterio el desarrollo de la flexibilidad depende de estados emocionales de los deportistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿Según su criterio conoce los tipos y metodología de trabajo de la flexibilidad?

Mucho	Poco	Nada

10. ¿Según su consideración con qué frecuencia desarrolla los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta?

Muy frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente

11. ¿Según su criterio para el desarrollo personal de la resistencia su trabajo está centrada en objetivos y metas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Usted para el desarrollo de la flexibilidad tiene una automotivación permanente y una gran costumbre de entrenar, durante y después la flexibilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13. ¿Según su criterio usted entrena la resistencia aeróbica para mejorar su salud y autoestima?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14. ¿En los procesos de entrenamiento de las pruebas de fondo usted toma autoconciencia para prepararse en la flexibilidad de los diferentes miembros corporales?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

15. ¿Según su criterio cada que tiempo valora el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los deportistas que 30-40 años?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

16. ¿Según su criterio la flexibilidad influye en el rendimiento personal en las pruebas de fondo con deportistas de 30 a 40 años?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

17. ¿Con que frecuencia realiza la evaluación de las pruebas de fondo y la preparación de la flexibilidad?

Muy frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente

18. ¿Usted conoce acerca de las zonas de intensidad, para realizar el entrenamiento adecuado de las pruebas de fondo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

19. ¿Considera importante que el autor de la investigación elabore una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas de resistencia y de flexibilidad?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

20 ¿Según su criterio la aplicación de una propuesta alternativa, ayudará a mejorar los procesos de entrenamiento de las capacidades de resistencia aeróbica y la flexibilidad?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

Anexo 7 Pruebas y test de flexibilidad

Nombre	Miembros superiores y hombros	Tronco	Caderas y piernas
Girar los brazos hacia atrás	x		
Flexión del tronco hacia adelante		x	x
Flexión profunda del tronco		x	x
Spagat			x
Flexión del tronco sentado		x	

Elaborado por Domingo Blázquez Sánchez

Anexo 8 Fotografías



Elaborado por: José Vera



Elaborado por: José Vera



Elaborado por: José Vera



Elaborado por: José Vera



Elaborado por: José Vera



Elaborado por: José Vera

Anexo 9 Certificados

W A R U B I
ACONDICIONAMIENTO FISICO AL AIRE LIBRE
SALUD ENERGIA FUERZA Y BELLEZA

Quito, 11 de Septiembre 2017

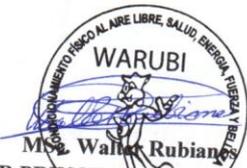
MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
En su despacho.-

De mis consideraciones;

Por medio de la presente certifico que el sr. José Gregorio Vera Suárez, estudiante de la carrera de Licenciatura de Entrenamiento Deportivo, ha realizado la encuesta, test y ficha de observación a los entrenadores y deportistas aficionados del **GRUPO "WARUBI"** de la ciudad de Quito en el parque La Carolina, como parte del Trabajo de Grado, previo a la obtención del Título de Licenciatura en la Universidad Técnica del Norte.

Por la atención prestada a la presente, le reiteramos nuestro agradecimiento.

Atentamente


MSc. Walter Rubiano
ENTRENADOR PRINCIPAL DEL GRUPO "WARUBI"
QUITO - ECUADOR
C.C 1706720019

Dirección: Luis Pasteur E1027 y Paris
TEL. 2446911 CEL. 0998557112
warubi@punto.net.ec

W A R U B I
ACONDICIONAMIENTO FISICO AL AIRE LIBRE
SALUD ENERGIA FUERZA Y BELLEZA

Quito, 15 de Febrero del 2018

CERTIFICADO

Certifico que el Sr. **José Gregorio Vera Suarez**, con C.C 172203186-9, socializó la propuesta de Tesis que consiste en una Guía Didáctica acerca de "La Flexibilidad y su Influencia en el Rendimiento Personal en las Pruebas de Fondo con deportistas de 30 a 40 años en la ciudad de Quito Parque la Carolina año 2017".

Faculto conceder a esta certificación dar el uso conveniente, excepto para trámites judiciales

Atentamente,



Msc. **Walter Llanes**
ENTRENADOR PRINCIPAL DEL GRUPO "WARUBI"
C.C 1706790019

Dirección: Luis Pasteur E1027 y Paris
TEL. 2446911 CEL. 0998557112
warubi@punto.net.ec

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: José Vera Urkund 2.docx (D40697004)
Submitted: 8/1/2018 9:48:00 PM
Submitted By: gregori1atleta2008@yahoo.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

Oscar Urkund 1.docx (D31958109)
TESIS FINAL Evelyn Barrera.docx (D21114166)
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>
<https://html.rincondelvago.com/pruebas-y-tests-para-medir-las-cualidades-fisicas-basicas.html>
<https://www.vitonica.com/lesiones/metodos-para-trabajar-la-flexibilidad>
<http://efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4400/29574_11entrenamiento.pdf?sequence=6

Instances where selected sources appear:

27